



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



ООО «Национальная федерация бадминтона России»

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

Методическое пособие



Москва – 2021

УДК 796.344

ББК 75.565

Б15

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Барчукова Г.В., Ивашин А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 170 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;

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 вида спорта «бадминтон» и его отличительные особенности	6
1.2. Цель и преимущественная направленность спортивной подготовки на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон».....	8
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1. Структура и особенности организации тренировочного процесса на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон».....	11
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на тренировочный этап подготовки по виду спорта «бадминтон».....	16
2.3. Требования к объему и режимам тренировочной работы на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»	17
2.4. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «бадминтон».....	20
2.5. Годовые планы спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «бадминтон»	21
2.6. Перечень тренировочных и соревновательных мероприятий	24
на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон».....	24
2.7. Требования к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в соответствии с реализуемой программой на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «бадминтон».....	26
2.8. Оборудование и спортивный инвентарь для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»	28
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	32
3.1. Требования к обеспечению безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований в виде спорта «бадминтон»	32
3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий в виде спорта «бадминтон» с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов	36
3.3. Рекомендации по планированию тренировочного процесса на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон».....	40
3.4. Распределение тренировочных средств на тренировочном этапе подготовки бадминтонистов	41
3.4.1 Содержание и направленность технической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе.....	41
3.4.5 Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе	87

3.5. Содержание и направленность воспитательной работы на тренировочном этапе	89
3.6. Структура годового цикла подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе (названия и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)	94
3.6.1. Структура годовых и многолетних циклов	94
3.6.2. Типы и структура мезоциклов	100
3.6.3. Варианты структуры подготовительного периода.....	103
3.7. Планирования спортивных результатов.....	106
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	107
4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон».....	107
4.2. Виды контроля и сроки его проведения на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»	109
4.3. Рекомендации по организации научно-методического сопровождения спортивной подготовки на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»	112
4.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	112
4.5. Контроль уровня физической подготовленности на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»	115
4.6. Контроль уровня технической подготовленности на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»	118
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	123
5.1. Основная литература.....	123
5.2. Дополнительная литература.....	124
5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	127
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	129
6.1 Термины, определения, обозначения, сокращения	129
6.2. Основные средства физической подготовки на тренировочном этапе	131
6.3. Примерные схемы тренировочных заданий на тренировочном этапе подготовки бадминтонистов.....	146
6.4 Основные средства технико-тактической подготовки на тренировочном этапе	164

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки для тренировочного этапа 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 для тренировочного этапа 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 для тренировочного этапа по виду спорта «бадминтон» является методическим пособием и основой для разработки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку: в спортивных 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».

Цель Типовой программы спортивной подготовки для тренировочного этапа заключается в эффективной организации процесса отбора и спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами тренировочного этапа в виде спорта «бадминтон».

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 для тренировочного этапа подготовки 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.

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

При разработке Типовой программы для тренировочного этапа использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

1.1. Характеристика вида спорта «бадминтон» и его отличительные особенности

В последние годы бадминтон активно развивается в нашей стране, а российские бадминтонисты показывают высокие спортивные результаты на мировых и европейских спортивных площадках.

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 занятий бадминтоном на организм занимающихся 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 позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, 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. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений (смотри скоростно-силовые упражнения);
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением времени на подготовительные действия;
- высокий уровень проявления скоростной, прыжковой и общей выносливости;
- быстрота мышления;
- концентрация внимания и объем внимания
- быстрота переключения внимания с действий противника на полет волана и обратно;
- увеличение количества рискованных ударов.

Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на его анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого пола, разной физиологической подготовки, используя для этого простейшие площадки или местность.

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 увеличивается кислородный долг и кислородный запрос, требующий 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 соревнований 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: умение своевременно переключаться на различные режимы работы; способность проявлять лучшие

свои качества в напряженных игровых ситуациях и т.д. Все эти обстоятельства и определяют структуру физических качеств, необходимых бадминтону. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, скоростную, силовую и общую и специальную выносливость в характерных для бадминтона режимах игровой деятельности.

1.2. Цель и преимущественная направленность спортивной подготовки на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

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 спортивная подготовка – единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она предусматривает оптимальное соотношение процессов освоения материала, формирования различных сторон подготовленности и формирование личностных характеристик спортсмена:

- умения использовать разнообразные формы физической деятельности для организации здорового образа жизни;
- владения технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и спортивной деятельностью;
- владения основными способами самоконтроля здоровья, умственной и физической работоспособности;
- владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владения техническими приёмами и двигательными действиями бадминтона, с активным применением их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- готовности занимающихся к саморазвитию;
- высокой мотивации к спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;
- способности ставить цели и строить жизненные планы.

Построение многолетней подготовки в бадминтоне предусматривает следующее:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки на каждом их этапов.

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.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются следующие основные задачи спортивной подготовки:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

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.

Ведущими 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.

На 1 и 2 годах тренировочного этапа подготовки решаются следующие задачи:

1. Воспитание общих и специальных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Дальнейшее обучение и индивидуализация приемов игры, совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение базовым тактическим действиям и совершенствование их в игровых ситуациях.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

На 3-5 годах тренировочного этапа подготовки решаются следующие задачи:

1. Воспитание специальных физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Совершенствование и индивидуализация технических приемов игры, совершенствование их в игровых условиях, близких к соревновательным ситуациям.
3. Обучение новым технико-тактическим комбинациям нападения, контрнападения и защиты, совершенствование их в игровых ситуациях с учетом индивидуальных особенностей и стиля игры.
4. Специализация по игровому стилю, одиночный игрок, игрок смешанного парного разряда, игрок парного разряда. Совершенствование технических приемов игры, технико-тактических действий и тактических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей, и стиля игры юного бадминтониста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях: настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и после игры независимо от ее исхода, умения проводить комплекс восстановительных мероприятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура и особенности организации тренировочного процесса на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

Многолетнюю подготовку бадминтониста от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый тренировочный процесс, подчиняющийся определенным закономерностям и как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных 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 и специальных средств подготовки.
4. Оптимальное 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 тренировочный процесс на реализацию потенциальных возможностей спортсмена и минимизировать педагогические ошибки при определении режимов тренировочных нагрузок, и восстановления работоспособности занимающихся бадминтоном.

Структура тренировочного процесса во время 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.

В то же время у бадминтона, как спортивной игры имеются свои специфические особенности осуществления спортивной подготовки, которые необходимо учитывать:

- при составлении планов спортивной подготовки на каждый год тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Все перечисленные формы организации занятий могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки бадминтонистов. На тренировочном этапе подготовки групповой метод организации занятия имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

Индивидуальное занятие в системе подготовки бадминтонистов может быть, как частью общего тренировочного занятия, так и самостоятельной формой организации тренировочного процесса. Он проводится тренером непосредственно с отдельным спортсменом или парой спортсменов и включает необходимые методы воздействия на процесс формирования индивидуального стиля ведения игры и его технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности бадминтонистов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

Большое значение на тренировочном этапе необходимо уделять не только устранению ошибок в технике игры и выполнению технико-тактических комбинаций, но и совершенствованию и индивидуализации техники игры. Для этого используются тренировки и задания с целевой направленностью.

Целевая направленность занятий по бадминтону. Цель и содержание занятия должны, прежде всего, обеспечить комплексность воздействия на подготовленность бадминтониста практически в каждом занятии. Однако очевидна необходимость выделения конкретной направленности занятий, взаимосвязанной с периодом годичного цикла (в том числе учитывая близость очередных соревнований и их значимость), планами технико-тактической и психологической подготовки и др.

В практике тренировочной работы с бадминтонистами на тренировочном этапе подготовки имеет место следующая направленность занятий:

- обучение новым техническим приемам и технико-тактическим действиям, разновидностям выполнения, комбинациям, тактическим умениям их подготовки и применения;
- показ приемов, действий, методики обучения и технико-тактического совершенствования;
- совершенствование базовых игровых приемов, тактических умений в типовых ситуациях;
- опробование разновидностей технико-тактических приемов и ситуаций их применения, тактических составляющих ведения партий и встреч;
- освоение индивидуальных технико-тактических действий, способов их подготовки в привычных ситуациях;
- повышение технико-тактического уровня, специальной тренированности;
- повышение надежности применения игровых действий и технико-тактических комбинаций в неожиданных ситуациях;
- совершенствование объема и повышение результативности игровых приемов и технико-тактических действий в определенных игровых ситуациях (нападение, защите, контратака, игра на своих подачах, игра на приеме подач и т.п.);
- подготовка к играм с отдельными противниками, к соревнованию с определенной системой проведения;
- создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных технических и технико-тактических приемов в условия игры на счет, повышение уровня готовности к соревнованию;
- оптимизация и индивидуализация состава игровых приемов, тактических компонентов их подготовки и применения, регулирования психического состояния;
- диагностика состояния специальной тренированности, уровня овладения отдельными направлениями технико-тактической подготовленности (защиты, нападения, контрнападения).

Подобная типовая направленность занятий позволяет фокусировать внимание тренеров и спортсменов на совершенствовании конкретных составляющих технико-тактической и интеллектуальной подготовки бадминтонистов.

Для совершенствования технико-тактического уровня бадминтонистов необходимо применять средства и методы, которые в полной мере содействуют совершенствованию специальных физических и специальных психофизических присущих бадминтонисту качеств и навыков.

Формы проведения упражнений. В тренировочном процессе бадминтонистов выделяют следующие формы проведения упражнений:

- тренировочные игры на счет;
- контрольные соревнования;
- соревновательные игры на счет;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;
- имитационное совершенствование технических приемов в стойке бадминтониста и в передвижении;
- упражнения с мишенями и тренажерами;
- упражнения с партнером на площадке или полуплощадке;
- упражнения в совершенствовании специальных двигательных качеств в подвижных играх и других видах спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Разнообразие форм проведения упражнений в занятиях по бадминтону позволяет решать, как задачи совершенствования уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия. Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности бадминтонистов и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений в зависимости от целей и задач тренировочного занятия.

На тренировочном этапе подготовки юных бадминтонистов применяют разнообразные средства, среди которых основными являются: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения; упражнения на перемещения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; координационные упражнения.

Основными методами выполнения упражнений являются: игровой, строго-регламентированный, повторный, равномерный, вариативный, круговой, контрольный, соревновательный и др.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на тренировочный этап подготовки по виду спорта «бадминтон»

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (табл. 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 (лет)	Количество лиц (человек)
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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. При этом тренировочный этап (5 лет) подразделяется на этап начальной спортивной специализации и этап углубленной спортивной специализации (табл. 2).

Таблица 2

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

Тренировочный этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Количество лиц (человек)
Этап начальной спортивной специализации	2	9	8-10

Этап углубленной спортивной специализации	3	10	8-10
---	---	----	------

Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся.

2.3. Требования к объему и режимам тренировочной работы на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к ФССП от 2018 г.) (табл.3).

На тренировочном этапе подготовки, учитывая периодичность учебного процесса и графика отпусков тренерского состава, годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку. При этом в летний период дополнительно 6 недель работы осуществляется в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	14	20
Количество тренировок в неделю	6	9
Общее количество часов в год	728	1040
Общее количество тренировок в год	312	468

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к ФССП) (табл. 4).

Таблица 4

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

В процессе проведения годичных циклов тренировочные сборы, на которых планируется особый режим тренировок, являются важным и необходимым средством концентрированной, полноценной тренировочной работы по подготовке спортсменов высокого класса.

2.4. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «бадминтон»

Успешное решение задач подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе подготовки предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 5 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» в соответствии со стандартом подготовки по виду спорта «бадминтон».

Таблица 5

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

Виды спортивной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка, (%)	18-24	16-20
Специальная физическая подготовка, (%)	17-21	17-23
Техническая подготовка, (%)	32-42	32-42
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, (%)	10-14	11-15
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, (%)	10-14	12-16

К основным видам спортивной подготовки юных бадминтонистов на тренировочном этапе подготовки кроме тренировочных занятий по ОФП, СФП, ТП, ТПП, теоретических занятий и участия в соревнованиях, желательно включить реабилитационно-восстановительные мероприятия, медицинский контроль и педагогическое тестирование, которое так же требует планирования и учета тренировочного времени.

В то же время, учитывая состояние физического развития современных детей младшего школьного возраста и ориентируясь на уровень физического и

функционального развития детей конкретной группы, на первых годах тренировочного этапа подготовки для создания фундамента для овладения современной техникой игры в бадминтон рекомендуется уделить больше времени общей физической подготовке (табл. 5).

Такое распределение времени между видами подготовки именно на тренировочном этапе подготовки позволит более планомерно развивать основные и специальные физические качества юных спортсменов, лежащих в основе техники игры в бадминтон, обучать современной технике игры и индивидуализировать эту технику с учетом особенностей занимающихся. Правильная техника помогает бадминтону показывать спортивное мастерство, а хорошая физическая подготовка позволит бадминтону дольше сохранять свой игровой потенциал и успешно выступать на соревнованиях в течение многих лет.

2.5. Годовые планы спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «бадминтон»

Планирование тренировочной работы на тренировочном этапе спортивной подготовки бадминтонистов определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа, 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 (таблицы 6,7).

При составлении годового плана подготовки бадминтонистов рассчитываются часы, отводимые на следующие составляющие планирования: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка, соревновательная подготовка, контрольные испытания.

Таблица 6

**Примерный годовой план-график тренировочных занятий для групп
тренировочного этапа до двух лет**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	2	-	-	1	1	1	1	1	3	-	4	4	18
ОФП	6	6	6	6	5	5	5	5	5	8	16	16	89
СФП	12	7	7	6	6	6	6	6	6	3	8	19	92
Техническая подготовка	14	14	15	14	15	12	13	13	10	12	30	33	195
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	10	-	8	8	108
Интегральная подготовка	6	6	6	6	7	8	7	7	7	-	6	6	72
Соревновательная подготовка	7	13	14	15	5	7	11	11	11	-	-	-	102
Инструкторская и судейская практика	1	-	2	-	1	-	-	-	-	1	-	2	7
Контрольные испытания	-	-	-	4	-	1	-	-	4	-	-	4	13
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	98	32
ВСЕГО	60	58	62	64	52	58	58	56	58	26	78	98	728

Таблица 7

**Примерный годовой план-график тренировочных занятий для групп
тренировочного этапа после двух лет (с 3 по 5 год)**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	2	-	-	1	2	1	1	1	3	-	4	4	19
ОФП	14	6	6	6	9	7	6	4	4	12	26	32	132
СФП	12	11	7	9	14	10	10	7	14	4	20	36	154
Техническая подготовка	24	20	21	20	20	20	20	20	28	18	30	31	272
Тактическая подготовка	15	17	17	17	21	20	22	16	10	-	17	16	188
Интегральная подготовка	13	18	25	7	4	15	12	22	6	-	-	4	122

Соревновательная подготовка	-	10	8	12	6	8	12	10	12	-	-	-	78
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	-	-	1	-	1	1	-	2	1	7
Контрольные испытания	1	-	-	4	-	-	-	-	4	-	1	4	14
Восстановительные мероприятия	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	6	8	54
ВСЕГО	86	88	88	80	80	86	87	85	86	36	102	136	1040

Значимой структурной единицей данного плана-графика являются периоды подготовки юных бадминтонистов с учетом подготовки к главным соревнованиям:

- обще подготовительный период;
- специально-подготовительный период;
- предсоревновательный период;
- соревновательный период;
- восстановительный период;
- переходный период.

Периоды подготовки на тренировочном этапе подготовки могут отличаться, так как на данном этапе подготовки периодизация годового цикла связана с главными соревнованиями, сроки проведения, которые для каждого возраста могут быть разными. На тренировочном этапе подготовки основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и основам тактики игры, однако, в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время соревновательного этапа, во время участия в них бадминтонист приобретает необходимый соревновательный опыт.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

2.6. Перечень тренировочных и соревновательных мероприятий на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

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.

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.

На тренировочном этапе подготовки юных бадминтонистов, планируется участие в 2-х контрольных соревнованиях в год, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. К контрольным соревнованиям могут относиться промежуточные - прием тестов по различным видам подготовки, по технической общей и специальной физической подготовке (табл. 8).

Отборочные соревнования могут планироваться как тренировочные, на которых юные бадминтонисты совершенствуют свои игровые и соревновательные способности. При этом роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Таблица 8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бадминтон»

Виды спортивных соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	2
Отборочные	3-5	7-9
Основные	1	1

К лицам участвующих в спортивных соревнованиях и проходящих спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бадминтон»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий подготавливаемым ежегодно тренером и подкрепленным положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.7. Требования к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в соответствии с реализуемой программой на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «бадминтон»

В соответствии с требованиями, установленным ФССП от 2018 г., организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям.

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:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Тренировочный этап (спортивной специализации) спортивной подготовки бадминтонистов формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Группы детей для занятий на тренировочном этапе формируются на конкурсной основе из 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 общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технико-тактической подготовке (ТПП) и интеллектуальной (теоретической) подготовке (ИП).

Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) предлагают нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для отбора детей в группы тренировочного этапа, которые представлены в таблице 9.

Таблица 9

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6x5 м (не более 11с)	Челночный бег 6x5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)

Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

На промежуточных этапах подготовки целесообразнее ориентироваться на темпы прироста результатов занимающихся в каждом отдельном тесте, что будет свидетельствовать о индивидуальном росте спортивного мастерства.

2.8. Оборудование и спортивный инвентарь для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Для осуществления спортивной подготовки по бадминтону предъявляются установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» утвержденным приказом Министерства спорта России № 37 от 19 января 2018 г. требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

К данным требованиям относятся:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 ФССП), (табл. 10);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 ФССП), (табл. 11).

При проведении занятий по бадминтону должны соблюдаться все необходимые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, предъявляемые к спортзалам и спортооружениям. 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 (табл. 10).

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, 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 тренировочных групп.

Но по возможности тренировочные группы должны тренироваться перьевыми воланами, т.к. все международные и официальные Всероссийские соревнования проводятся только перьевыми воланами, а синтетические можно использовать для «силовых» многоволанных упражнений, например, смешанная защита.

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки бадминтонистов

№ 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

Для бадминтонистов, занимающихся на тренировочном этапе подготовки так же рекомендуется дополнительный инвентарь.

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе

1	Скакалки гимнастические	штук	15
2	Тренажер кистевой фракционный	штук	10
3	Эспандер резиновый, ленточный	штук	10
4	Мячи теннисные	штук	20
5	Гантели от 1 до 5 кг	штук	10
6	Медицинболы 1,3 и 5 кг	штук	10
7	Резиновый жгут, препятствующий движению вперед и крепящийся к поясу	штук	10
8	Утяжелители для ног 300 и 500 гр	пар	10
9	Утяжеленная ракетка для бадминтона или ракетки для большого тенниса	штук	10
10	Штанга с набором блинов	комплект	2
11	Приспособление «бизон» для развития силы рук	штук	4-5
12	приспособление «лягушка» для силовой и координационной работы	штук	4-5

13	напольная «лестница» для развития силы мышц ног и частоты работы ног	штук	2-3
----	--	------	-----

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Требования к обеспечению безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований в виде спорта «бадминтон»

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка и проведение тренировочных занятий и соревнований по бадминтону осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности. Тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

При проведении тренировочных занятий и спортивных мероприятий рекомендуется придерживаться следующих требований.

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.
- Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

4. При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

5. Требования техники безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению тренера поставить в известность администрацию спортивно-физкультурной организации и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования по технике безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

– под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

7. Требования по технике безопасности к проводящим тренировочные занятия в виде спорта «бадминтон»

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма.

1) Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по бадминтону.

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

2) Требования к безопасности перед началом тренировочных занятий:

- надеть специальную спортивную форму

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и его присутствию в зале, а также готовности занимающихся к занятию;

- тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.);

- следить за дисциплиной занимающихся и строгим соблюдением ими указаний тренера.

3) Требования к безопасности во время занятий:

- не разрешать выполнять упражнения без контроля тренера.

- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить выполнение упражнений;

- начинать упражнение можно только с разрешения тренера;
- по сигналу тренера прекратить выполнение тренировочного задания.

4) Запрещается во время выполнения заданий тренера:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- манипулировать оружием и вести бой с партнером без маски;
- наносить грубые удары.

5) Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении у занимающегося болей, или плохом самочувствии тренер обязан прекратить занятия и сообщить об этом врачу, руководству и родителям;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающимся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

б) Требования к безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с соблюдением условий безопасности на тренировочных занятиях по бадминтону ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в бадминтоне могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного занятия;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов,

превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация в перемещениях спортсменов в процессе выполнения заданий.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать текущие организационные условия занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий в виде спорта «бадминтон» с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является подготовка оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных особенностей к возрасту высших достижений.

Если говорить о развитии основных физических качеств, то следует указать, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются от друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных периодов, наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамик физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности для девушек и юношей от 10 до 16 лет представлены в таблице.

Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания качества, развитие которых в данном возрасте не так выражено.

Таблица 12

Темпы прироста показателей физического развития и чувствительные периоды для совершенствования физических качеств у девушек

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

Условные обозначения и сокращения:

Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие; ЖЕЛ – жизненная емкость легких, ПАНО – порог анаэробного обмена, МПК – максимальное поглощение кислорода.

Таблица 13

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

Показатели	Возраст, лет					
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В
Масса тела			С	В	ОВ	В
ЖЕЛ	С	С	В	ОВ	В	В

Координационные способности	В	В	В	С		
Подвижность в суставах	В	В	В	С		
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	ОВ	ОВ	В	С
Базовая выносливость (на уровне МИК)	С	С	ОВ	ОВ	С	
Анаэробные возможности				С	ОВ	В
Быстрота	С	С	С			
Максимальная сила				С	В	ОВ
Силовая выносливость			С	В	В	ОВ
Скоростно-силовые способности				С	В	ОВ

Условные обозначения и сокращения.

Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие; ЖЕЛ – жизненная емкость легких, ПАНО – порог анаэробного обмена, МПК – максимальное поглощение кислорода.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и до 10-12 лет у мальчиков имеет место наиболее высокий темп увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и роста эффективности (интенсивность

упражнений находится на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

У девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном максимальному потреблению кислорода (МПК).

Поскольку в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков содержание гликогена в мышцах невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. С 10-11 лет у девочек и с 12-13 лет у мальчиков постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие – медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней вырастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет, у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет, у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

У девушек 12-16 лет наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – 12-13 лет. Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации (менархе), после которой в течение года происходит резкое торможение ростового процесса, а прирост массы – через 1,5 года. Происходит формирование окончательных пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность (МПК). После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) – начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

У юношей высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощностей).

Реализация силовых потенциалов зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной взрывной силы ударных движений 14-17 лет.

Здесь надо учитывать, что везде речь шла о биологическом возрасте, который может отличаться на один, два года в ту или другую сторону от паспортного возраста.

3.3. Рекомендации по планированию тренировочного процесса на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

Примерные годовые планы для тренировочных групп на этапе базовой специализации (1-2 год тренировок) и этапе углубленной специализации (3-5 год тренировок) были даны в таблицах 6 и 7. Естественно, эти планы приблизительны и во многом зависят от условий тренировочной базы. Повышенный объем в июле и августе связан с возможностью проведения в эти периоды тренировок на тренировочном сборе, где создаются условия для увеличения объема, в первую очередь, ОФП, СФП и технического раздела подготовки. Отдых, если календарь соревнований позволяет, планируется на часть июня. Для тех же, кто попадает в сборные команды субъектов на Спартакиады школьников или готовится к участию в международных юношеских соревнованиях в июле, августе, время отдыха определяется индивидуально тренером.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать по функциональному

состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам, которые в чем-то могут отличаться от плана группы.

Это в первую очередь относится к тем членам группы, которые входят в какие-либо сборные команды (региона, субъекта или страны), и тогда их планы должны состыковываться с планами этих сборных. Или если какой-либо спортсмен или спортсмены группы значительно опережают уровень группы.

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

3.4. Распределение тренировочных средств на тренировочном этапе подготовки бадминтонистов

3.4.1 Содержание и направленность технической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе

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.

В современном бадминтоне техническая подготовленность тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет бадминтонист, 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.

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

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 этим 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 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. 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, 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 уровень 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, приведут к увеличению количества двигательных ошибок.

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.

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 той или иной 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.



Рисунок 1. Состав ошибок, возникающих в процессе технической подготовки

К тренировочному этапу спортсмены подходят с определенными навыками в выполнении ударов и передвижений, который необходимо продолжать совершенствовать. Кроме того, необходимо осваивать новые технические элементы.

Последовательность обучения элементам техники игры в бадминтон на тренировочном этапе

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.

Первый год обучения:

- перевод на сетке по диагонали справа открытой стороной ракетки;
- перевод на сетке по диагонали слева закрытой стороной ракетки;
- перемещение поперечное в защитной стойке с имитацией защитных ударов;
- смэш из ЗЗ по линии из ПЗУ;
- смэш из ЗЗ по линии из ЛЗУ;
- смэш из ЗЗ по диагонали из ПЗУ;
- смэш из ЗЗ по диагонали из ЛЗУ;
- защита от смэша по прямой справа на сетку;
- защита от смэша по прямой слева на сетку;
- защита от смэша по диагонали справа;
- защита от смэша по диагонали слева.

Второй год обучения:

- «срезка» из ПЗУ по диагонали;
- «срезка» из ЛЗУ по диагонали открытой стороной ракетки;
- «срезка» из ПЗУ по линии;
- «срезка» из ЛЗУ по линии открытой стороной ракетки;
- добивание в ПЗ из ППУ открытой стороной ракетки;
- добивание в ПЗ из ЛПУ закрытой стороной ракетки;
- защита справа открытой стороной ракетки в ЗЗ;
- защита слева закрытой стороной ракетки в ЗЗ;
- короткая подача закрытой стороной ракетки;
- плоский удар справа по линии открытой стороной ракетки;
- плоский удар слева по линии закрытой стороной ракетки;

- подставка на уровне середины сетки справа открытой стороной ракетки;
- подставка на уровне середины сетки слева закрытой стороной ракетки;
- высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по линии;
- высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по диагонали.

Третий год обучения:

- блокирующий удар справа по линии в прыжке в СЗ;
- блокирующий удар слева по линии в прыжке в СЗ;
- короткая подача парная закрытой стороной ракетки;
- защита парная справа плоским по прямой закрытой стороной ракетки;
- имитация передвижения парная;
- защита парная плоским по диагонали справа открытой стороной ракетки;
- защита парная по диагонали слева закрытой стороной ракетки;
- добивка в ПЗ по технике шаг-прыжок закрытой стороной ракетки и открытой стороной ракетки;
- добивка в ПЗ техникой «сметания с сетки» открытой стороной ракетки;
- добивка в ПЗ техникой «сметания с сетки» закрытой стороной ракетки;
- короткий удар сверху из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по прямой;
- короткий удар сверху из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по диагонали.

Четвертый год обучения:

- парная подача закрытой стороной ракетки в заднюю часть парной площадки;
- плоский удар перед собой открытой стороной ракетки в полплощадки;
- плоский удар перед собой закрытой стороной ракетки в полплощадки;
- прием короткой подачи в паре в СЗ;
- прием короткой подачи в паре в ЗЗ;
- прием короткой подачи в паре в ПЗ;
- защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки прямо;
- защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали направо;
- защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали влево.

Пятый год обучения:

- плоская игра на полплощадки из СЗ и ПЗ;
- перевод по диагонали на сетке в ПЗ справа – волан вблизи уровня пола;
- перевод по диагонали на сетке в ПЗ слева – волан вблизи уровня пола;
- высокий атакующий удар справа с коротким замахом;
- плоский удар справа из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии;
- короткий удар в зону ППУ из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола;
- высокий удар справа из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии;
- короткий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по диагонали;

- высокий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии.

Первый год обучения

Перевод на сетке по диагонали справа открытой стороной ракетки

Спортсмен находится в двух шагах от ППУ площадки, выполняет выпад правой ногой по направлению к углу площадки. Его партнер находится по другую сторону сетки в своем ЛПУ со «стопкой» воланов в левой руке. Для этого упражнения можно использовать не новые воланы. Правой рукой перебрасываем волан через сетку в ППУ своему партнеру таким образом, чтобы он мог совершить удар, не сдвигаясь с места. Ракетка расположена аналогично подставке открытой стороной ракетки, но «заводится» немного вправо от траектории падения волана, чтобы при выполнении движения супинации в лучезапястном суставе плоскость ракетки ударяла сбоку по волану.

Основные ошибки:

- сильно сжата пальцами рукоятка ракетки;
- обод ракетки «не заводится» вправо за волан или делает это слишком далеко;
- слишком быстрое движение супинации;
- слишком медленное движение супинации;
- вместе с движением руки туловище вращается вокруг вертикальной оси против часовой стрелки;
- вес тела или слишком перенесен вперед на правую ногу или назад (он должен равномерно быть распределен между двумя ногами);

Следующим этапом будет бросание волана своему партнеру, который будет из основной стойки делать шаг правой ногой в ППУ и выполнять удар, затем возвращаясь в исходное положение. Необходимо правильно рассчитать силу броска, чтобы его партнер мог правильно выполнить удар.

По мере усвоения можно выполнять удар из основной стойки в два шага.

Перевод на сетку по диагонали слева закрытой стороной ракетки

Выполняется аналогично предыдущему удару, но в зеркальном отображении и, естественно, хватка закрытой стороной ракетки и движение в лучезапястном суставе – пронация. Основные моменты и ошибки аналогичны таким же, как и при исполнении перевода из ППУ.

Перемещение поперечное в защитной стойке с имитацией защитных ударов.

В игровом центре в основной стойке (плечи довольно сильно наклонены вперед), но пятки при этом «оторваны» от пола. При этом ракетка наклонена вниз головкой по направлению к полу.

Перемещение совершается параллельно сетке, необходимо следить, чтобы корпус тела был также параллелен сетке при имитации защитного удара справа и в последней стадии при имитации удара слева корпус немного разворачивается против часовой стрелки правым плечом вперед. При передвижении вправо делается приставной или скрестный шаг левой ногой и выпад в сторону вправо, правая рука «заводится» немного дальше за траекторию прилета волана. При возвращении корпус параллелен сетке. Затем, если волан прилетает близко к боковой линии, слева делается небольшой шаг левой ногой и далее выпад правой. Ракетка аналогично «заводится» за траекторию прилета волана. Если волан прилетает ближе к центру, делается только широкий шаг правой ногой.

Необходимо следить, чтобы центр тяжести не поднимался вверх при перемещении.

Основные ошибки:

- кисть руки напряжена и головка ракетки при этом высоко поднята;
- ракетка на «заводится» за траекторию прилета волана;
- правая рука сильно согнута в локтевом суставе и головка ракетки при этом не смотрит вниз:
 - при перемещении ноги выпрямляются и центр тяжести то поднимается, то опускается;
 - ноги напряжены и нет возможности сделать широкий выпад;
 - при перемещении к боковым линиям корпус разворачивается к боковым линиям.

Имитировать сначала необходимо на небольшой скорости, делая упор на правильность исполнения, и только после этого, когда большая часть группы освоила правильное выполнение, увеличивать скорость перемещения. Имитировать произвольно выполнение удара по воображаемому волану, прилетающему близко от центральной линии.

Смэш из ЗЗ по линии из ПЗУ

Выполнение аналогично выполнению в прыжке высокого или укороченного удара. Отличие – идет резкое ускорение ударного движения рукой в заключительной фазе. Разучивается два варианта выхода под удар и приземления после его выполнения. Один, который разучивался на этапе начальной подготовки, и второй, чаще используемый в парных категориях. Выполняется скрестный или приставной шаг, прыжок с двух ног, выполнение собственно ударного движения в фазе полета. При этом корпус немного разворачивается против часовой стрелки и приземление осуществляется на две ноги (правая впереди немного, обе ноги под углом 30-45 градусов по отношению к задней линии).

Основные ошибки аналогичны тем же, что и при разучивании высокого удара в прыжке и с отходом из игрового центра. Но, кроме того, необходимо следить за тем, чтобы замах начинал выполняться сразу же при начале движения в ПЗУ; локоть не должен быть ниже уровня плеча, а кисть значительно выше головы.

Смэш из ЗЗ по линии из ЛЗУ

Выполняется аналогично по подходу к волану, прыжку, собственно ударному движению и приземлению, как и при выполнении высокого удара из ЛЗУ. Единственно, в заключительной фазе предплечье немного разворачивается супинирующим движением так, что ракетка по волану бьет под небольшим углом, предотвращая вылет волана в аут по боковой линии.

Также применяется вариант удара и приземления после него аналогичный удару из ПЗУ, более характерного для парных категорий, но в зеркальном отображении.

Основные ошибки и замечания те же, что и для выполнения смэша в прыжке из ПЗУ.

Смэш из ЗЗ по диагонали из ПЗУ. Смэш по диагонали из ЛЗУ

Выполнение и основные ошибки аналогичны таким же ударам, но по линии. Для того, чтобы совершить удар по диагонали, правое плечо нужно «завести» немного справа от траектории прилета волана при ударе из ПЗУ и немного слева при ударе из ЛЗУ и само ударное движение начинать немного раньше.

Защита от смэша по прямой справа на сетку.

Стойка в игровом центре, но немного ближе к правой боковой линии, рука с ракеткой справа и ракетка «смотрит» головкой вниз. Пальцы не сжимают сильно рукоятку ракетки. При подлете волана рука движется немного навстречу, и головка ракетки небольшим супинирующим движением как бы «подрезает» волан, чтобы он перелетел через сетку и упал в ПЗ. При этом, если супинирующее движение будет слишком сильным, волан может улететь в аут по боковой линии. В момент удара пальцы сжимаются, но не так сильно, как при выполнении удара в ЗЗ или плоского.

Основные ошибки:

- неправильная стойка;
- ракетка перед собой;
- правая рука согнута в локтевом суставе;
- головка ракетки не «смотрит» вниз, а поднята вверх;
- рука при ударе движется сильно вперед;
- при ударе рука сгибается в лучезапястном суставе и волан высоко поднимается вверх;

- при ударе пальцы слишком сильно сжимают рукоятку ракетки.

Защита от смэша по прямой слева на сетку

Действия аналогичны предыдущему удару, но в зеркальном отображении. Единственно, вследствие того, что в данном случае «завести» ракетку слева от траектории полета волана бывает часто сложнее, чем в предыдущем случае, располагаться следует немного ближе к левой боковой линии. Ракетка держится хваткой закрытой стороной и совершается небольшое пронирующее движение.

Основные ошибки аналогичны предыдущему удару.

Защита от смэша по диагонали справа. Защита от смэша по диагонали слева

Выполнение аналогично ударам по прямой, но чаще всего рука не движется навстречу волану.

Для того, чтобы совершить удар по диагонали необходимо добавить небольшое сгибание в лучезапястном суставе при ударе справа и разгибание при ударе слева. Сила сгибания и разгибания определяет правильность выполнения удара. Основной ошибкой здесь является сильное сгибание или разгибание. Они должны быть короткими и резкими.

Второй год обучения

«Срезка» из ПЗУ по диагонали

Это удар, при котором волан летит быстро и теряет скорость, приземляясь в районе 2,5-3 метров от сетки. Перемещение по технике такое же, что и при выполнении ударов сверху из ПЗУ. Само ударное движение выполняется таким образом, что зеркало ракетки бьет сбоку по головке волана. Соприкосновение головки ракетки с воланом происходит впереди-вверху, как и при укороченном ударе или смэше, но также может этот удар выполняться и сверху сбоку справа на высоте выше уровня плеча или даже на уровне плеча. Рука во время удара выпрямляется, и в плечевом суставе выполняется движение сверху вниз с добавлением супинирующего движения в плечевом суставе. Много зависит от высоты волана и, чем по более низкому волану производится удар, тем короче ударное движение, и тем более «плоское», то есть более параллельное полу. Второе, что важно, удар производится рукой, без вращающего движения корпуса.

Разучивать этот довольно сложный удар надо начинать, находясь в ПЗУ, затем после усвоения, можно его разучивать после перемещения из игрового центра. И уже на третьем этапе применять этот удар по волану, находящемуся ниже и справа от бьющего.

Основные ошибки:

- те же, что и при ударах сверху из ПЗУ;

- головка ракетки не бьет сверху сбоку по головке волана;
- при ударе тело вращается вокруг вертикальной оси корпуса;
- нет супинирующего движения в плечевом суставе;
- ударное движение производится или слишком быстрое, или, наоборот, слишком медленное;
- не меняется траектория движения рукой сверху вниз в зависимости от высоты подлета волана.

«Срезка» из ЛЗУ по диагонали открытой стороной ракетки

Это довольно сложный удар, который выполняется по высокому волану над головой или даже немного за головой. Можно его также производить и высоко по волану перед собой, но это требует очень высокий контроль движения ракетки. «Срезка» достигается за счет движения рукой в плечевом суставе справа-налево с добавлением супинирующего вращения как в плечевом суставе, так и в локтевом, и лучезапястном. При этом наклон влево предплечья и ракетки небольшой, и чем быстрее головка ракетки бьет по волану, тем скорее он теряет высоту. В удар не добавляется движение корпуса. Правильное выполнение удара требует высокой координации, и учета скорости подлета волана, его высоты, скорости движения руки, головки ракетки, величину супинирующего движения. Порядок разучивания аналогичен предыдущему удару.

Основные ошибки. Ошибки, характерные для «срезки» из ЛЗУ открытой стороной:

- точка удара слишком низкая и волан после срезки не перелетает через сетку;
- удар по волану делается или слишком быстрым, или слишком медленным движением головки ракетки;
- движение рукой очень длинное;
- корпус вращается вместе с ударом вокруг вертикальной оси;
- пальцы слишком сжимают ручку ракетки.

«Срезка» из ПЗУ по линии

Отличие этого удара от «срезки» по диагонали в более коротком движении руки, и в самой траектории движения. Рука начинает движение, располагаясь ближе к голове, и движется вперед-вниз вправо.

Основные ошибки:

- рука при ударе располагается далеко вправо от центра корпуса;
- рука с ударом опускается к левому бедру;
- скорость движения руки не соответствует задаче выполнения этого удара.

«Срезка» из ЛЗУ по линии открытой стороной ракетки по линии

Может выполняться двумя способами. Первый – нужно классически зайти под удар, идеально развернуться, и выполнить аналогично «срезке» по линии из

ПЗУ, единственно, ударное движение должно быть короче и по исполнению медленнее, чтобы волан не вылетел в аут по боковой линии. И здесь к основным ошибкам добавляется нечеткий выход под волан и длинное ударное движение.

Второй вариант: пальцами правой руки ракетка немного сдвигается почти до положения «сковороды» и ударное движение короткое похоже, как при ударе по диагонали, но короче, и плоскость ракетки движется почти параллельно задней линии.

Основные ошибки:

- длинное движение ракеткой – волан может вылететь в аут по боковой линии;
- удар выполняется при стандартной хватке ракеткой, и при этом плохо контролируется после удара траектория полета волана;
- ракетка движется под значительным углом к боковой линии.

Добивание в ПЗ из ППУ открытой стороной ракетки

Спортсмен располагается вблизи ППУ, правая нога впереди, партнер, стоя по другую сторону сетки, подбрасывает волан под удар. Рука поднята так, чтобы локоть был на уровне плеча, и головка ракетки смотрит вверх, немного отведена в лучезапястном суставе назад. Удар совершается коротким движением головки ракетки в лучезапястном суставе и резким сжатием пальцев.

На следующем этапе спортсмен располагается немного дальше от сетки, левая нога впереди, правая сзади, и удар выполняется после шага правой ногой.

На третьем этапе спортсмен отодвигается еще дальше от ППУ, правая нога впереди, и удар выполняется после прыжка с двух ног вперед.

Основные ошибки:

- головка ракетки перед ударом опущена;
- локоть руки значительно ниже плеча;
- рукоятка очень сильно отводится назад за счет сгиба в локтевом суставе;
- ракетка очень сильно отведена назад за счет разгибания в лучезапястном суставе.

Добивание в ПЗ из ЛПУ закрытой стороной ракетки

Три этапа разучивания аналогичны этапам предыдущего удара. Основные моменты выполнения удара, а также и основные ошибки аналогичны предыдущему удару. Но при хватке закрытой стороной ракетка отводится немного больше назад за счет сгибания в лучезапястном суставе. При добивании слева закрытой стороной ракетки часто спортсмены допускают ошибку, выпрямляя руку в локтевом суставе, и волан при этом попадает в сетку.

Защита справа открытой стороной ракетки в ЗЗ

Выполнение аналогично защите открытой стороной в ПЗ, но для придания скорости полета волана сжимание пальцев в момент удара более энергичные, и

рука движется навстречу волану. При ударе по диагонали рука выходит еще дальше вперед при ударе. При выполнении удара корпус не производит вращательного движения.

Основные ошибки:

- при ударе рука не движется немного навстречу волану;
- рука согнута в локтевом суставе;
- при ударе пальцы «вяло» сжимают ручку ракетки;
- корпус при ударе вращается.

Защита слева закрытой стороной ракетки в 33

Выполнение и основные ошибки аналогичны выполнению предыдущего удара, но здесь рука должна еще больше двигаться навстречу волану, чем при защите справа.

Короткая подача закрытой стороной ракетки

В настоящее время короткая подача закрытой стороной ракетки применяется не только в парных категориях, но и в одиночной, отличие же только в расположении подающего: в парной категории он располагается вблизи передней линии подачи, а в одиночной немного дальше от сетки. В смешанной категории девушка обычно располагается при подаче там же, где и при подаче в паре. А микстер обычно дальше, примерно как и в одиночной категории. Вначале разучивается подача для одиночной категории.

Обычная стойка – правая нога немного впереди левой. Левая рука с воланом прямая и вытягивается вперед, где-то на высоте немного ниже плечевого сустава и выше уровня пояса (зависит от высоты подающего), правая рука немного согнута в локтевом суставе, и кисть отведена чуть-чуть назад. Плечи немного наклонены вперед. Удар производится выпрямлением руки в локтевом и лучезапястном суставе. При этом плечи могут немного «отойти» назад, выпрямляя корпус. подача назад из этого положения производится за счет короткого и резкого выпрямления в лучезапястном суставе с добавлением небольшого движения плеча.

Основные ошибки:

- левая нога впереди;
- левая рука согнута в локте и волан располагается близко к корпусу;
- плечи перед подачей «откинута» назад;
- правая рука прямая;
- кисть не отведена назад или отведена слишком сильно.

Плоский удар справа по линии открытой стороной

На первом этапе спортсмен располагается вблизи боковой линии, расположенной справа от него. Его партнер бросает рукой волан по высоте на уровне плеча так, чтобы бьющий выполнял технически правильно удар.

Бьющий, совершая удар, немного разворачивается вправо по часовой стрелке (правое плечо назад), начиная это движение с поворота на пятке правой стопы вправо. Перед ударом правая рука немного согнута в локте, а, собственно, в момент удара выпрямляется в локтевом суставе, резко тормозится, и пальцы мгновенно резко сжимают ручку ракетки. За счет этого идет передача энергии от движения руки и ракетки к волану. При выполнении плоского удара в полплощадки движение более короткое, и плоскость ракетки в момент удара находится под небольшим углом по отношению к сетке.

После разучивания удара можно на втором этапе производить удар с шагом правой ногой вправо (перед ударом стоять ближе к центральной линии). И уже на третьем этапе производить удар после плоского удара ракетки своего напарника (удар производят справа на уровне плеча).

Основные ошибки:

- перед ударом не отводит вправо руку;
- не разворачивает правую стопу по направлению к боковой линии;
- не отводит назад правое плечо;
- плоскость ракетки во время удара не соответствует правильному исполнению удара;
- во время удара правая рука согнута в локте.

Плоский удар слева по линии закрытой стороной ракетки

Во многом исполнение удара похоже на предыдущий, но в зеркальном отображении. Только при этом перед ударом делается шаг правой ногой к боковой линии, разворачиваясь правым плечом к боковой линии, и правая рука сильно сгибается в локтевом суставе.

Основная ошибка:

- рука не выпрямляется во время удара в локтевом суставе.

Подставка на уровне середины сетки справа открытой стороной ракетки

Выполняется во многом как и при ударе на уровне края сетки, но при широком выпаде, так как при коротком последнем шаге, спортсмен имеет возможность произвести удар выше. Конечное движение предплечьем выше, и в момент удара добавляется короткое движение вверх-вправо.

Основные ошибки:

- движение предплечьем медленное;
- движение предплечьем длинное;
- движение предплечьем параллельно полу;
- рука во время удара сильно согнута в локтевом суставе.

Подставка на уровне середины сетки слева закрытой стороной ракетки

Основное, как и в предыдущем ударе, короткое резкое движение предплечьем справа налево с небольшим движением вверх.

Высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по линии

Довольно сложный по исполнению удар. Вначале надо осваивать с подброса волана вверх рукой партнером, стоящим рядом с бьющим. Спортсмен стоит правой ногой по направлению к ЛЗУ, мысок ноги смотрит по направлению к «острию» угла. При замахе локоть руки поднимается на уровень плеча или выше, рука сильно согнута в локтевом суставе и немного отведена в лучезапястном суставе. При подлете волана рука резко разгибается в локтевом суставе, затем в лучезапястном, и немного в плечевом. Движение резкое, и в момент удара рука мгновенно тормозится. Плоскость струнной поверхности ракетки во время удара практически параллельна задней линии площадки.

После освоения удара, тренируется по волану, посланному партнером ударом ракеткой по волану. И на последнем этапе, при движении к волану из игрового центра. Делается шаг правой ногой или левой – правой. Выполняется удар, и затем очень важный момент: правая нога слегка сгибается в колене, и, проворачиваясь на мыске левой ноги, делается широкий шаг правой ногой по направлению к игровому центру.

Основные ошибки:

- низко поднят локоть правой руки;
- слишком высоко полнят локоть правой руки;
- недостаточно согнута рук в локтевом суставе;
- не отведена рука в лучезапястном суставе;
- в момент удара рука не выпрямляется;
- плоскость ракетки в момент удара находится под углом к задней линии;
- ноги выпрямляются и не делается широкий шаг по направлению к игровому центру.

Высокий удар из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по диагонали

Последовательность обучения и основные моменты: удары, как и при ударе по линии. Единственно, здесь рука «заводится» немного правее (по отношению к бьющему) к траектории пролетающего волана. Движение рукой начинается немного раньше, чтобы в момент удара рука немного выдвинулась навстречу волану, и плоскость ракетки была под углом к задней и боковой линиям.

Третий год обучения

Блокирующий удар справа по линии в прыжке из СЗ

Разучивание начинается по волану, подброшенному вверх партнером. На первом этапе удары выполняются в прыжке с места с двух ног, без предварительного передвижения. В прыжке ноги разворачиваются немного по

часовой стрелке наподобие плоского удара справа. Локоть поднимается на уровень плеча. Величина замаха предплечья зависит от высоты пролета волана, чем ниже, тем короче замах. Ударное движение короткое, при близко летящем волане во время удара рука может даже не до конца выпрямляться. И в этой фазе удара более значимо движение разгибания в лучезапястном суставе (короткое и резкое движение). Приземление на две ноги, правая отставлена дальше к боковой линии, и согнута в коленном суставе больше, чем левая. Делается толчок правой ногой и возвращение в исходное состояние.

Второй этап – удар по волану, посланному партнером ударом ракеткой по нему. И третий – с движением из игрового центра. Может быть широкий шаг правой ногой и прыжок толчком правой ногой. Может быть один, два приставных шага, и затем толчок с двух или одной ноги. Возвращение скрестным или приставным шагом.

Основные ошибки:

- направленное движение перед прыжком и нет возможности вовремя совершить прыжок;
- слишком ранний прыжок, и удар совершается позже не в наивысшей точке;
- слишком поздний прыжок или нет возможности провести удар в прыжке или совершить его согнутой рукой;
- не «участвует» в ударе лучезапястный сустав или слишком сильное движение в нем;
- низко расположен локоть;
- приземление на одну ногу;
- приземление на прямые ноги.

Блокирующий удар слева по линии в прыжке в СЗ

Этапы разучивания аналогичны предыдущему удару.

Движение начинается с левой ноги, большим шагом к левой боковой линии, при этом корпус не разворачивается. Толчок чаще всего производится с левой ноги, хотя, если волан пролетает рядом (что чаще происходит в парной категории), может производиться с двух ног. При этом корпус во время всех фаз выполнения удара параллелен сетке. В прыжке корпус наклоняется влево. Правая рука при этом заводится глубоко влево (локоть вблизи головы, а кисть далеко влево от головы). Рука немного согнута в локте и само ударное движение производится из-за резкого сгибания в лучезапястном суставе.

Приземление совершается на две ноги, но левая отставляется немного дальше – на нее приходится больше усилия при приземлении.

Основные ошибки:

- корпус разворачивается при совершении удара;

- рука не заводится влево;
- кисть «не участвует» в ударе;
- слишком большое кистевое движение.

Короткая подача парная закрытой стороной ракетки.

Технически используется так же, как и для одиночной категории. Единственно подающий располагается вблизи передней линии подачи. Здесь может быть придется больше времени и разучивания потратить на подачу в заднюю часть парной зоны приема волана.

Защита парная справа плоским по прямой открытой стороной ракетки

Спортсмен располагается вблизи боковой линии. Этапы разучивания аналогичны этапам одиночной защиты. Ракетка заведена вправо и высота расположения головки ракетки зависит от месторасположения принимающего. Чем ближе к сетке, тем выше она должна быть расположена. Рука движется вперед навстречу летящему волану, резко останавливается, в момент удара выпрямляясь при этом. Пальцы резко сжимают ручку ракетки, передавая импульс энергии ракетке и волану. Кисть отогнута назад, и в момент удара сгибается таким образом, чтобы плоскость ракетки была под таким углом к траектории полета волана, которая позволила бы произвести плоский удар по линии. Движение навстречу руки и плеча позволяет придать скорость полета волану. Иногда, приходится пальцами разворачивать ракетку, так, чтобы при ударе волан летел прямо. Если прилетающий волан летит с небольшой скоростью, то для придания скорости волану делается шаг навстречу.

Основные ошибки:

- пальцы не разворачивают ручку ракетки;
- рука не движется навстречу волану;
- рука движется длинно после удара по волану;
- кисть перед ударом не отведена.

Защита парная слева плоским по прямой закрытой стороной ракетки

Спортсмен располагается вблизи левой боковой линии. Если волан подлетает слева от расположения защищающегося, то выполнение аналогично предыдущему удару, но в зеркальном отображении.

Но если волан подлетает на уровне груди в корпус бьющему, идет подъем головки ракетки вверх вращательным движением по часовой стрелке вокруг локтевого сустава. Далее коротким, резким движением предплечья навстречу волану производится плоский удар по прямой.

Основные ошибки:

- попытка произвести удар высоко поднимая локоть и производя удар ракеткой с направленной вниз головкой ракетки:

- не успевает сделать вращательное движение вокруг локтя до необходимой высоты;
- нет движения предплечья навстречу волану;
- плоскость ракетки в момент удара находится под углом и волан не вылетает по прямой.

Имитация передвижения парная

Имитация передвижения парных игроков на площадке в начале не на максимальной скорости производится таким образом, чтобы добиться взаимодействия во время игры. Если один из игроков производит имитацию атакующего удара в ППУ, его партнер двигается ближе к игровому центру, но в левой половине площадки. Если после этого первый спортсмен движется в ЗЗ правой половины площадки, его партнер движется в ПЗ левой половины площадки. Таким образом, они двигаются как два конца палки, вращающейся вокруг оси в игровом центре, имитируя в углах площадки и в СЗ удары произвольно, создавая игровую ситуацию.

Основные ошибки:

- игрок расположен ближе к сетке, оборачивается, чтобы увидеть своего партнера;
- игрок, который в данной игровой ситуации располагается сзади, должен ориентироваться под движения своего партнера, а не самому активно действовать.

По мере разучивания, скорость передвижения увеличивается, и все удары из ЗЗ и СЗ сверху имитируются в прыжке.

Защита парная плоскими по диагонали справа открытой стороной ракетки и защита парная плоским ударом слева закрытой стороной ракетки.

Эти удары выполняются и разучиваются аналогично ударам по линии. Игроки располагаются довольно близко к сетке, при этом головка ракетки располагается выше, и таким образом, чтобы хватило время ее поднять и произвести резкий удар по волану. При этом головку ракетки необходимо завести немного правее траектории подлета волана и, соответственно, немного левее при ударе слева. И в момент удара есть небольшое движение плечом по направлению траектории полета волана после удара.

Основные ошибки:

- головка ракетки не находится на требуемой ситуацией высоте;
- спортсмен не успевает поднять головку ракетки;
- ракетка не заводится за траекторию подлета волана.

Добивка в ПЗ по технике шаг – прыжок закрытой стороной ракетки и открытой стороной ракетки

Отдельно добивание ППУ открытой стороной ракетки и в ЛПУ закрытой стороной ракетки в прыжке разучивается на втором году обучения. На данном этапе игрок располагается немного дальше от сетки и перед прыжком делает небольшой шаг. Партнер подбрасывает волан через сетку не только в ППУ, но и в середину правой половины площадки и в центр ПЗ произвольно, и бьющий делает шаг по направлению подлета волана и прыжок с выполнением удара. Волан подбрасывается на высоту достаточную, чтобы в прыжке добить волан.

Аналогично и для добивки закрытой стороной: волан подбрасывается в ЛПУ, середину левой половины площадки и в центр ПЗ.

После усвоения партнер стоит в центре ПЗ противоположной стороны и произвольно подбрасывает волан в любую точку ПЗ, чтобы бьющий делал шаг и учился быстро менять хватку с открытой стороны на закрытую. Локоть бьющей руки высоко поднят (на уровне плеча), и головка ракетки располагается высоко.

Основные ошибки:

- шаг перед прыжком делается не по направлению подлетающего волана;
- локоть бьющей руки расположен низко;
- головка ракетки опущена;
- не успевает сменить хватку ракетки.

Добивание в ПЗ техникой «сметания с сетки» открытой стороной ракетки

Этапы аналогичны разучиванию добивания в ПЗ. Вначале стоя правой ногой впереди, вблизи сетки, и выполнение по подброшенному партнером волану. Затем, на втором этапе – после шага правой ногой. И, наконец, на третьем этапе – после прыжка толчком с двух ног или с одной ноги.

Техника этого удара применяется, когда волан перелетает в непосредственной близости с кромкой сетки. Удар производится по головке волана движением струнной поверхностью головки ракетки справа-налево за счет соответствующего движения в лучезапястном суставе. Движение быстрое, при этом головка ракетки совершает движение примерно в 30^0 - 40^0 . В момент удара плоскость головки ракетки практически параллельна сетке, что достигается за счет предварительного движения пальцами ручки ракетки против часовой стрелки.

Основные ошибки:

- не изменена хватки ракетки;
- очень большое движение в лучезапястном суставе, или, наоборот, очень малое;
- плоскость струнной поверхности под большим углом к плоскости сетки;
- движение головки ракетки очень медленное.

Добивка в ПЗ техникой «сметания с сетки» закрытой стороной ракетки

Техника исполнения аналогична предыдущему удару, но в зеркальном отображении. Аналогичны и основные ошибки.

Короткий удар сверху из ЛЗУ закрытой стороной ракетки по прямой

Техника удара аналогична выполнению высокого удара из ЛЗУ по прямой. В заключительной фазе удара ракетка резко останавливается и заканчивается удар коротким разгибающим движением в лучезапястном суставе. Усилие должно быть таким, чтобы волан мог только перелететь через сетку, и, теряя скорость, упасть в ПЗ вблизи сетки. Второй вариант: вместо остановки рукой идет небольшое подрезающее движение предплечьем слева-направо.

Основные ошибки второго варианта:

- подрезающее движение должно производиться почти параллельно сетке. При нарушении этого правила волан может улететь в боковой аут или лететь ближе к центру;

- в первом варианте неправильное по усилению и направлению кистевое движение приведет к тому, что волан или попадет в сетку, или приземлится далеко от сетки.

Четвертый год обучения

Парная подача закрытой стороной ракетки в заданную часть площадки

Выполняется аналогично короткой подаче, но в конце движения правой рукой делается короткое, по возможности, скрытое движение разгибания в лучезапястном суставе. И в то же время резкое сжатие пальцев, держащих ручку ракетки (более значительное, чем при короткой подаче). Также в этот момент плечи могут немного «податься» назад, выпрямляя корпус туловища.

Траектория волана должна быть такой, чтобы принимающий не мог, не сдвигаясь с места, или подпрыгивая с места, перехватить волан.

Плоский удар перед собой открытой стороной ракетки в полполя (середину СЗ)

Подготовительная и начальная фаза удара, как и при плоском ударе по прямой в ЗЗ. В конечной фазе удара в лучезапястном суставе совершается небольшое движение, «срезающее» по головке ракетки справа-налево или слева-направо в зависимости от скорости и места подлета волана. Движение же большое по амплитуде, короткое по времени и энергичное по скорости исполнения. Чем большая доля «срезающего» движения в заключительной фазе, тем быстрее волан будет терять свою скорость, и ближе будет приземляться к ПЗ.

Основные ошибки:

- локоть бьющей руки близко к корпусу туловища;
- срезающее движение очень длинное по времени;

- срезающее движение очень большое по амплитуде;
- пальцы бьющей руки в момент удара слабо держат ручку ракетки.

Плоский удар перед собой закрытой стороной ракетки в полполя.

Аналогично предыдущему удару, но «срезающее» движение делается слева-направо. Важно при этом, чтобы локоть не был близко расположен к корпусу.

Прием короткой подачи в паре в СЗ

Начало приема – активный широкий шаг навстречу волану, «атака подачи». Шаг делается по направлению приземления волана. Рука выпрямляется. Коротким движением руки в плечевом суставе и движением кистью волан посылается к боковым линиям площадки. Именно заключительное движение кистью определяет направление полета волана. При приеме волана в правой половине площадки волан к правой (по отношению к принимающему) боковой линии можно осуществлять как открытой, так и закрытой стороной ракетки. Причем изменение удара с открытой стороной ракетки на закрытую производится в самый последний момент разворотом в локтевом суставе.

Прием в левой половине площадки в среднюю зону аналогичен в общем, но различен в деталях, обусловленных различиями в положении туловища по отношению к подлетающему волану.

Основные ошибки:

- нет активного шага навстречу волану;
- в момент удара рука сильно согнута в локтевом суставе;
- для удара к правой боковой линии при приеме в правой половине площадки и к левой половине площадки ракетку необходимо как бы завести немного в сторону, противоположную направлению удара;
- неправильное положение плоскости ракетки;
- не участвует в ударе «работа» пальцев.

Прием короткой парной подачи в ЗЗ

Аналогичен предыдущим ударам, но в конечной фазе резким сжатием пальцев бьющей руки и очень коротким движением предплечья, волан поднимается длинным ударом в углы ЗЗ. Основные ошибки аналогичны ошибкам при приеме в СЗ. К ним может только добавиться слабое сжатие в момент удара пальцами ручки ракетки.

Прибавляется еще плоский прием в корпус партнера принимающего спортсмена. Этот прием может быть, как открытой стороной ракетки, так и закрытой. Задача, чтобы волан вылетал с высокой скоростью и до самого последнего момента касания волана ракеткой, движения были идентичны, как и для выполнения ударов в углы ЗЗ.

Прием короткой подачи в паре в ПЗ

Принимают волан как в центр ПЗ, так и вблизи переднего угла противоположной зоны подающего. По технике первый прием похож на подставку в ПЗ с вращением волана. Отличие – очень быстрый шаг для совершенствования этого удара и большое расстояние от сетки. И, безусловно, высокое качество исполнения, иначе плохой прием будет добит подающим.

Второй вариант похож по исполнению приему в СЗ, но немного большее движение в сторону в плечевом суставе. И обязательно придавать вращение волану с целью создания трудностей для атаки этого удара.

Основные ошибки:

- первый вариант:
 - выполняется как удар с вращением вблизи кромки сетки, не учитывая расстояние приема волана и сетки;
 - излишнее усилие при вращении (из-за боязни, что волан добьют);
- второй вариант:
 - ракетка «не заводится» за траекторию волана;
 - короткое движение в плечевом суставе и волан опускается в средней части ПЗ;
 - слишком сильное движение в плечевом суставе и волан вылетает в аут;
 - не придается вращение волану (нет небольшого подрезающего движения).

Защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки прямо

При сильном ударе в верхнюю часть корпуса часто удобней быстро поднять ракетку и сделать ответный удар закрытой стороной ракетки. При ответе прямо плоским ударом, если волан подлетает по прямой, делается короткое, разгибающее в локтевом суставе, движение навстречу с одновременным добавлением очень короткого разгибающего движения в лучезапястном суставе. Все движения синхронизированы и заканчиваются резкой остановкой с сильным сжатием пальцами ручки ракетки. Если удар по прямой планируется на полплощадки, добавляется «срезающее» движение кистью по головке волана. И, чем под большим углом происходит подрезание, тем ближе к сетке будет приземление волана.

Если волан подлетает слева под большим или меньшим углом, то добавляется небольшое вращательное движение в лучезапястном суставе по часовой стрелке. И, соответственно, если справа под тем или иным углом вращательное движение против часовой стрелки, хотя в данном случае естественно производить удар открытой стороной ракетки.

Основные ошибки:

- локоть и предплечье слишком близко расположены к корпусу;

- нет небольшого движения навстречу волану предплечьем и кистью;
- при подлете волана справа или слева отсутствует небольшое вращательное движение в лучезапястном суставе.

Защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали направо

Если волан прилетает по прямой в корпус, то для того, чтобы ответить по диагонали вправо, кисть надо резко развернуть против часовой стрелки до необходимого угла. Все остальные фазы движения, а так же и ошибки те же, что и для предыдущего удара.

Добавить к основным ошибкам можно неправильный разворот в лучезапястном суставе и включение в удар разворот корпуса, что нельзя делать.

Если же волан прилетает справа, то удар практически аналогичен удару прямо.

Если же волан прилетает слева, разворот в лучезапястном суставе осуществляется довольно короткий, и в самый последний момент, это довольно сложный удар для разучивания.

Защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали влево

Исполнение удара, основные ошибки аналогичны предыдущему удару, но в зеркальном отображении.

Пятый год обучения

Плоская игра на полплощадки в СЗ из ПЗ

Здесь спортсмены располагаются ближе к сетке, и удары должны выполняться таким образом, чтобы волан приземлялся в середине площадки. Достигается это добавлением в заключительной фазе удара, подрезающего движения. Причем это может быть, как удар с вращением в лучезапястном суставе по часовой стрелке, так и против. Определяется ситуацией (как и с какой скоростью подлетает волан) и техническим предпочтением.

Для тренировки можно применять следующее упражнение. Два спортсмена располагаются в центре половины площадки (одновременно на площадке работают две пары) и обмениваются плоскими ударами. Один из них по ходу совершения ударов медленно продвигается ближе к сетке, сокращая расстояние между игроками. И так они обмениваются ударами до ошибки. Затем спортсмены возвращаются в исходное положение.

Перевод по диагонали на сетке в ПЗ справа. Волан вблизи уровня пола

Спортсмен во время игры не успевает сыграть высоко в ПЗ и вынужден принимать волан низко, вблизи пола. Поэтому последний шаг широкий (глубокий выпад). Партнер сбрасывает рукой воланы с кромки сетки вниз,

находясь по другую сторону сетки. Рука бьющего прямая, и удар выполняется вращением предплечья в локтевом суставе против часовой стрелки.

Второй вариант, когда при очень коротком вращательном движении бьющей руки, добавляется небольшое подрезающее движение по головке ракетки от большого к мизинцу.

Основные ошибки:

- недостаточный выпад правой ногой;
- слишком сильно переносится вес тела на впереди стоящую ногу;
- рука сильно согнута в локтевом суставе;
- вращательное движение предплечья или очень медленное, или слишком быстрое;
- при втором варианте удара – длинное исполнение подрезающего движения.

Перевод по диагонали на сетке в ПЗ слева. Волан вблизи уровня пола

Выполнение аналогично предыдущему удару, но в зеркальном отображении. То же относится и к основным ошибкам. Единственно, в связи с тем, что при выпаде в ЛПУ игрок разворачивается под определенным углом к сетке, вращательное движение предплечья больше, чем при ударе в ППУ.

Высокий атакующий удар справа с коротким замахом.

При этом ударе волан летит в ЗЗ по достаточно «быстрой» траектории и на такой высоте, что противник в прыжке не в состоянии его перехватить в СЗ и вынужден двигаться в ЗЗ.

При выполнении этого удара у бьющего не так много времени для выполнения полноценного замаха, но короткий замах дает преимущество скрытности намерения. В данном случае локоть высоко поднимается над плечом. Замах и движение предплечьем делается более коротким, и в конце движения добавляется резкое короткое сгибающее движение в лучезапястном суставе. А сам удар выполняется как с пола, так и в прыжке.

Основные ошибки:

- локоть бьющей руки низко расположен по отношению к плечу;
- очень большая траектория движения руки;
- слабое движение в лучезапястном суставе;
- большое движение в лучезапястном суставе.

Плоский удар справа из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола

При движении в ПЗУ последний шаг делается широким. И уже во время движения делается широкий замах с целью «завести» ракетку за приземляющийся волан. После постановки стопы правой ноги на пол, рука начинает движение навстречу волану последовательно движениям в плечевом суставе, с выпрямлением руки в локтевом суставе и с резким движением в

лучезапястном суставе. Движение руки и кисти немного еще снизу-вверх. Во время движения немного удару рукой сопутствует и движение в тазобедренном суставе против часовой стрелки. За счет движения руки немного снизу-вверх, волан поднимается вверх на своей половине площадки и пролетает низко над кромкой сетки, и сохраняя скорость летит плоско.

Основные ошибки:

- короткий последний шаг;
- замах рукой делается после остановки стопы;
- корпус не «заваливается» на правую ногу;
- в момент удара рука не выпрямляется;
- движение руки параллельно полу;
- движения в тазобедренном суставе нет.

Короткий удар в зону ППУ из ПЗУ по волану на уровне вблизи пола

Движение в ПЗУ то же, что и при предыдущем. Но необходимо двигаться и «заводить» руку за траекторию волана. Движение рукой следует делать немного раньше и немного разворачивать правое плечо. В конце резко затормозить движение рукой и добавить короткий подрезающий удар в лучезапястном суставе. Или, второй вариант, сгибающее «мягкое» движение в лучезапястном суставе.

Основные ошибки:

- не «заводится» рука за траекторию подлетающего волана;
- нет движения правого плеча;
- отсутствует «подрезающее» движение или «мягкое» движение в лучезапястном суставе.

Высокий удар справа из ПЗУ по волану вблизи пола по линии

Движение в ПЗУ то же, что и раньше, отведение руки немного раньше, более энергичное движение рукой навстречу волану. В момент удара она движется снизу-вверх. Резкая остановка руки и сильное сжатие пальцев в момент удара, и расположение струнной поверхности ракетки под углом к полу, позволяющему высоко поднять волан вверх.

Основные ошибки:

- медленное движение руки;
- отсутствие резкой остановки ракетки;
- не участвуют в ударе пальцы руки;
- нет движения рукой снизу-вверх;
- неправильное расположение струнной поверхности ракетки в момент удара.

Короткий удар слева из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола

Передвижение в ЛЗУ по технике аналогичен для выполнения любых других ударов из ЛЗУ закрытой стороной ракетки, за исключением последнего шага – он широкий. Рука «заводится» за траекторию подлетающего волана. Основное ударное действие происходит за счет разгибания предплечья в локтевом суставе, а направление и скорость полета волана определяются движением в лучезапястном суставе (разгибающее движение с добавлением небольшого подрезающего).

Основные ошибки:

- большое движение плечом во время удара;
- во время удара движется корпус;
- медленное движение в лучезапястном суставе;
- рука заранее не была «заведена» за траекторию волана;
- движение в лучезапястном суставе не соответствует желаемой траектории полета волана;
- во время удара, совершается движение в игровой центр правой ногой.

Короткий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по диагонали

Отличие от предыдущего удара в том, что рука «заводится» немного больше, чем в предыдущем ударе, и больше по амплитуде и скорости движение в лучезапястном суставе.

Высокий удар из ЛЗУ по волану на уровне вблизи пола по линии.

В этом ударе добавляется движение плеча навстречу волану, для чего рука «заводится» немного дальше.

Естественно, последовательность разучивания ударов не является догмой, и тренер может не только менять ее, но и добавить новые элементы для успешно справляющихся с программой спортсменов.

3.4.2. Содержание и направленность тактической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход игры с учетом своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников, возможностей своего партнера (в парных играх) и создавшихся внешних условий: покрытие пола спортивного зала, освещение, объем зала, высота зала, расстояние до стен, трибун, высота зала над уровнем моря, часовой пояс, в котором проходят соревнования, температура, влажность в зале, наличие или отсутствие зрителей, при их наличии – поведение их во время игры и т.д.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики. Средствами спортивной тактики являются все технические элементы и способы их выполнения, формами – индивидуальные (в одиночной категории) и командные действия (в парных категориях), видами – атакующая, защитная и контратакующая тактика.

В зависимости от квалификации спортсмена, от ситуации, возникшей во время соревнований, тактика может носить алгоритмический, вероятностный и эвристический характер. Алгоритмическая тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. Такая тактика, в общем-то, не характерна для игровых видов спорта, к которым относится бадминтон.

Вероятностная тактика предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся во время игры. Эвристическая тактика строится на экспромте реагирования спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе розыгрыша волана. Естественно, для бадминтона характерны вероятностная и эвристическая тактики.

Развивая тактическую подготовленность своих воспитанников необходимо их так же учить знанию тактических возможностей своих основных противников, базирующихся на определенном наборе технических элементов, физических особенностях, функциональных способностях, вообще, и в данный момент особенно, вариативности технико-тактических действий в тех или иных игровых моментах по ходу игры и зависимость характера игры от счета.

Исключительно сложна структура тактической подготовленности в бадминтоне. Она определяется трудностями восприятия, принятия решений и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, информации о предполагаемом действии противника, маскировке предполагаемых действий и др. Эти трудности умышленно создаются противодействующим соперником. Все это мешает правильно оценить создавшуюся ситуацию, принять оптимальные двигательные решения, предъявляет повышенные требования к деятельности нервно-мышечного аппарата, усиливает психическую напряженность.

Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умению выбрать и реализовать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции. Этот процесс наглядно продемонстрирован в следующей схеме:

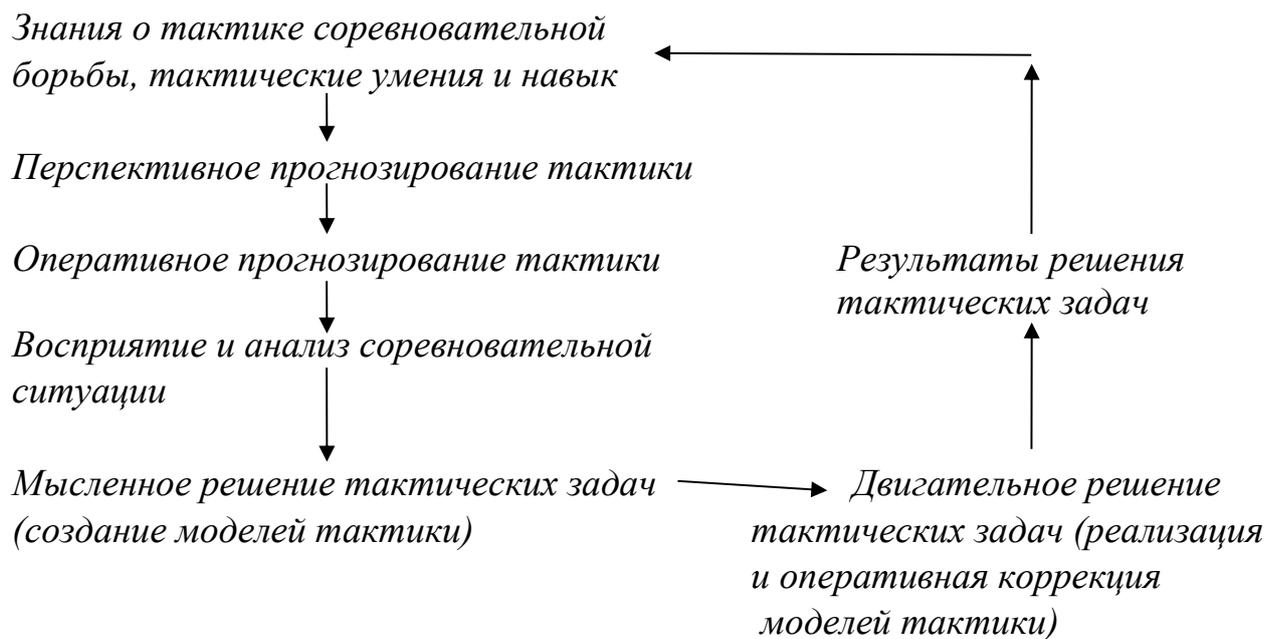


Рисунок 2. Структура тактических действий бадминтониста при принятии тактических решений

Таким образом, процесс тактического совершенствования предусматривает несколько относительно самостоятельных разделов и направлений, в совокупности обеспечивающих разностороннюю тактическую подготовленность. В первую очередь следует выделить овладение знаниями общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития игровой деятельности в бадминтоне.

Эти знания являются необходимой основой для практического освоения эффективных технических действий и их реализации в условиях ведения игры. Знания эти приобретаются как в процессе тренировочной деятельности каждодневно, так и во время теоретических занятий, о которых говорилось выше.

Процесс овладения специальными знаниями должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей этапа многолетней подготовки. Так, на ранних этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики.

Говоря о тактике ведения игры, следует подчеркнуть то, что выдающиеся спортсмены всегда отличались индивидуальным «стилем» ведения игры, имея в своем арсенале не только индивидуально отличающие его технические элементы, но и присущие ему фирменные комбинации (сочетания определенных ударов из различных углов площадки). Причем их стиль игры гармонично

подходит под их физические данные, функциональные возможности и особенности их техники и полностью отвечает нервно-психическому потенциалу. По-другому и быть не может, в противном случае они не добились бы своих успехов. Уже к 12-13 годам тренер «видит» будущий рисунок игры своего воспитанника, а опытный еще раньше. Здесь как у скульптора, который в камне видит свое будущее творение.

Можно изменить немного рисунок игры под особенности физического развития своего спортсмена, например, «ставить» игру, используя высокий рост его в будущем и сейчас, но нельзя насильно привить, к примеру, резко атакующую игру, если он психологически не соответствует этой манере игры. Психические качества являются здесь наиболее консервативными, которые, в свою очередь, определяют мировоззрение спортсмена, его восприятие себя и «своих взаимоотношений с противником».

В 13-14 лет в зависимости от уровня игры уже можно активно начинать учить спортсменов анализу игры по результатам наблюдений в процессе соревнований, изучая видеоматериалы и игры сильнейших игроков в интернете. И это закономерно, поскольку успех во время игры, прежде всего, связан с быстротой решения тактических задач. Для этого необходимы быстрота восприятия и зрительного различия, быстрота зрительно-моторной реакции и мышления. Вместе с другими качествами (сенсомоторными и интеллектуальными) они составляют тактические способности. И, как показывают исследования, эти способности носят преимущественно благоприятный характер. У детей, систематически занимающихся спортивными играми, и в том числе бадминтоном, они начинают проявляться в 10-11 лет, а способность к сенсомоторному реагированию развивается до 16 лет, но наиболее интенсивно оперативное мышление развивается в 14 лет.

Важнейшими разделами тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Вообще же деятельность спортсмена во время игры представляет собой непрерывную цепь решения задач. Даже паузы в игре (время между розыгрышами или, особенно, время официальных перерывов, оговоренных правилами) совсем не означают, что в этот момент спортсмен не оценивает предшествующие ситуации и не моделирует ситуации будущие. То есть непрерывность решений – один из существенных признаков тактического

мышления. В процессе него спортсмен постоянно ориентируется на установление связи между задачей и способом ее разрешения. При этом большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Иными словами, спортсмен «свертывает» процесс решения: он не перебирает всевозможные варианты, а как бы совершает скачок через те ходы, которые не отвечают логике спортивной борьбы в настоящий момент. То есть, главной особенностью интеллектуальных качеств бадминтонистов можно назвать способность к «усматриванию» конечного решения задачи с помощью мгновенного объединения элементов ситуации в определенную структуру.

Существуют иерархические отношения между отдельными звеньями решения оперативных задач. Для относительно несложных ситуаций спортсмен, как правило, располагает «определенными» заготовками», которые приводятся в действие скорей по принципу сенсомоторного реагирования, как только ситуация попадает под соответствующий эталон. В ситуациях, в которых встают задачи с возможными неоднозначными ответами, включаются механизмы оперативного мышления, спортсмен приводит в действие образы ситуации, объединяет их в блоки и выбирает решение, соответствующее основным характеристикам того или иного блока. Наконец, решение наиболее сложных тактических задач осуществляется с помощью не только оперативного, но и эвристического мышления.

Чем ниже уровень подготовки бадминтониста, тем чаще он использует в своей игре упомянутые выше «заготовки» в условиях, когда они уже «работают» против него. Особенно это проявляется в условиях стрессового давления, при возникновении паники в ход идут одна, две стандартные комбинации.

Тактическая подготовка тесно связана не только с технической подготовкой и базируется на том арсенале технических навыков, которыми обладает спортсмен, но и с психологической. Неуверенность в себе сплошь и рядом приводит к обеднению игры, спортсмены начинают играть «без сетки», загружая волан в заднюю зону противника, так как при этом чувствуют себя в большей безопасности. Поэтому по мере роста мастерства, чаще надо использовать комбинации, проводимые «под давлением», один против двух, без смэша, с ограниченным выбором технических элементов, после большой физической работы, с заданием играть в переднюю зону, несмотря на то, что там находится противник и т.д. Необходимо учить спортсмена также варьировать темп игры. Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность противника, усталость и растерянность соперника, отставание в счете во время игры, стратегическая «заготовка» на данную встречу и т.д.

Замедление темпа игры целесообразно, когда противник физически сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счете или необходимо восстановить силы перед решительными действиями. Кроме того, это может происходить (особенно в первых партиях), когда надо «сбить дыхание», заставить противника или противников функционально «подсесть» (игра в защите или длинными розыгрышами).

В тех случаях, когда возникла необходимость совершенствования наработанных умений и навыков в тактических действиях, используют следующие приемы:

- выполнение упражнений в облегченных условиях;
- выполнение упражнений в усложненных условиях;
- выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

3.4.3. Содержание и направленность физической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе

Физическая подготовка включает в себя разделы общей и специальной физической подготовки. Основной задачей ОФП бадминтониста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях тренировочных сборов). Кроме того, на тренировочных сборах и в летнее время индивидуально можно использовать кроссовую подготовку по пересеченной местности – 20, 30, 40 минут для мальчиков и 15-30 минут для девочек.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, хоккей пластмассовыми клюшками и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка бадминтониста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Совершенствование функциональных возможностей организма юных бадминтонистов.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в бадминтоне (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными бадминтонистами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивают воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного бадминтониста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов. Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод,
- метод непредельных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей бадминтонистов:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная реакция может быть на движущийся объект (волан, партнер, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);

- скорость одиночного движения;
- способность к быстрому началу движения (ускорения);
- способность к быстрой перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. В бадминтоне мы встречаемся с комплексным проявлением этих способностей. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от

уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных бадминтонистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей бадминтонистов, должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены бадминтонистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить, как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора.)

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты в бадминтоне – это волан, партнер (в парном разряде) и соперник (или соперники). Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такими как настольный теннис. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически, ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера бадминтонисты меняются ролями.

Очень эффективными для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за бадминтонистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. Бадминтонисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и

точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Воспитание быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у бадминтониста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма и он должен быстро выбрать один из них тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения, в основном, встречается в бадминтоне при выполнении смеша, высокого атакующего удара, быстрой срезки, высокого удара по волану на уровне близко к полу из 3З и защите в 3З от атакующего удара, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных бадминтонистов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных бадминтонистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой и возникающие во время его выполнения, утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы

каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных бадминтонистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности бадминтонистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную. В бадминтоне выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении бадминтонистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1- 3 мин;

- имитация передвижения по площадке с имитацией всех освоенных до этого момента ударов; 10-60 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 5-8 серий.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Прыжковая выносливость – способность бадминтониста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение смеша, блокирующих ударов в прыжке, атакующих ударов в ПЗ в прыжке), игровые упражнения (выполнения от 10 до 50 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий. Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7 с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных бадминтонистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки,

формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных бадминтонистов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).

2. Продолжительность упражнения.

3. Продолжительность отдыха.

4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности – активный или пассивный отдых).

5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

- интенсивность: 95% от мах;

- продолжительность 1 повторения: 3-8 сек;

- количество повторений: 4-5;

- отдых между повторениями: 2-3 мин;

- количество серий: 2-3;

- отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

Наиболее эффективны для воспитания прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

При воспитании игровой выносливости:

- интенсивность: 90-95% от мах;

- продолжительность 1 повторения: 20 сек-3 мин;

- количество повторений: 3-4;

- отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);

- количество серий: 2-3;

- отдых между сериями: 15-20 мин.

Развитие координационных способностей (ловкости)

Соревновательная деятельность бадминтонистов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Характеризуется пространственной точностью и координированностью движений;

2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;

3. Высшая степень ловкости – проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при выполнении смеша, блокирующих ударов, защитных ударов в падении).

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых бадминтону двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее бадминтонист ощущает свои движения, тем более высока его способность к всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости бадминтониста – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

Могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными бадминтонистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных бадминтонистов,

являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении сложно координационных действий используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

- упражнения в каждом тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость бадминтониста проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у бадминтонистов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному, голеностопному, коленному и тазобедренному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движение, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от

амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового экспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения, с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Методические указания. Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое – то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных бадминтонистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

3.4.4 Содержание и направленность психологической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе

В общей системе подготовки бадминтониста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженного игрового поединка с равными по силам, технико-

тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных бадминтонистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Прежде чем говорить о спортивной психологии подростков, необходимо рассмотреть психологические особенности подросткового возраста от 10 до 15 лет. Этот возраст взросления считается трудным с точки зрения воспитания. («Психология подросткового возраста детей от 10 до 15 лет», mystroimmir.ru).

Большинство проблем подростков являются следствием полового созревания, которое может провоцировать различные отклонения психофизиологического и психического характера. Из-за этого подростки страдают от следующих проблем:

- эмоциональной неустойчивости;
- повышенной возбудимости;
- беспричинной тревожности;
- перепадов настроения;
- депрессии;
- конфликтности.

Но переходный возраст имеет и положительные стороны. Ребенок становится более самостоятельным и независимым. Его сфера деятельности постепенно увеличивается. Он начинает сознательно к себе относиться и отстаивает свои права перед другими людьми.

Переходя к спортивной психологии необходимо указать, что она подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности бадминтониста;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности бадминтониста и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного бадминтониста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности бадминтонистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективом, где тренируются спортсмены. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика бадминтона требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2–3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны следующие упражнения: игра в защите на половине площадки, где после удара в заднюю зону отвернуться в сторону, а затем сразу найти глазами волан; отбивать воланы, посылаемые двумя противниками по очереди; игра на половине площадки двумя воланами и др.

При развитии точности глазомера, чувства «дистанции» - главное требование - варьирование дистанции при приеме волана, менять скорость полета волана после удара и направлять волан в любую зону по команде тренера. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции до приема волана.

Игра в бадминтон требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У бадминтонистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной

формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у бадминтонистов комплексные специализированные восприятия: «чувство волана», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить бадминтонистов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 5); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с двумя и более воланами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У бадминтонистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность бадминтонистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в бадминтон, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать бадминтонист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности бадминтониста вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т. п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящей игре. Каждый бадминтонист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни бадминтонисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности бадминтониста к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т. д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- бадминтонист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т. п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на бадминтониста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т. д.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с воланом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игру соперника; акцентировать внимание своих спортсменов на определенных действиях соперника как в защите, так и в нападении и т. п.

Во всех случаях разговор тренера с игроками, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации игроков к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей бадминтонистов.

3.4.5 Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе

Теоретическая подготовка бадминтониста одна из важнейших сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути технического приема, выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий, изучение специальной литературы, веб-сайтов, беседы с врачами, тренерами, научными работниками, просмотр и анализ видеоматериалов, видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям, ведение дневника.

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе спортивной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый характер спорта. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значение физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие бадминтона. Развитие бадминтона в России. Состояние юношеского бадминтона в стране. Оздоровительная и прикладная направленность бадминтона. Уровень развития бадминтона в России. Международные юношеские соревнования по бадминтону. Характеристика сильнейших игроков в России и мире. Международные соревнования по бадминтону.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об

утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям бадминтоном. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки. Характеристика нагрузки в бадминтоне. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных бадминтонистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в бадминтон. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

8. Основы методики обучения бадминтона. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования

двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. Установка игрокам перед соревнованием и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру. Характеристика противника или противников (для парных категорий). Тактический план игры и задания на конкретную игру. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий каждого игрока в парных категориях. Выводы по игре.

3.5. Содержание и направленность воспитательной работы на тренировочном этапе

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными бадминтонистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения бадминтониста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего бадминтониста,

что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-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. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного бадминтониста.

Одной из важных направлений воспитательной работы является нравственное и спортивно-этическое воспитание.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными бадминтонистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности бадминтоне, так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный бадминтонист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания: гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в

процессе многолетней подготовки бадминтониста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными бадминтонистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

3.6. Структура годичного цикла подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе (названия и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

3.6.1. Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов, среди которых:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Анализ возрастных особенностей подготовки китайских спортсменов (Фаньчао Цзен, Гаськов Алексей Владимирович «Возрастные особенности бадминтонистов в Китае при многолетней подготовке») выявил, что средний возраст подготовки бадминтонистов высокого уровня составляет 18,5 лет.

Как показывают результаты статистического анализа, первый раз олимпийскими чемпионами становятся мужчины в 20 лет (самый молодой возраст) и в 29 лет (самый пожилой возраст), средний возраст варьируется в районе $24,41 \pm 2,36$. Женщины чемпионками становятся в 21 год (молодой

возраст) и 29 лет (поздний возраст), средний возраст варьируется в районе $23,86 \pm 2,37$ лет (см. табл. 14).

Таблица 14

Возраст мужчин и женщин, впервые ставших олимпийскими чемпионами

Мужчины				Женщины			
ФИО	Год рождения	Страна	1-ая победа на ОИ (возраст)	ФИО	Год рождения	Страна	1-ая победа на ОИ (возраст)
1	2	3	4	5	6	7	8
Цзинь Дуньвень	1975	Корея	21	Гэ Фей	1975	Китай	21
Хэ Псийцюань	1975	Корея	29	Гу Цзюнь	1975	Китай	21
Цэнь Цзяля	1975	Индонезия	25	Чжен Нин	1975	Китай	21
У Цзюнь-Мин	1975	Индонезия	25	Гунн Чжи-чао	1977	Китай	23
Чжан Дзюнь	1977	Китай	23	Гао Яин	1979	Китай	21
Цзы Синьпэн	1977	Китай	23	Ян Вэй	1979	Китай	25
Гао Фэйкэ	1981	Индонезия	23	Ли Сэоч-жень	1981	Корея	27
Линь Дань	1983	Китай	25	Чжан Цзэвэнь	1981	Китай	23
Хэн Дэла	1984	Индонезия	24	Ду Цзин	1984	Китай	24
Ма Эр Дзи-Си	1984	Индонезия	24	Юй Ян	1986	Китай	22
Ли Яун Да	1988	Корея	20	Ли Сюе-бин	1991	Китай	22
Кань Лун	1989	Китай	26	Ма Линь Мадин	1993	Китай	23
X±SD	-	-	24.41± 2,36	-	-	-	23.86± 2,57
SE	-	-	0,68	-	-	-	0,68

В приведенной выше работе Фаньчао Цзен и Гаськова А.В. «Возрастные особенности бадминтонистов в Китае при многолетней подготовке» было

выявлено, что в Китае наиболее подходящим возрастом для начала занятий бадминтоном является для мальчиков 7-9 лет, для девочек 6-8 лет.

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

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

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, то есть более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма

становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство волана», «чувство ракетки», «чувство дистанции», «чувство времени», «ощущение своего партнера в парных категориях» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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

- а) превышающий уровень своего прежнего результата;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

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

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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

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

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

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

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

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

3.6.2. Типы и структура мезоциклов

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

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

подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

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

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

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов – двух объемных, одного интенсивного и одного восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно,

тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

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

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания

кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

3.6.3. Варианты структуры подготовительного периода

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

Их содержание и длительность зависят от:

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

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

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

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

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы

приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

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

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

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах.

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

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

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом

спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

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

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3.7. Планирования спортивных результатов

Спортивные результаты в виде спорта бадминтон на тренировочном этапе могут планироваться как на предстоящий год, а этапе спортивного совершенствования так же и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в конкретной дисциплине одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд и т.п.;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки бадминтониста в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

Порядок и сроки формирования групп на тренировочном этапе подготовки, с учетом специфики бадминтона, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно, по согласованию с учредителем.

Комплектование групп на тренировочном этапе осуществляется с учетом возраста бадминтониста (паспортного и биологического), пола и медицинских показаний, уровня физической и технической подготовленности, а также с учетом квалификации.

Основанием для зачисления в Организацию, или перевода на следующий этап спортивной подготовки является отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки, выполнение нормативных требований ФССП.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде фехтования.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся фехтованием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема, интенсивности и психической напряженности специализированных упражнений на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает работу приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Исключение составляют требования к спортивным результатам обучающихся, а именно, когда обучающийся переходит на следующий этап подготовки только при условии выполнения спортивного разряда, необходимого для данного этапа.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление тренером сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация должна быть назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

4.2. Виды контроля и сроки его проведения на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

В ходе процесса спортивной подготовки регулярно осуществляется контроль уровня подготовленности бадминтонистов. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий,

тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Чтобы составить представление о технической подготовленности, дается количественная и качественная оценка состава приемов, разносторонности и эффективности техники.

В отношении тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, адекватности действий (объем тактических действий, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Медицинский контроль. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
 - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

После каждого года спортивной подготовки на этапах 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 реализации программы.

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

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.3. Рекомендации по организации научно-методического сопровождения спортивной подготовки на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно- методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва» от 27 августа 2020 года № 648 целью научно-методического обеспечения является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Организацию научно-методического обеспечения рекомендуется осуществлять в соответствии с программой научно-методического обеспечения (Программа НМО) лиц, проходящих спортивную подготовку. Особенности Программы НМО изложены в методических рекомендациях по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва.

4.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, является сложной социально-биологической системой. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной

деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки с целью определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос; педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен

служить самоконтроль спортсмена

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения

витаминовой обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО). При необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (возможны измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиографии и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими маркерами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

4.5. Контроль уровня физической подготовленности на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

Для оценки уровня подготовленности юных бадминтонистов на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «бадминтон» для оценки общей физической подготовленности рекомендуется использовать нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для положительной оценки подготовленности бадминтонистам достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым

знаком. Подробное описание правил проведения испытаний (тестов) можно найти на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (www.gto.ru). Так же используются тесты комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки в соответствии со Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» утвержденного приказом Министерства спорта России № 37 от 19 января 2018 г. (табл. 15).

Таблица 15

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6х5 м (не более 11с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 195	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	

Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей:

1. Прыжок в длину с места. Выполняется из положения игровой стойки. Ноги согнуты в коленном суставе до угла 90° - 120° . Результат фиксируется в сантиметрах. Число попыток – три. Учитывается лучший результат.

2. Метание волана. Метание производится из положения для выполнения высокого удара. Волан держится пальцами за головку. Метание производится с последующим шагом правой ногой вперед. Результат фиксируется в сантиметрах. 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Контрольное упражнение (тест) для оценки уровня развития специальной быстроты:

Челночный бег 6х5 м. Для выполнения теста можно использовать одиночную площадку для бадминтона. Испытуемый становится двумя ногами вблизи боковой линии. По сигналу бежит до противоположной боковой линии, касается ногой ее и разворачиваясь бежит в противоположную сторону. И так 6 раз. Время фиксируется в секундах. 2 попытки. Учитывается лучший результат.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития специальной выносливости:

Перемещения вперед-назад в режиме в режиме 10 сек, через 10 сек отдыха. 10 серий. Испытуемый располагается боком в 33, левая нога на задней линии подачи парной разметки. По сигналу выполняется прыжок с двух ног с имитацией удара сверху – передвижение с максимальной скоростью вперед, касание ракеткой сетки, движение назад и в 33 снова прыжок с имитацией удара сверху и т.д. Через 10 сек, по сигналу, испытуемый сразу останавливается. После 10 сек отдыха, по сигналу, продолжение упражнения с места остановки. 10 серий. Подсчет количества полных перемещений с задней линии к сетке или наоборот.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития координационных способностей:

Бросок теннисного мяча одной рукой в цель в прыжке с места техникой удара сверху в прыжке. На стене изображена мишень (круг диаметром 50 см). Необходимо выполнить прыжок вверх с места техникой удара сверху. Находясь в фазе полета, бросить теннисный мяч одной рукой в мишень. Далее – приземление на две согнутые ноги. Выполнить 5 бросков. Результат оценивается в количестве попаданий в мишень.

4.6. Контроль уровня технической подготовленности на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»

Для контроля за уровнем технической подготовленности при переводе с одного года на тренировочном этапе на другой можно использовать следующие тесты.

После первого года обучения:

- смэш из ЗЗ по линии из ПЗУ;
- смэш из ЗЗ по линии из ЛЗУ;
- перевод на сетке по диагонали справа открытой стороной ракетки;
- - перевод на сетке по диагонали справа закрытой стороной ракетки.

После второго года обучения:

- «срезка» из ПЗУ по диагонали;
- «срезка» из ЛЗУ по диагонали открытой стороной ракетки;
- добивание в ПЗ из ППУ открытой стороной ракетки;
- добивание в ПЗ из ЛПУ закрытой стороной ракетки.

После третьего года обучения:

- блокирующий удар справа по линии в прыжке в СЗ;
- блокирующий удар слева по линии в прыжке в СЗ;
- имитация передвижения парная.

После четвертого года обучения:

- парная подача закрытой стороной ракетки в заднюю часть парной площадки;
- прием короткой подачи с СЗ;
- прием короткой подачи в ЗЗ;
- прием короткой подачи в ПЗ.

После пятого года обучения:

- перевод по диагонали на сетке в ПЗ справа – волан вблизи уровня пола;
- перевод по диагонали на сетке в ПЗ слева – волан вблизи уровня пола.

Тест оценки освоенности технического приема

«Смэш из ЗЗ по линии из ПЗУ»

Испытуемый располагается вблизи игрового центра. На противоположной стороне площадки мелом чертится линия параллельно левой боковой линии на расстоянии 60 см от нее. Подающий бадминтонист производит высокую подачу в ПЗУ испытуемого. Он производит движение, и в прыжке бьет смэш по линии, стараясь попасть в коридор между боковой линией и начерченной – 10 попыток. Зачет – 5 и более попаданий.

Тест оценки освоенности технического приема

«Смэш из ЗЗ по линии из ЛЗУ»

Выполняется аналогично предыдущему тесту, но в зеркальном отображении.

Тест оценки освоения технического приема

«Перевод на сетке по диагонали справа открытой стороной ракетки»

Испытуемый располагается в СЗ вблизи ППУ. Левая нога впереди. Партнер располагается вблизи ППУ, но с другой стороны площадки и бросает рукой волан через сетку. После броска испытуемый делает шаг правой ногой вперед и выполняет перевод по диагонали открытой стороной ракетки. Оценивается правильность выполнения действия и приземления волана вблизи боковой линии противоположной стороны площадки – 10 попыток. Зачет – 5 и более правильных выполнений.

Тест оценки освоения технического приема

«Перевод на сетке по диагонали слева закрытой стороной ракетки»

Выполняется аналогично предыдущему тесту, но закрытой стороной ракетки.

Тест оценки освоения технического приема

«Срезка» из ПЗУ по диагонали»

Испытуемый располагается вблизи игрового центра. На противоположной стороне чертится мелом линия параллельно правой боковой линии на расстоянии 60 см от нее. Подающий выполняет высокую подачу в ПЗУ испытуемого. Он производит движение, и в прыжке производит «срезку» по диагонали, стараясь попасть воланом в коридор между боковой линией и начерченной – 10 попыток. Зачет – 5 и более попыток.

Тест оценки освоения технического приема

«Срезка» из ЛЗУ по диагонали открытой стороной ракетки»

Выполняется аналогично предыдущему тесту, но в зеркальном отображении.

Тест оценки освоения технического приема

«Добивание в ПЗ из ППУ открытой стороной ракетки»

Испытуемый располагается в СЗ вблизи ППУ. Левая нога впереди. Партнер располагается вблизи ППУ, но с другой стороны площадки и подбрасывает рукой волан над сеткой. Испытуемый делает шаг правой ногой вперед и выполняет добивание. Оценивается правильность выполнения удара, при котором волан приземляется на стороне площадки партнера – 10 попыток. Оценивается 5 и более правильных выполнений.

Тест оценки освоения технического приема

«Добивание в ПЗ из ЛПУ закрытой стороной ракетки»

Выполняется аналогично предыдущему тесту, но закрытой стороной ракетки.

***Тест оценки освоенности технического приема
«Блокирующий удар справа по линии в прыжке в СЗ»***

Испытуемый располагается в СЗ вблизи центральной линии. Подающий находится на противоположной стороне площадки и выполняет высокую подачу в СЗ вблизи правой боковой линии. Испытуемый делает движение и выполняет блокирующий удар, пытаясь попасть воланом в 60 см коридора вдоль левой боковой линии – 10 попыток. Зачет – 5 и более попаданий.

***Тест оценки освоенности технического приема
«Блокирующий удар слева по линии в прыжке в СЗ»***

Выполняется аналогично предыдущему тесту, но в зеркальном отображении.

***Тест оценки освоенности технического приема
«Имитация передвижения парная»***

Испытуемые (двое) располагаются рядом с игровым центром. По команде принимающего начинают совершать передвижение по площадке, демонстрируя взаимодействие и производя каждый по 10 ударов в различных углах площадки – 1 попытка. Оценивается уровень взаимодействия и понимания маневра своего партнера.

***Тест оценки освоенности технического приема
«Парная подача закрытой стороной ракетки в заднюю часть парной
площадки»***

5 подач из правой половины площадки, 5 подач с левой. Оценивается место приземления, траектория пролета над принимающим.

***Тест оценки освоенности технического приема
«Прием короткой подачи в СЗ»***

5 подач принимаются в правой половине площадки, 5 подач в левой. Оценивается место приземления волана в СЗ вблизи боковой линии. Зачет – 5 и более качественных приемов.

***Тест оценки освоенности технического приема
«Прием короткой подачи в ЗЗ»***

Аналогично предыдущему тесту. Оценивается место приземления вблизи задней и боковой линий площадки.

***Тест оценки освоенности технического приема
«Прием короткой подачи в ПЗ»***

Аналогично предыдущим тестам. Оценивается место приземления вблизи боковой линии в ПЗ.

**Тест оценки освоенности технического приема
«Перевод по диагонали на сетке в ПЗ справа – волан вблизи уровня
пола»**

Методика аналогична тесту: перевод по диагонали справа открытой стороной ракетки. Но испытуемый располагается дальше от сетки и удар производит по волану, находящемуся вблизи поверхности пола – 10 попыток. Зачет – 5 и более правильных выполнений.

**Тест оценки освоенности технического приема
«Перевод по диагонали на сетке в ПЗ слева – волан вблизи уровня
пола»**

Выполняется аналогично предыдущему тесту, но закрытой стороной ракетки.

**4.7. Контроль уровня теоретической (интеллектуальной) подготовленности
на тренировочном этапе в виде спорта «бадминтон»**

Положительная оценка уровня теоретической подготовленности бадминтонистов характеризуется освоением знаний в рамках указанных ниже тем для контрольных бесед, свободным и осознанным владением специальной терминологией в области физической культуры и спорта в целом и бадминтона в частности.

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие бадминтона.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировок и выполнения упражнения.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики игры в бадминтон.
8. Основы методики обучения бадминтону.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.
10. Оборудование и инвентарь.
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности бадминтонистов являются:

- свобода восприятия теоретической информации;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- практическое применение теоретических знаний;
- широта кругозора;
- способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
- способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в круг

описанных тем.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

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.: табл.
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. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон. 1983.
10. Ивашин А.А. Совершенствование подготовки юных бадминтонистов. Методические рекомендации М. Госкомспорт СССР, 1984
11. Ивашин А.А. Петров С.Д., Швачко В.М. Анализ технико-тактической подготовки бадминтонистов высокой квалификации. – М. 1986
12. 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.
13. Лифшиц В.Я. Бадминтон / Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. - М.: ФиС, 1984. - 176 с.
14. Марков О.М. Бадминтон / Марков Олег Михайлович. - М.: ФиС, 1966. - 144 с.: ил.
15. 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.

16. 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.

17. Рыбаков Д.П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Д.П., Штильман М.И. - М.: ФиС, 1982. - 175 с.

18. 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.

19. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник. М.: Совет, спорт, 2011

20. Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе. - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с.

21. 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, Терра-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).
13. Памятка тренера по антидопинговым мероприятиям <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>
14. Информация по антидопингу для спортсменов <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
15. Вопросы по антидопингу – информация для спортсменов <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
16. 14 Информация по антидопингу <https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

6.1 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.

Индивидуальная техническая и тактическая манера, стиль игры бадминтониста, часто являющимися решающим средством в спортивном состязании, 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.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение спортивными приемами.

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.
 ТГ - тренировочная группа
 ТЭ - тренировочный этап
 ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки
 ЦНС - центральная нервная система
 ЧСС - частота сердечных сокращений

6.2. Основные средства физической подготовки на тренировочном этапе

Скоростно-силовая подготовка

В качестве примера можно привести примерные величины отягощений и количество повторений для развития силы.

Таблица 16

Примерные величины отягощений и количество повторений в упражнениях для развития силы

Упражнения	Примерный вес отягощения, интенсивность или продолжительность упражнения		Число повторений в одном подходе	Число подходов в одном занятии	Число занятий в одну неделю
	Для юношей	Для девушек			
Классическое упражнение в подъеме штанги (развитие силы)	70-80% от максимального	60-70% от максимального	2-3	5-6	3

Жим штанги лежа	Вес штанги равен весу спортсмена	Вес штанги равен весу спортсмена минус 10 кг	1-2	5-6	3
Выжимание штанги ногами, лежа на спине (на станке)	120-180 кг	90-130 кг	2-3	4-6	2-3
Наклоны, повороты, круговые движения туловищем со штангой на плечах	15-20 кг	10-15 кг	3-6	1-3	3
Поднимание бедром груза, стоя на одной ноге	15 кг	10 кг	25-35	3	3
Упражнения с гантелями, грифом штанги, гирями	5-16 кг	5-12 кг	От 10 до 20 повторений «до отказа»	1-3	3-5
Статические упражнения с максимальным напряжением	6-8 сек	6-8 сек	-	4-6	3
Ходьба со штангой на плечах	15-20 м, вес 40-60 кг	10-15 м, вес 20-30 кг	1	1	1
Бег с переноской партнера	20-30 м	10-20 м	-	1-2	1

Упражнения для развития силы применительно к ее скоростному проявлению, примерные величины отягощений и количество повторений

Упражнения	Для юношей	Для девушек	Число повторений	Число подходов	Число занятий в неделю
Подскоки с отягощением и без него	10 кг 2 мин 3 мин	5 кг 1 мин 2 мин	-	5-10 5-10	5-6 5-6
Упругие прыжки на двух ногах со штангой на плечах	30-40% своего веса	20-30% своего веса	20-50	2-3	2-3
Прыжки с гирей, стоя на двух скамейках, ноги врозь	16 кг	8-12 кг	10-15	3-5	2-3
Упражнения прыжковые в гору, по лестнице с отягощением и без него	15-20 м 50-60 сек	15-20 м 30-50 сек	-	2-5	2-3
Спрыгивание с высоты 60-100 см на одну или две ноги с последующим мгновенным отталкиванием для прыжка в высоту (60-120 см) или в длину	80-100 см	60-80 см	10-20	-	4-5
То же с отягощением (гантели, жилет)	10 кг	5 кг	6-12	-	4-5
Быстрое поднятие бедром отягощения, стоя на одной ноге	15 кг	10 кг	20-30	2-3	3-4

Игра в бадминтон с жилетом, поясом	8-10 кг	6-8 кг	20-40 мин	1-2	2-3
Игра в бадминтон с отягощением на ногах	2-3 кг	1-2 кг	20-40 мин	1-2	2-3

Для развития взрывной силы мышц ног можно применить ударный метод, идея которого заключается в использовании кинетической энергии тела спортсмена для стимулирования мышц ударным растяжением, повышающим мощность их последующего сокращения. Наиболее часто используется отталкивание после прыжка в глубину с дозированной высоты. Несмотря на кажущуюся простоту, техника прыжка в глубину довольно сложна и требует соблюдение ряда условий. Спрыгивание – важная деталь техники, от которой зависит эффективность последующего отталкивания.

Не следует отталкиваться двумя ногами, надо как бы шагнуть вперед одной ногой и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Перед спрыгиванием не приседать (ноги прямые), не отталкиваться вперед (траектория падения должна быть крутой). Приземляться надо на две ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены (специально не напрягать). После приземления идет мгновенное отталкивание и прыжок вверх. Необходимо уделять внимание тому, чтобы время соприкосновения стоп с полом было минимальным (можно представить, что вы спрыгиваете на горячую сковородку). Спрыгивание и отталкивание должно восприниматься и выполняться как единое целостное действие с мощным концентрированным усилием. Оттолкнуться так, чтобы взлететь как можно выше, - такой должна быть двигательная установка спортсмена.

Необходимо учитывать, что прыжок в глубину требует специальной предварительной подготовки, включающей значительные объемы силовых упражнений. Кроме того, надо обратить внимание, чтобы стопа была достаточно укреплена, для чего в тренировку предварительно следует включать ходьбу, бег на мысочках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы.

В соревновательном периоде прыжки в глубину являются действенным средством для поддержания достигнутого уровня физической подготовки. В это время их следует включать 1-2 раза в 10 дней, но не позже, чем за 4-5 дней до начала соревнований.

Высокоэффективным является применение простейших тренажерных устройств для реализации ударного режима работы ног.

В первом используется установка, состоящая из наклонных полозьев, по которой может двигаться «тележка» (она также имеет встроенный гриф, на который могут навешиваться блины от штанги). Спортсмен съезжает на тележке и отталкивается двумя ногами (или по очереди одной) от платформы, укрепленной внизу устройства перпендикулярно траектории движения тележки.

Во втором случае спортсмен находится на «качелях» и отталкивается одной или двумя ногами, например, от стены. На качелях предусмотрено устройство для увеличения массы груза, например, навешивания блинов от штанги.

Упражнения по тренировке взрывной силы ударным методом можно применять и в специальной физической подготовке, используя для этого движения, характерные для игры в бадминтон: выпады и прыжки, применяемые при выполнении ударов из различных углов площадки.

В начальном положении бадминтонист всегда находится в равновесии на возвышении. Он должен некоторое время сконцентрироваться на предстоящем прыжке. Выпад (правой ногой для правши), имитирующий выпад в ППУ (правый передний угол) и резкое возвращение в исходное положение, которое следует делать с максимально возможной скоростью.

Длина шага должна быть при этом такая же, какая бывает обычно при выпаде в ППУ. Угол между правой ногой, находящейся на полу, и левой, оставшейся на возвышении, должен быть не больше 135 градусов. Если же угол станет большим, то спортсмен будет тренировать силовую выносливость. Для того, чтобы этого избежать, уменьшают высоту возвышения или выпад делают меньшим. И нужно всегда помнить, выполняя это упражнение, что главным является как можно меньшее время соприкосновения правой ноги с полом.

Также можно проводить имитацию прыжков при выполнении различных ударов в прыжке из задних углов и из средней зоны – блокирующие прыжки. Следует учитывать, что существует два варианта выполнения этих ударов. Первый – это спрыгивание с возвышения на две ноги (положение ног при приземлении должно имитировать положение их перед выполнением ударов). Второй – ставится толчковая нога на пол, как перед прыжком, а вторая нога остается на возвышении с последующим мгновенным возвращением в исходное положение.

Для развития взрывной силы мышц плечевого пояса можно использовать серии из 8-10 смешей, выполняемых утяжеленной ракеткой, ракеткой в чехле или сквошевой ракеткой, а затем это же количество смешей обыкновенной ракеткой для бадминтона. В зависимости от уровня подготовки бадминтониста нужно применять 4-8 серий из последовательных ударных движений (не только смеша),

состоящих из 8-20 ударов утяжеленной ракеткой и простой. Отдых между сериями 2-4 минуты.

Большое значение для бадминтонистов имеет достаточно высокий уровень развития стартовой силы, для развития которой применяются упражнения с отягощением, ударный режим работы мышц и прыжковые упражнения.

Упражнения, применяемые для развития стартовой силы, по структуре своей схожи с упражнениями, применяемыми для развития взрывной силы. Отличие заключается в технике выполнения упражнения; оно должно быть исполнено как можно быстрее и правильно технически. Поэтому спортсменам 12-15 лет следует давать эти упражнения строго индивидуально, ориентируясь на их способность правильного биомеханического выполнения движения. Проблемы в выполнении могут быть вызваны слабой координацией движения, недостаточной силовой подготовкой и мотивацией на тонкую дифференциацию усилий.

Упражнения по ОФП с отягощением для развития стартовой силы (все отягощения – 30-50% от максимального) выполняются с максимальной скоростью 6-8 раз, но между каждым подходом используется небольшой отдых с обязательным расслаблением мышц. В серии 2-4 подхода, отдых 3-4 минуты. В тренировке 2-3 серии и отдых между ними 6-8 минут. Между сериями активный отдых с упражнениями на расслабление, «встряхиванием», широко амплитудными маховыми движениями.

Ударный режим работы мышц для развития стартовой силы используется в специфических для бадминтона движениях, т.е. в СФП. Например, для развития стартовой силы мышц верхнего плечевого пояса можно применять смэш утяжеленной ракеткой, но отличие от взрывной силы между ударами должен быть отдых 5-10 секунд для "потряхивания" мышц. При исполнении удара все внимание должно быть обращено на развитие скорости движения ракетки.

Развитию стартовой силы мышц ног способствуют прыжковые упражнения. В этом случае (в отличие от задачи развития взрывной силы) в любом своем варианте они должны выполняться с установкой не на мощность (например, высота отскока), а на быстрое отталкивание.

Уже в возрасте 13-14 лет дальнейшее развитие быстроты связано с развитием мышечной силы и скоростно-силовых качеств. С этой целью на подготовительном этапе можно применять скоростно-силовые и собственно силовые упражнения. Целесообразно прибегать, главным образом, к таким скоростно-силовым упражнениям, которые по своей структуре и характеру выполнения соответствуют основному спортивному навыку. Например, выпрыгивание делать из положения полуприседа при угле 100-120 градусов в коленном суставе, что соответствует защитной стойке игрока.

При анализе игры в бадминтон и скорости передвижения по площадке, было выявлено, что скорость передвижения на относительно длинные расстояния по площадке зависит главным образом от взрывной силы мышц разгибателей бедра и стопы, а на короткие (в основном игра в передней зоне площадки) от абсолютной силы мышц ног. Но ведь известно, что взрывная способность мышц обусловлена их "силовым запасом" проявляемым в их медленном движении, т.е. абсолютной силой.

Абсолютная сила тренируется при наличии отягощения 80-85 % от максимального значения, а повтор - 2, максимум 3 раза. Отдых между подходами 2-3 минуты, отдых пассивный. Упражнения выполняются медленно по максимальной амплитуде. Общее время работы 20-30 минут. Начинать надо с одной серии, а лучше с использованием круговой тренировки, т.е. нагружать другие группы мышц и только после прохождения нескольких "станций" возвращаться к этому же упражнению.

Необходимо помнить, что увеличение количества повторений в каждом подходе приведет к росту объема мышечной массы, это в свою очередь во многом неприемлемо для бадминтонистов.

Тренировку *задней поверхности бедра* можно проводить, не только используя специальные тренажеры, но и, например, такие простые упражнения:

- стоя спиной к гимнастической скамейке зацепиться за нижний край ее пяткой одной ноги и поднимать скамейку до угла 100-140 градусов коленного сустава, затем медленно опускать. Одна серия состоит из 6-8 повторов каждой ногой. Чем выше уровень спортсмена, тем большее количество серий он может включить в одну тренировку, но не более трех серий, т.к. это упражнение является довольно острым;

- сидя на коленях спиной к гимнастической скамейке, закрепить пятки обеих ног за нижний край ее. Медленный наклон туловища (руки за спиной) вперед до возможно более низкого положения и затем медленно вернуться в исходное положение. Упражнение следует выполнять по возможности более медленно и следить за тем, чтобы не было сгибания в тазобедренном суставе. 4-6 повторов в одной серии, не более трех серий в одном занятии, т.к. это упражнение еще более "острое" по своему воздействию, чем предыдущее;

- прыжок на одной ноге, туловище наклонено вперед под таким углом в тазобедренном суставе, чтобы оно было параллельно полу. 2-3 серии прыжков на одной ноге, таким образом, на расстояние примерно 20-30 метров будет значительной нагрузкой на заднюю поверхность бедра.

Для тренировки *трехглавой мышцы голени* можно применять тренажер или штангу. Исходное положение - стоя прямо, на мысках, ноги прямые, вес на плечах. Опускание и поднятие на мысках. При этом можно и нужно

использовать разное положение стоп: стопы параллельны, развернуты внутрь и наружу. Количество серий и повторов в них то же, что и для остальных упражнений по развитию абсолютной силы.

Для тренировки *камбаловидной мышцы* применяются те же упражнения, но выполняются они при угле сгибания в коленном суставе примерно около 100 градусов. При выполнении этого упражнения следует следить за тем, чтобы спина была прямая.

При передвижении по площадке бадминтонист часто совершает поперечное перемещение или прыжок. Но в процессе силовой подготовки, к сожалению, часто пренебрегают тренировкой мышц, отвечающих за эти движения.

Для тренировки этих групп мышц следует применять специальный тренажер, который имеется в любом тренажерном зале. Только надо учитывать, что вес при движении ног наружу должен быть меньше, чем при движении внутрь, т.к. сила мышц при движении наружу меньше. В серии должно быть 6-8 подходов.

При отсутствии тренажеров можно использовать следующие упражнения:

- спортсмены садятся на пол лицом друг к другу, ноги согнуты под углом 90-100 градусов в коленном суставе. Один начинает активно сводить ноги другого, тот сопротивляется. Затем они меняются заданиями. Важно следить за тем, чтобы спортсмены имели примерно одну и ту же силу мышц ног, примерно одинаковый рост и хорошо себе представляли цель упражнения;

- один спортсмен стоит, второй садится на корточки сбоку от него, берется руками за ближе расположенную к нему ногу стоящего партнера в районе голеностопа и активно препятствует ее сведению с другой ногой. Важно, чтобы после двух - трех секунд активного противодействия, он слегка ослаблял свое усилие и позволял партнеру свести ноги вместе;

- то же упражнение, что и выше, но в данном случае спортсмен, сидящий на корточках, противодействует отведению дальше расположенной от него ноги партнера.

Эти упражнения выполняются в режиме: одна – три серии, состоящие из 8-10 повторов в одном тренировочном занятии.

Выше мы рассматривали упражнения для развития абсолютной силы различных групп мышц, но, как известно, при работе с большими отягощениями и небольшим количеством повторов, в работе принимают участие главным образом быстрые мышечные волокна и энергия производится анаэробным путем.

Медленные и промежуточные волокна в меньшей степени участвуют в процессе развития силового напряжения. Однако логично ожидать, что участие

в напряжении волокон обоих типов и выполнение усилия при включении как анаэробных, так и аэробных процессов обеспечивает значительное повышение силовых возможностей и специфической работоспособности в условиях скоростно-силового режима.

Вариант работы, где в ней участвуют мышечные волокна обоих типов, носит название аэробно силового. Пример такого подхода к силовой тренировке:

- вначале прделывается работа с большим отягощением 80-90% от максимального. Три подхода по 1-2 повторения и отдыхом между ними 2-4 минуты. Затем работа аналогичная, но вес 40-50% от максимального, и медленными движениями. Здесь могут быть два варианта:

1. 4 подхода по 10-15 повторений;

2. Работа в течение 15-20 секунд чередуется с 20-30 секундными интервалами отдыха и упражнениями на расслабление.

Каждый из этих вариантов выполняется 2-3 раза с отдыхом 2-4 минуты. Интенсивность работы контролируется по пульсу, ЧСС должна быть в пределе 120-140 уд/мин.

Как уже отмечалось, выше бадминтонист во время игры может совершать до 1000 ударов, большое количество прыжков, ускорений, резких остановок. Таким образом, уровень игры определяется не только степенью развития абсолютной, взрывной, стартовой силы, но также и уровнем развития силовой выносливости.

Для развития силовой выносливости, ее максимального, взрывного, стартового компонентов могут использоваться те же упражнения с отягощениями, что и для развития соответствующих видов силы, но величина отягощений должна быть в пределах 25-40% от максимальной величины. Скорость выполнения должна быть высокой. Число серий 3 - 6 для каждого упражнения. Могут выполняться несколько вариантов выполнения упражнений, показанных в таблице 18.

Таблица 18

Примерные величины отягощений и количество повторений в упражнениях для развития скоростно-силовой выносливости

Упражнение	Вес отягощения от максимального	Число повторов в серии	Число серий в тренировочном занятии	Отдых между повторами мин	
Приседания со штангой	50%	2х (30-40)	2-3	4-6	8-10
Приседание со штангой в быстром темпе	50%	4х5	4	4-6	4-6

Приседание в медленном темпе	25-30%	10-15	3	4-6	8-10
---------------------------------------	--------	-------	---	-----	------

Во втором упражнении фиксируется время каждого упражнения (5 приседаний). Чем меньше разница между повторами, выполняемыми с максимальной скоростью, тем выше уровень развития скоростно-силовой подготовки.

Многие разнообразные прыжковые упражнения, выполняемые в нужном режиме, служат воспитанию и силовой выносливости, и такой ее разновидности, как прыжковая выносливость.

В подготовительном периоде целесообразно применять развивающие прыжковые упражнения:

I. Короткие прыжковые упражнения с приземлением на 2 ноги в прыжковую яму или на маты.

- шестикратный прыжок с ноги на ногу с активным движением свободной ногой 6-8 раз с произвольным отдыхом, 3-4 серии с отдыхом между ними 8-10 минут;

- шести-четырежды прыжок, чередуя ноги (2 на правой, 2 на левой), 4-6 повторений, 2 серии с отдыхом 8-10 минут.

II. Длинные прыжковые упражнения на мягком грунте:

- прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с субмаксимальным отталкиванием вперед. Начинать следует с 50-60 метров, постепенно увеличивая до 120-200 метров. Интервал отдыха 30 метров легкой трусцой. Начинать с 3-5 повторений и, доводя постепенно до 10 повторений в тренировочном занятии. Три серии с отдыхом 10-15 минут.

- прыжки с ноги на ногу (2-5 на правой, 2-5 на левой) с умеренным передвижением вперед и концентрированным отталкиванием. Начинать со 100 метров и доводить до 200 метров, интервал отдыха 4-6 минут. Вначале 4-6 повторов, затем увеличивать до 6-8.

- прыжки с ноги на ногу на дистанции 300 метров 2 раза в одной тренировке с отдыхом 8-10 минут.

- прыжки с ноги на ногу с места. Дистанция 50 метров, задача - сделать как можно быстрее. В тренировку 4-6 раз с произвольным отдыхом.

Понятно, что выше перечисленные прыжковые упражнения подходят для старших юношей, уровня подготовки мастер спорта. Для более молодых спортсменов можно применять эти упражнения, но на меньшую дистанцию и с меньшим количеством повторов и серий.

В предсоревновательном и соревновательном периодах желательно для развития прыжковой выносливости использовать прыжки, схожие по своей структуре и динамике, с применяемыми в игре.

К ним относятся блокирующие прыжки, шаг - прыжок в ЛПУ, ППУ, имитация атакующих ударов из задней зоны прыжком с двух ног, с одной ноги с исполнением разножки. Выполнять надо сериями на время. Чем выше уровень исполняющего, тем большее количество прыжков можно выполнить в одной серии, больше серий в одном тренировочном занятии и меньше отдых между сериями.

Ударный режим выполнения упражнений можно применять и здесь, особенно на подготовительном этапе.

Для этого можно использовать прыжки через возвышенность (в зале можно использовать гимнастические скамейки, увеличивая их высоту поставив одну на другую). Возвышения ставятся в ряд 5-10 (в зависимости от уровня подготовки спортсменов). Высота 40-50 см для юношей и 30-40 см для девушек. Вначале можно использовать 3-4 серии с отдыхом между ними 4-6 минут. Затем по мере роста уровня подготовки число серий увеличивается, а отдых между ними сокращается до 2 минут.

Для развития силовой выносливости мышц стопы и голени в подготовительном периоде можно использовать бег, имитацию передвижения и прыжковые упражнения, выполняемые босиком на песке. Для развития этих мышц очень полезны следующие упражнения:

- спортсмен босиком, только за счет сокращения подошвенных мышц, стопы "как бы загребая только пальцами ног", продвигается вперед без помощи других групп мышц ног и рук. Хорошо использовать для этого упражнения песочное или травяное покрытие.

- бег по мелководью какого-либо водоема (в летний подготовительный период).

Все эти упражнения являются довольно резкими, и поэтому переходить к их исполнению в своих тренировках следует только после хорошей предварительной подготовки и строго дозировано.

Для развития силовой выносливости мышц ног в подготовительном и предсоревновательном периодах могут использоваться во время выполнения упражнений и игр на счет манжеты весом 0,3-0,5 кг для спортсменов до 13-15 лет. С ростом уровня игры и подготовки вес манжет может увеличиваться, но следует внимательно следить за тем, чтобы спортсмен передвигался с максимальной для него скоростью в данном случае, и чтобы эти отягощения не сказывались на технике работы ног.

Кроме того, для юношей и девушек начиная с 13 лет (все, однако, решается индивидуально) для развития силовой выносливости можно использовать резиновые жгуты, которые крепятся к поясу спортсмена, его партнер держит концы и создает сопротивление, когда первый выполняет имитацию ударов в прыжке в какие-либо углы площадки.

Упражнения выполняются сериями по 20-30 секунд с интервалом отдыха 40 секунд. Начинать надо с 2 повторов с имитацией ударов в каждом углу и постоянно увеличивать их количество до 4-5 повторов, а время каждого повтора увеличивать до 1 минуты.

Большим значением для правильного выполнения практически всех технических элементов в бадминтоне является высокий уровень силовой выносливости мышц туловища (спины, живота, груди, боковых мышц туловища). Упражнения следует применять с преодолением сопротивления партнера, собственного веса, с легкими отягощениями, но обязательно применяя большое количество упражнений со скручиванием туловища. Сейчас доступно и в литературе, и в Интернете огромное количество разнообразных упражнений и комплексов, так что нет необходимости их отдельно упоминать. Но необходимо помнить, что начинать надо с 1-2 серий по 30-50 повторов в каждой, если используется в нем преодоление сопротивления собственного веса, и 1-2 серий с 10-20 повторами, используя какие-либо отягощения. Очень хорошо применять упражнения, которые приводятся в многочисленных изданиях системы Пилатес.

Следует отметить, что кроме динамических упражнений по развитию силы мышц туловища, следует уделить внимание и статическим мышцам, особенно нижней части туловища, т.к. их постоянный тонус помогает поддерживать туловище прямо при глубоких выпадах в передней и средней зонах площадки.

Необходимо тренировать силовую выносливость верхнего плечевого пояса и рук. Для этого в подготовительном периоде следует применять разнообразные броски утяжеленных предметов, например, набивных мячей, причем надо делать это достаточно долго, чтобы получить необходимый эффект. Начинать надо с небольших мячей весом 2-3 кг, и уже старшие юниоры могут применять мячи большего веса, используя разнообразные формы бросков.

В соревновательном периоде для этих целей могут использоваться упражнения с воланом или игре на счет утяжеленной ракеткой, применение плоских ударов с максимальной силой о стену, доводя время этих упражнений до 5 минут.

Так же следует укреплять пальцы рук, используя огромное количество тренажеров, имеющихся в наличии.

И, наконец, в результате объемной и напряженной работы силовой направленности, выполняемой с применением разнообразных тренажеров и

оборудования, у спортсменов значительно возрастает уровень максимальной силы, силовой выносливости, взрывной и стартовой силы. Однако возросший уровень этих качеств проявляется в тех же двигательных действиях и тех же условиях работы, которые имели место в процессе тренировки, и далеко не всегда обеспечивают повышение силовых возможностей при выполнении характерных для бадминтона технических действий. А, как известно, конечной задачей силовой подготовки спортсменов является достижение высокой силы и мощности именно этих действий. Поэтому, в силовой подготовке выделяется очень важный раздел - повышение способностей спортсмена к реализации имеющегося силового потенциала в соревновательной деятельности.

В пределах *тренировочного макроцикла*, вне зависимости от структуры тренировочного процесса и особенностей силовой подготовки, просматриваются 3 фазы взаимоотношений между уровнем силовой подготовки и способностью к реализации силовых качеств в процессе соревновательной деятельности: 1) фаза сниженной реализации, 2) приспособительная фаза, 3) фаза параллельного развития.

Фаза сниженной реализации обычно охватывает период с 2 до 4 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Резко возрастающие в результате широкого применения средств общей и вспомогательной подготовки силовые качества входят в противоречие со сложившейся координационной структурой движений, нарушается межмышечная и внутримышечная координация, механизмы регуляции движений, снижается эластичность мышц и связок, ухудшаются чувства темпа, ритма, развиваемых усилий и т.п.

Вначале приспособительной фазы постепенно повышаются возможности реализации силовых качеств, что проявляется в увеличении использования их при выполнении основных элементов соревновательной деятельности, характерной для бадминтона, восстановлении специализированных восприятий - чувства развиваемых усилий, чувства времени, чувства "волана" и т.д. В течение этой фазы постепенно улучшается динамическая и кинетическая структура движений, техника все в большей мере соответствует новому уровню силовых качеств. Продолжительность указанной фазы может достигать от 2 до 3 недель.

Фаза параллельного развития наиболее продолжительна. Совершенствование силовых качеств осуществляется в ней параллельно со становлением технического мастерства. Широкое использование специальных силовых упражнений позволяет довольно быстро и эффективно увязывать возросший уровень силовых возможностей со всеми другими компонентами эффективной соревновательной деятельности.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду

с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости, взрывной и стартовой силы, способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движения, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

Быстрота движений

Что касается быстроты движения ног, то она связана с взрывной силой, которая в определенной мере обусловлена специфическими внутримышечными изменениями, происходящими под влиянием тренировки в упражнениях на быстроту. Но, как было указано выше, взрывная сила зависит от развития мускулатуры. Как для развития взрывной силы, так и для развития быстроты большую роль играет психологический настрой.

Так же огромную роль в проявлении быстроты играет эластичность мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше тормозили выполнение движений. Следовательно, быстрота движений зависит и от подвижности в суставах.

Особенностью тренировок юных спортсменов является то, что при проведении тренировки на быстроту в течение ряда лет и в силу их физиологического роста, быстрота растет. Однако очень часто уровень быстроты к возрасту 12 - 13 лет стабилизируется. Во многих случаях это является следствием того, что уровень требований со стороны тренеров не соответствует уровню физических данных спортсменов и что не заставляет его проявлять волевые качества, необходимые для развития быстроты. Продолжительное применение одних и тех же средств, методов и нагрузок становится привычным, не вызывает дальнейшего роста функциональных возможностей организма и в то числе и в проявлении быстроты и возникает так называемый "скоростной барьер".

Максимально быстрые движения становятся однотипными и выполняются в одном и том же темпе, и ритме. То есть происходит их автоматизация, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов, прежде всего в коре головного мозга. Это стабилизирует быстроту отталкивания с места, передвижения и его главных характеристик: длину шага, выпада и частоту работы ног. Так образуется скоростной барьер, приостанавливающий спортивный рост. Для того, чтобы перейти на новый более высокий уровень развития физических качеств нужны более сильные средства. Но этому должна большей частью предшествовать специальная физическая

подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, улучшение ее эластичности и подвижности в суставах. Такая подготовка создает специальный фундамент для выполнения более быстрых движений.

Очень важный вопрос для тренеров, это вопрос о переносе качества улучшенной быстроты с одного движения на другое. Положительный перенос качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и психологической установки.

Для преодоления "скоростного барьера" можно использовать имитацию передвижения по площадке, выполняя движения быстрее своего обычного ритма. Важно, чтобы время выполнения было 8 - 16 секунд, а время отдыха значительно превышало время работы, чтобы начать следующий повтор полностью восстановившись. В серии 4 - 7 повторов и в одном занятии 2 - 3 серии с отдыхом между ними 10 - 15 минут.

При этом важно контролировать правильность движений, ни в коем случае не повышая быстроту движений за счет ломки структуры движений.

Освоив быстроту движений на новом уровне, можно использовать многоволанные упражнения, когда воланы вылетают с частотой, превышающей ранее привычный темп. Временные интервалы те же, что и ранее указанные.

Для развития быстроты движений можно использовать и сопряженный метод, но в отличие от тренировки взрывной силы отдых между сериями должен быть в 5 - 6 раз больше времени работы, а это время около 30 - 40 секунд (из них 15 - 20 секунд передвижение в максимальном темпе с отягощением на ногах и сразу же 15 - 20 метров без них). Таким образом, если работа составляла 15 + 15 секунд, то отдых – 2,5 минуты.

Поскольку движения руками производятся в баллистическом режиме работы мышц, сопряженный метод состоит из выполнения имитаций ударов облегченной ракеткой (например, имитация смэша ракеткой без струн), а затем сразу же обыкновенной. Время работы и отдыха те же, что и описанные выше.

6.3. Примерные схемы тренировочных заданий на тренировочном этапе подготовки бадминтонистов

Тренировочное занятие №1

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин на спортивной площадке
2.	Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для воспитания гибкости и укрепления мышц плечевого пояса и туловища	10 мин
3.	Упражнения с набивными мячами: а) ходьба обычная с различным положением рук с мячом (вперед, вверх, влево, вправо); б) в движении: ловля мяча, подброшенного вверх, впереди идущим партнером, бросок вверх – перед ловлей присесть и выпрямиться; в) прыжки на двух ногах, мяч зажат между ног; г) наклоны и повороты туловища с мячом в руках; д) бросок вверх – ловля мяча в прыжке; е) передача мяча во встречных колоннах; ж) упражнение в подгруппах по 3 человека	10 мин Все по 10 раз
4.	Подвижные игры, эстафеты с набивными мячами: а) два игрока катают мяч по полу друг другу, третий (в центре) прыгает через катящийся мяч, поворачиваясь лицом к игроку, который начинает катить мяч; б) игра «Лови мяч». Команды располагаются в колонну по одному на расстоянии 4-5 м. Перед каждой командой чертится круг. По сигналу игрок бежит с мячом в руках в круг, и повернувшись кругом, бросает мяч следующему игроку, после чего возвращается в конец колонны	15 мин Выигрывает команда, раньше закончившая бег

Тренировочное занятие №2

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег и общеразвивающие упражнения в движении	5 мин
2.	Игра в хоккей пластиковыми клюшками	20 мин
3.	Упражнения для совершенствования техники передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или с другого возвышения с имитацией выхода в ППУ; б) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; в) то, что и в а), но в ЛПУ; г) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; д) имитация передвижения в ППУ и ЛПУ с возвращением в ИЦ	4x20 раз 8 раз 4x10 раз 8 раз 12 раз x 30 с, 30 с отдыха (следить за правильными движениями в ПЗ)
4.	Разминка с воланом	3 мин
5.	Упражнения для совершенствования техники ударов из ЗЗ: а) укороченный удар из ПЗУ по диагонали с вращением волана (срезка); б) спортсмен А в ПЗУ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ; в) спортсмен А в ПЗУ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет произвольно; г) смэш на ½ площадки по прямой, защита в ЗЗ по прямой	2x5 мин (следить за правильной траекторией волана) 2x5 мин 2x5 мин 4 серии по 10 воланов. Во всех сериях следить за правильностью выполнения ударов
6.	Игра на счет, одиночная категория по заданию (за выигранный розыгрыш «срезкой» по диагонали дается 3 очка)	1 партия
7.	Упражнения для развития гибкости	15 мин

Тренировочное занятие №3

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег и общеразвивающие упражнения в движении	5 мин
2.	Упражнения для совершенствования техники передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или с другого возвышения с имитацией выхода в ППУ; б) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; в) то, что и в а), но в ЛПУ; г) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; д) имитация передвижения в ППУ и ЛПУ с возвращением в ИЦ	4x10 раз 8 раз 4x10 раз 8 раз 12 раз x 30 с, 30 с отдыха (следить за правильными движениями в ПЗ)
3.	Разминка с воланом	3 мин
4.	Упражнения для совершенствования техники ударов из ЗЗ: а) укороченный удар из ПЗУ по диагонали с вращением волана (срезка); б) спортсмен А в ПЗУ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ; в) спортсмен А в ПЗУ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет произвольно; г) смэш на ½ площадки по прямой, защита в ЗЗ по прямой	2x5 мин (следить за правильной траекторией волана) 2x5 мин 2x5 мин 4 серии по 10 воланов. Во всех сериях следить за правильностью выполнения ударов
5.	Упражнения для совершенствования техники ударов из ЗЗ: а) укороченный удар из ЛЗУ по диагонали с вращением волана («обратная срезка»); б) спортсмен А в ЛЗУ выполняет высокий удар по линии и «обратную срезку» по	2x5 мин 2x5 мин

	<p>диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ЛЗУ, спортсмен А между ударами двигается в ИЦ;</p> <p>в) спортсмен А в ЛЗУ выполняет высокий удар по линии и «обратную срезку» по диагонали, спортсмен Б отвечает в ЛЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет произвольно;</p> <p>г) плоская игра на ½ площадки по прямой;</p> <p>д) спортсмен А находится в ЗЗ, спортсмен Б в ПЗ, А выполняет срезку по диагонали из ПЗУ и ЛЗУ, Б отвечает высокими ударами снизу по прямой;</p> <p>е) подставка на сетке с вращением волана</p>	<p>2x5 мин</p> <p>5 мин 2x5 мин</p> <p>5 мин Во всех упражнениях следить за правильностью выполнения ударов</p>
6.	Игра на счет, одиночная категория по заданию (за выигранный розыгрыш «обратной срезкой» по диагонали – 3 очка)	1 партия
7.	Упражнения для укрепления мышц туловища	10 мин

Тренировочное занятие №4

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Игра в салки «пересекалки», один ловит всех	10 мин
3.	Упражнения для развития прыгучести: а) прыжки «лягушка»; б) прыжки на одной ноге; в) прыжки через скакалку «двойные»	3x20 м 2x2x20 м 3x50 раз
4.	Упражнения для совершенствования передвижения на площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или возвышения с имитацией приземления после удара из ПЗУ; б) ускорение вдоль зала с возвращением трусцой; в) то же, что и а), но после удара из ЛЗУ;	4x10 раз 8 раз 4x10 раз

	г) то же, что б); д) имитация передвижения в ПЗУ и ЛЗУ с возвращением в ИЦ	8 раз 12х30 с, через 30 с отдыха. Следить за правильностью движений в ЗЗ
5.	Разминка с воланом	3 мин
6.	Упражнения для совершенствования ударов из ЗЗ: а) укороченный удар из ПЗУ по линии с вращением волана (срезка); б) укороченный из ЛЗУ по линии с вращением волана (срезка); в) укороченный из ЛЗУ по линии с вращением волана (обратная срезка); г) спортсмен А в ЗЗ, спортсмен Б в ПЗ, А выполняет произвольно любую срезку, Б отвечает только в ЗЗ	2х5 мин 2х5 мин 2х5 мин 2х5 мин Следить за правильностью выполнения ударов
7.	Игра на счет по заданию: любой розыгрыш выигранный срезкой по прямой – 3 очка	2 партии
8.	Упражнения для развития гибкости с использованием веса партнера	10 мин

Тренировочное занятие №5

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	7 мин в зале
2.	Упражнения с гимнастическими палками или легкими гантелями (0,5 кг) для укрепления мышц туловища, плечевого пояса и рук, воспитания гибкости	10 мин
3.	Общеразвивающие упражнения лежа в упоре на гимнастической скамейке	8 мин
4.	Элементы техники игры в гандбол (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски по воротам)	10 мин. Инвентарь – гандбольные и баскетбольные мячи
5.	Подвижные игры с баскетбольными мячами: «Гонка мячей по кругу», «Не дай мяч входящему», эстафета с ведением мяча, броски по воротам)	10 мин
6.	Разминка с воланом	3 мин

7.	Упражнения для совершенствования ударов из ЗЗ: а) спортсмен А в ЗЗ, спортсмен Б в ПЗ, А выполняет произвольно любую срезку, Б отвечает в ЗЗ; б) спортсмен А в ЗЗ, спортсмен Б играет по всей площадке, А выполняет произвольно любую срезку или высокий удар, Б отвечает в ЗЗ	2x10 мин 2x8 мин 2x5 мин 2x5 мин Следить, чтобы начальная фаза удара из ЗЗ была одинаковой при всех вариантах ударов
8.	Игра на счет. Одиночная	1 или 2 партии
9.	Упражнения для развития гибкости	10 мин

Тренировочное занятие №6

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег	5 мин
2.	Игра в хоккей пластиковыми клюшками	20 мин
3.	Упражнения для совершенствования передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или возвышения с имитацией приземления после блокирующего удара справа; б) ускорение вдоль зала с возвращением трусцой; в) то же, что и а), но с приземлением после блокирующего удара слева; г) то же, что б); д) имитация передвижения поперек площадки с включением блокирующих прыжков справа и слева	4x10 раз 8 раз 4x10 раз 8 раз 10x15 с через 15 с отдыха. Следить за правильностью выполнения ударов
4.	Разминка с воланом	3 мин
5.	Упражнения для совершенствования ударов по всей площадке: а) спортсмен А находится в ПЗУ и исполняет произвольно любые удары, между ударами возвращается в ИЦ; б) то же, что в а), но спортсмен А в ЛЗУ; в) то же, что в а), но спортсмен в ППУ; г) то же, что в а), но спортсмен в ЛПУ;	2x5 мин 2x5 мин 2x3 мин 2x3 мин

	д) многоволанные упражнения: двое спортсменов набрасывают поочередно воланы для выполнения блокирующих ударов справа и слева	4х2х20 воланов. Следить за правильностью выполнения ударов и передвижений
6.	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) ходьба на руках; б) прыжок «лягушка» на руках; в) стоя в парах жимы руками с преодолением сопротивления; г) отжимания на пальцах	2х20 м 2х10 м 2х20 с 2х10 раз
7.	Упражнения для развития гибкости мышц плечевого пояса	10 мин

Примерная сетка тренировочного задания тренировочных групп 2-го года обучения

Направленность блока – повышение общей физической подготовленности.

Основные задачи:

- подготовка организма юных спортсменов к систематическим тренировочным занятиям;
- совершенствование основ техники передвижения по площадке;
- освоение ударов из ЗЗ с сильным вращением волана.

Тренировочное занятие №7

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения для совершенствования техники передвижения по площадке: а) имитация передвижений, скорость средняя по заданию ПЗУ-ЛПУ с остановкой в ИЦ; б) то же самое, что в а), ЛЗУ-ППУ с остановкой в ИЦ; в) имитация передвижения по показу партнером ракеткой направления движения, скорость максимальная; г) имитация передвижения в ППУ и ЛПУ с возвращением в ИЦ	4х10 раз 4х30 с, 30 с отдыха 4х30 с, 30 с отдыха Все внимание правильному

		исполнению передвижений
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Упражнения на совершенствование техники основных ударов: а) плоская игра один против двух, один игрок на ½ половине площадки, удары по прямой и диагоналям; б) плоский удар на ½ половины площадки, один из игроков может сделать отброс с СЗ под смэш, принимая его плоско или откидной в СЗ; в) добавка в ПЗ по прямой	(3х3 мин) 2 серии 2х5 мин 2х5 мин Контролировать правильность выполнения ударов
5.	Отработка завершающей стадии розыгрыша в ПЗ: а) спортсмен А выполняет высокую подачу, спортсмен Б укороченный удар по линии или «срезку» по диагонали, А – прием в ППУ, Б – активный удар в ПЗ (добавка, плоский, подставка с «подкруткой») на кромке сетки; б) одиночная игра по заданию: за каждый розыгрыш выигранный активным ударом в ПЗ – 3 очка	2х2х10 мин 2 партии
6.	Упражнения для укрепления мышц туловища	10 мин

Тренировочное занятие №8

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения для развития прыгучести: прыжки через скакалку различными способами	5 мин
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Освоение новых ударов: отработка смэша по линии ударом закрытой стороной ракетки	2х10 мин Следить за правильностью выполнения ударов

5.	Упражнения для повышения специальной выносливости, многоволанная тренировка: а) один спортсмен подает со скоростью, максимальной для партнера в СЗ и ПЗ; б) то же, что и а), но подача в ЗЗ и СЗ; в) броски рукой воланов в ПЗ	(10 воланов x 10 воланов x 10 с) 2 раза (10 воланов x 10 воланов x 10 с) 2 раза (10 воланов x 10 воланов x 10 с) 2 раза
6.	Упражнения для укрепления мышц туловища	10 мин

Тренировочное занятие №9

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: а) бросок набивного мяча весом 1 кг одной рукой по технике высокого удара; б) бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы; в) бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы, лежа на полу; г) бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками от груди; д) серии быстрых ударов воланом о стенку с помощью ракетки	20 раз 10 раз 10 раз 20 раз 3 мин
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Совершенствование ударов из СЗ: а) многоволанная комбинация, один спортсмен старается попасть в мишень, двое подают (один под смэш в блокирующем прыжке, второй под плоский удар); б) броски рукой воланов от сетки в корпус и в сторону от защищающегося противника в быстром темпе, ответ в ПЗ; в) то же, что и в б), но ответ в ЗЗ	3x2x30 воланов 5x2x30 воланов 5x2x30 воланов
5.	Игры на счет, одиночка	2 партии
6.	Упражнения для развития гибкости	10 мин

Тренировочное занятие №10

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Гимнастика (упражнения на матах для развития гибкости и упражнения для мышц рук, туловища и плечевого пояса)	15 мин
3.	Имитационные передвижения по площадке в максимальном темпе	20х20с х 20 с отдыха Следить за правильностью выполнения движений
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Освоение навыка ударов: отработка смэша по диагонали ударом закрытой стороной ракетки	2х10 мин Следить за правильностью выполнения движений
6.	Отработка комбинации с завершением атаки ударом в ПЗ после укороченного удара: спортсмен А – высокая подача; спортсмен Б- смэш по линии; А – ответ произвольно в ПЗ; Б – ответ высоким снизу в ПЗУ; А – укороченный в зону, наиболее открытую противником; Б – ответ произвольно на сетку; А – активный удар в ПЗ	2х8 мин 2 серии Контролировать правильность решения спортсменов
7.	Игра на счет: одиночная категория	1 партия
8.	Упражнения на развитие гибкости мышц туловища	10 мин

Тренировочное занятие №11

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег	5 мин
2.	Игра в хоккей пластмассовыми клюшками	25 мин
3.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса в парах	10 мин
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Упражнения для развития специальной выносливости:	

	а) многоволенная комбинация, смэш из ЗУ по линии; добавка в противоположном ПУ; б) один подает воланы в высоком темпе в ПЗ и в СЗ; в) один подает воланы произвольно в высоком темпе в СЗ и ЗЗ; г) игра на счет, одиночка, один против двух	2х2х (3х10 воланов) 2х4х8 воланов через 10 с отдыха 2х4х8 воланов через 10 с отдыха Следить за высоким темпом подачи воланов. Каждый играет по 1 партии
6.	Игра на счет, одиночка	2 партии
7.	Бег трусцой 3 мин, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц ног	10 мин

Тренировочное занятие №12

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения с набивными мячами, имитация ударов (снизу, с разворотом корпуса, из основной стойки имитирующими плоский удар, удар высокий снизу)	15 мин С коррекцией техники выполнения
3.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Игры на счет, одиночка	3,4 партии
6.	Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей с использованием собственного веса и веса партнера	15 мин

Примерная схема тренировочного задания тренировочных групп 3-го года обучения

Направленность блока – повышение уровня разносторонней физической подготовки; совершенствование технической подготовки.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической подготовки;
- освоение и совершенствование техники ударов в парной категории;
- закрепление технических навыков ударов в одиночной категории.

Тренировочное занятие №1

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	<p>Повороты на месте: направо, налево, кругом.</p> <p>Упражнения на внимание, комбинированные повороты с ходьбой: три шага вперед – поворот налево, четыре шага вперед – поворот направо, три шага вперед – поворот кругом</p>	45 мин в зале
2.	<p>Ходьба: обычная, скрестным шагом, правым, левым боком вперед, на носках – руки на поясе, в полуприседе</p>	
3.	<p>Бег: упражнения в движении с мячами</p>	
4.	<p>Во время движения руками круги вперед, назад</p>	
5.	<p>На каждый шаг наклоны вперед, касаясь руками пола</p>	
6.	<p>Повороты туловища направо, налево (в сторону шага). Шаг левой, приставить правую – присед, руки вперед. Шаг правой, приставить левую – присед, руки вверх</p>	
7.	<p>Подскоки на двух ногах с хлопками руками вверх, вниз, за спиной. После прыжков бег с переходом на ходьбу</p>	
8.	<p>Подвижная игра «Ловля парами». Тренер назначает двух водящих (самых внимательных по итогам упражнения на внимание). Водящие, взявшись за руки, ловят остальных играющих, которые бегают по залу. Двое пойманных образуют новую пару водящих и т.д.</p>	Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут пойманы
9.	<p>Упражнения с набивными мячами (1-3 кг) в парах:</p> <p>а) бросок правой рукой – имитация высокого удара;</p> <p>б) бросок правой рукой, имитация плоского удара</p> <p>в) бросок правой рукой снизу в выпаде, имитирующий высокий удар снизу (справа и слева от туловища)</p>	<p>2x10 раз</p> <p>2x10 раз</p> <p>2x2x10 раз</p> <p>Следить за тем, чтобы движения по биомеханическим характеристикам повторяли удары в бадминтоне</p>

10.	Игра в мини-баскетбол	30 мин Баскетбольные мячи
-----	-----------------------	------------------------------

Тренировочное занятие №2

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба обычная, ускоренная. «Салки» в ходьбе»: во время ходьбы рассчитать занимающихся на 1-й и 2-й. Первые номера в парах – водящие. Играющие в парах расходятся по залу и по сигналу тренера начинают игру приставными шагами	45 мин в зале Осаленный игрок становится водящим
2.	Бег обычный, по зрительному сигналу: тренер поднял правую руку вверх – перемещение правым боком вперед приставными шагами; обе руки вверх – бег спиной вперед	Распределение времени на конкретные упражнения определяется тренером
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Совершенствование ударов в парной комбинации: а) плоский удар в парах по прямой вдоль боковой линии; б) плоский удар по ½ площадки прямо, при этом игроки стоят не далее передней линии подачи; в) плоские удары 1х2 (при этом игрок, расположенный по диагонали стоит ближе к сетке, чем тот, кто стоит напротив него); г) выполнение плоских ударов по линии в парах с «вращением» игроков по и против часовой стрелки	2х2х3 мин 5 мин 2х3х3 мин Следить за парной хваткой ракетки игрока, коротким замахом и высокой скоростью вылета волана 2х2х3 мин Следить за тем, чтобы один и тот же игрок не делал подряд больше одного удара
5.	Игры на счет в парах	2,3 партии. Следить за правильным взаимодействием игроков в парах и между розыгрышами, при ошибках делать замечания
6.	Легкий бег в зале	10 мин

Тренировочное занятие №3

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Упражнения на внимание – игра «Группа смирно»	45 мин в зале
2.	Разминка с использованием ходьбы обычной и ускоренной, скрестным шагом, правым и левым боком вперед, на носках – руки на поясе, в полуприседе, бег обычный с поворотом кругом и бег спиной вперед; передвижение приставными шагами – 4 приставных шага правым боком вперед, 4 – левым боком, прыжки на правой, левой, обеих ногах с продвижением вперед, назад и т.д.	
3.	Упражнение с легкими гантелями на гибкость и силу преимущественно для плечевого пояса и рук	
4.	Общеразвивающие упражнения с резиновыми амортизаторами	
5.	Упражнения с набивными мячами	
6.	Игра в ручной мяч по упрощенным правилам	
7.	Разминка с воланом	5 мин
8.	Освоение ударов в парной комбинации: а) многоволенные – броски рукой, стоя рядом с сеткой вниз, вправо, влево, в корпус, другой игрок защищается ударом в ПЗ;	2x5x40 воланов
	б) то же, что в а), но защита идет в ЗЗ	2x5x40 воланов
9.	Совершенствование ударов в одиночной категории:	2x4 мин 2x4 мин 2x4 мин 2x4 мин
	а) один игрок находится в ПЗУ и играет произвольно в ПЗ высоким ударом по прямой, другой отвечает в ПЗУ;	
	б) то же, что в а), но игрок находится в ЛЗУ;	
	в) один игрок находится в ППУ и произвольно играет в ЗЗ и принимает на сетку по прямой, другой отвечает в ППУ; г) то же, что в в), но игрок играет в ЛПУ	

10.	Ускорения	10x20 м через 20 м бега трусцой
-----	-----------	---------------------------------

Примерная схема тренировочного задания тренировочной группы 4-го года обучения

Основные задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие гибкости;
- развитие базовой выносливости;
- совершенствование технико-тактической подготовки.

Тренировочное занятие №1

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба обычная: приставными шагами; на носках; руки на поясе; в полуприседе	В зале
2.	Бег: обычный, приставными шагами; с поворотом кругом; спиной вперед; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с ускорениями (по сигналу тренера); переход на шаг	5 мин
3.	Дыхательные упражнения	5 мин
4.	Комплекс общеразвивающих упражнений	5 мин
5.	Упражнения с набивными мячами: передача двумя руками от груди, из-за головы, снизу, в наклоне, ноги на ширине плеч, через сторону с поворотом туловища; передача двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь, то же от груди; толчки мяча одной рукой от груди	10 мин
6.	Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом штанги, тяжелоатлетическими блинами); упражнения для развития силы основных мышечных групп	20 мин Конкретные упражнения подбираются с учетом целей занятия
7.	Упражнения у гимнастической стенки или с партнером для развития подвижности в плечевых суставах и суставах пояса верхних конечностей	10 мин
8.	Эстафета: с элементами силовых упражнений и набивными мячами	10 мин
9.	Развитие специальной выносливости:	

	а) имитация передвижений по площадке с максимальной скоростью; б) имитационные передвижения по площадке с грузом на голеностопах 1-0,5 кг	21х30 с через 20 с отдыха; 20х20 с через 20 с отдыха
10.	Разминка с воланом	5 мин
11.	Развитие специальной выносливости: а) многоволенная тренировка: смэш слева из ЗЗ с последующим активным ударом в ЗЗ (смэш, быстрый укороченный, «срезка», или атакующий высокий удар)	4х20 воланов. Все серии выполняются одним игроком, затем смена; 4х12 воланов. Все серии выполняются одним игроком, затем смена
12.	Совершенствование технико-тактических действий игрока: а) игрок А выполняет короткую подачу, Б – прием подачи прямым ударом на сетку, А – выполняет или подставку ударом в ПЗ (после чего Б должен выиграть розыгрыш активным ударом сверху по диагонали) или высоким ударом снизу по диагонали; А – подача, Б – смэш, А – прием произвольно в ПЗ, после чего Б должен выиграть розыгрыш активным ударом в ПЗ; Б) игра на счет, любой розыгрыш выигранный активным ударом в ПЗ – 3 очка	
13.	Бег трусцой, упражнения на развитие гибкости	10 мин

Основные специальные задачи:

- развитие специальных скоростных возможностей;
- совершенствование техники выполнения ударов в ПЗ и СЗ;
- совершенствование взаимодействия спортсменов в парных комбинациях;
- отработка стандартных и защитных действий в парных комбинациях.

Тренировочное занятие №2

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения во время бега	15 мин
2.	Имитация передвижений по площадке со средней скоростью	8х40 с через 20 с отдыха. Следить за

		правильностью выполнения движений
3.	Имитация передвижений по площадке с максимальной скоростью	25х(15-30 с) через 20 с отдыха. Время передвижения произвольное
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Многоволанная тренировка: а) выполнение блокирующих ударов в СЗ с добивкой на сетке (в центре); б) броски рукой сверху вниз от сетки в корпус или около 1 метра вправо, влево от него, защита в ПЗ; в) то же, что и в б), но защита в ЗЗ	2х8х8 воланов. Со сменой игроков после каждой серии 10х20 воланов 10х20 воланов
6.	Плоские удары по диагонали в парах со сменой партнеров после каждого удара	2х5 мин
7.	То же, что и в 6, но одна из пар может произвольно поднимать волан под смэш (смэш пробивается только по диагонали), прием его плоским и продолжение выполнения упражнения	2х2х5 мин
8.	Одна пара находится в переднезаднем построении и выполняет только смэш, другие защищаются в параллельном построении (защита только в ПЗ)	2х3 мин
9.	То же, что и в 8, но защита произвольно в ПЗ и ЗЗ	2х3 мин
10.	То же, что и в п.8, но защита произвольно в ПЗ, ЗЗ и плоскими в СЗ и ЗЗ	2х5 мин
11.	То же, что и в 10, на атакующие игроки кроме смэша, могут применять быстрый укороченный, «срезку» и полусмэш в переднюю часть СЗ	2х5 мин
12.	То же, что и 10, 11, но атакующие могут применять высокий атакующий удар, при этом пары меняются заданиями и уже защищающаяся пара обязана атаковать	2х8 мин
13.	Парная игра	2,3 партии
14.	Разбор тактических ошибок и неправильных моментов взаимодействия партнеров	10 мин

Основные задачи:

- развитие специальной силовой подготовки;

- совершенствование техники выполнения ударов в СЗ и ЗЗ;
- специальная игровая подготовка.

Тренировочное занятие №3

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Бег, общеразвивающие упражнения во время бега	10 мин
2.	Эстафеты различными способами передвижений (лицом вперед, спиной вперед, боком, приставными и скрестными шагами) с набивным мячом в руках весом 1-3 кг	8 мин
3.	Имитация передвижений по площадке с утяжеленной ракеткой (специальная ракетка для бадминтона, ракетка для сквоша, тенниса или марлевый чехол, надетый на головку ракетки)	15х30 с, 30 с отдыха
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Сопряженная тренировка: а) выполнение смэша утяжеленной ракеткой, после этого обычной; б) то же самое, что и в а), но выполнение плоского удара по прямой; в) то же, что и в б), но плоский удар выполняется по диагонали	6х10 ударов + 10 ударов 6х10 ударов + 10 ударов 6х10 ударов + 10 ударов Следить за правильностью выполнения ударов
6.	Игра на счет в одиночной категории со сменой партнеров через 5 мин	10х5 мин через 1 мин отдыха
7.	Бег трусцой по залу, упражнения на растяжение	10 мин

6.4 Основные средства технико-тактической подготовки на тренировочном этапе

По мере роста мастерства чаще надо использовать комбинации, проводимые «под давлением», один против двух, без смэша, с ограниченным выбором технических элементов, после большой физической работы, с заданием играть в переднюю зону, несмотря на то, что там находится противник и т.д. Необходимо учить спортсмена также варьировать темп игры. Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность противника, усталость и растерянность соперника, отставание в счете во время игры, стратегическая «заготовка» на данную встречу и т.д.

Замедление темпа игры целесообразно, когда противник физически сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счете или необходимо восстановить силы перед решительными действиями. Кроме того, это может происходить (особенно в первых партиях), когда надо «сбить дыхание», заставить противника или противников функционально «подсесть» (игра в защите или длинными розыгрышами).

В тех случаях, когда возникла необходимость совершенствования наработанных умений и навыков в тактических действиях, используют следующие приемы:

- выполнение упражнений в облегченных условиях;
- выполнение упражнений в усложненных условиях;
- выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

Тактические упражнения в облегченных условиях тренировочной деятельности необходимы при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее.

Логика применения упражнений по тактике проста. Вначале отрабатываются упражнения в облегченных условиях, то есть с заведомо известной последовательностью ударов, часто встречаемых в игре, с выполнением определенных ударов с логической обоснованностью. Затем, по мере усвоения, упражнения усложняются введением нескольких вариантов ударов и соответственно этому ответные «ходы». И, наконец, произвольная последовательность ударов, где ставится более общая стратегическая задача на их выполнение, например, захватить инициативу, перейти в атаку, закончить розыгрыш к пятому удару и т.д.

Приведу пример последовательности нескольких тактических комбинаций (упражнений) в наиболее трудной категории – смешанной паре при обучении

защите. Основные комбинации показаны в виде схем на комбинированных площадках (М – играет мужчина, Ж – играет женщина), а разнообразные изменения и варианты ударов в описательной форме. После небольшого опыта планирования игры тренеры и спортсмены смогут моделировать приведённые варианты на площадке и добавлять свои индивидуальные особенности для конкретных пар. Конечно, предложенные комбинации подойдут для тренировок мужских и женских парных команд.

Упражнение 1 (рис 3.)

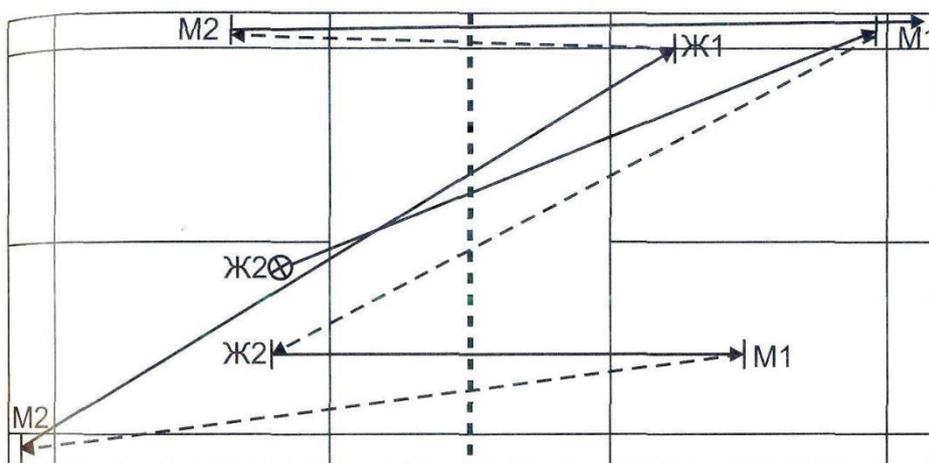


Рисунок 3. Выполнение упражнения № 1

1. В ответ на высокую подачу М1 – выполняет смеш по диагонали;
2. L1 – прием смеша плоско по линии;
3. М1' - высокий снизу (сбоку) по линии;
4. М2 – смэш по диагонали;
5. L1 – прием смеша по линии плоско;
6. М2- высокий и т.д.

Упражнение 2

То же, что и упражнение 1, но подача из другой половины поля.

Упражнение 3

То же, что и упражнение 1 или 2. Из положения М2' может быть выбор – смэш по линии или по диагонали:

- смэш по линии – далее упражнение 1;
- смэш по диагонали – далее упражнение 2.

Упражнение 4

Из положения М1 и М2' может быть выбор:

- высокий удар снизу по линии – далее упражнение 1;
- высокий удар снизу по диагонали – далее упражнение 2.

Далее можно объединять упражнение 3 и упражнение 4, т.е. вводить выбор смеша: прямо и по диагонали, и приема смеша: прямо высоким снизу, прямо высоким по диагонали и прямо плоским).

Упражнение 5 (рис. 4)

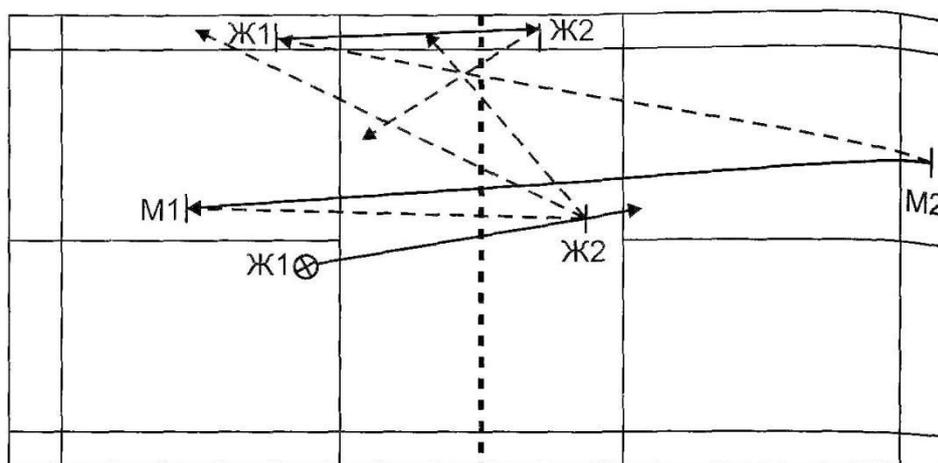


Рисунок 4. Выполнение упражнения № 5

1. L1 – короткая подача;
2. L2 – атака «стрелой»:
 - плоско прямо в полполя;
 - плоско прямо длинно;
3. M1' – высокий удар снизу по прямой;
4. M2' – смеш по линии;
5. L1' – короткий удар прямо на сетку;
6. L2' – добивка на сетке.

Упражнение 6

То же упражнение, но подача из другой половины поля.

Упражнение 7

То же, но выбор «атака стрелой»: в полполя вправо;-влево; плоско по всей длине вправо, влево.

Далее идет продолжение предыдущего упражнения 5.

Упражнение 8

То же, но удар (4.М2) – смэш по диагонали, а (5.Ж1) – плоский в ЛЗУ. Все такие вариации можно выполнять и при подаче из левой половины поля. высокий удар (3.М1) снизу по диагонали. На него ответ – смэш по линии. Прием плоским по линии в грудь бьющему. Или высокий удар снизу произвольно прямо или по диагонали, а далее продолжение тех заданий, что делали раньше.

Упражнение 9 (рис. 5)

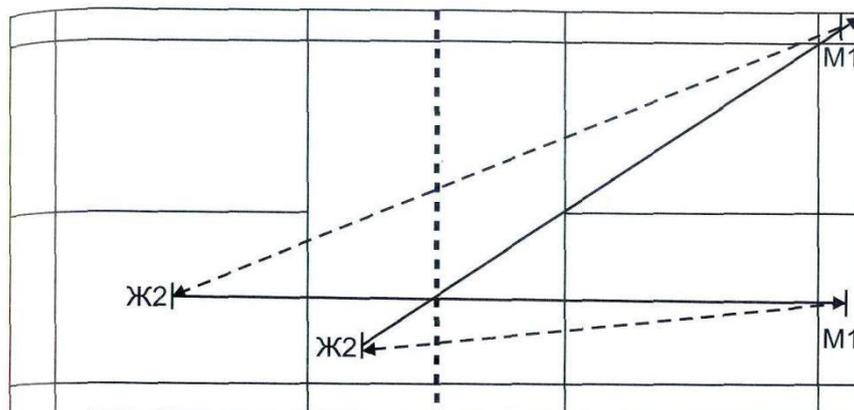


Рисунок 5. Выполнение упражнения № 9

1. М1 – смэш по диагонали;
2. Ж Прием как можно выше прямо по прямой высоким ударом.
3. М' – укороченный прямо;
4. L – высокий удар по диагонали.

Упражнение 10

То же, но в зеркальном отображении. В обоих случаях можно укорачивать не только по линии, но и в корпус игроку и в зону между противниками.

Упражнение 11 (рис. 6)

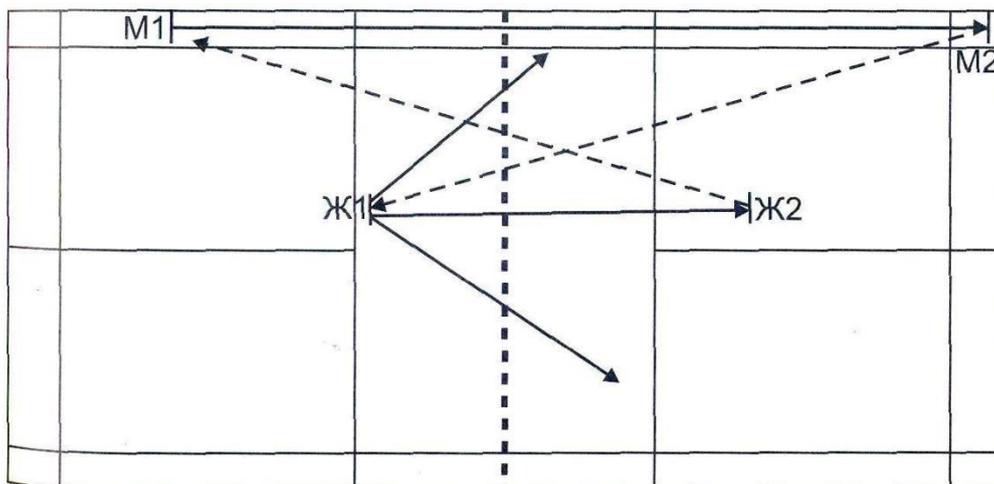


Рисунок 6. Выполнение упражнения № 11

1. На высокий удар снизу по линии от М1, игрок М2 выполняет короткий
2. Ж2 – плоский удар прямо, добивание;
3. Ж1 ответ в коридор на М2 и т.д.

Упражнение 12

То же, но в другой половине площадки. Кроме короткого М1 может применять смэш, а Ж2 – вместо плоского подставку или добивание в любое место площадки.

Упражнение 13

Произвольная подача (в любой угол). Если на девушку подали произвольно высокую подачу, то она может:

- а) пробить смэш;
- б) пробить укороченный;
- в) пробить атакующий высокий удар.

Если же после первого смеша она не успевает атаковать в переднюю зону и ей снова сыграли назад в ее зону, то она должна атаковать во второй раз и тут же двигаться вперед. После первой атаки за игру в передней зоне отвечает юноша.

Упражнение 14

Следующая группа – аналогично предыдущим упражнениям, но атакующая высокая подача на мужчину. Здесь есть два варианта, зависящие от самой подачи, от физических данных юноши (рост, скоростные данные). Или он сам идет добивать, тогда девушка смещается в переднюю зону за юношей и уже

она атакует следующий удар, если волан будет поднят в среднюю или заднюю зону. Или в любом случае девушка идет вперед на добивание волана в передней зоне.

На этом можно остановить данный алгоритм тренировки защитных и атакующих взаимодействий в смешанной парной категории. Но, во-первых, упражнения можно и нужно дальше усложнять, и продолжать эту последовательность упражнений, во-вторых, это только пример, и далеко не идеальный. Здесь, как ни где еще проявляются творческие возможности тренера по созданию игровых ситуаций, отработки их. Можно, если позволяют условия, менять в упражнениях спарринг-партнеров, так как каждая пара обладает своими особенностями взаимодействия и выполнения технических элементов. Только тренер должен чувствовать, когда надо усложнять ситуацию, прибавлять разнообразие ударов. Не следует торопиться с усложнением, надо чтобы спортсмены имели шансы выполнять эти упражнения.

Не следует забывать об умении маскировать свои замыслы, как за счет выполнения технических элементов, так и применяя различные «уловки», показывая всем видом (постановкой корпуса, рук, мимикой лица и т.д.) свои намерения, а в итоге выполняя другое действие. Также всячески следует маскировать и не показывать свои негативные эмоции противнику, так как они только придают силы вашему оппоненту. И уж никак нельзя показывать свою растерянность перед сложившейся ситуацией на площадке, столкнувшись с неожиданностью течения поединка.