

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ (БАДМИНТОН)»**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 796.344:796.011.3(076.5)
ББК 75.565я73
П69

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 08.10.2018 г.

Составитель: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев**

Рецензенты:
доцент кафедры физического воспитания и спорта
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Д.А. Венкович*;
директор ГУ «Городской физкультурно-спортивный клуб “Витебск”»
И.И. Паремский

П69 Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (бадминтон)» : методические рекомендации / сост. В.А. Хлопцев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 44 с.

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике игры в бадминтон. Содержание практических занятий по бадминтону направлено на изучение студентами специальности «Физическая культура» бадминтона в целях формирования у них профессионально-педагогических навыков. Также приведены комплексы упражнений для обучения техническим приемам в бадминтоне.

Предназначены для преподавателей и студентов вуза.

УДК 796.344:796.011.3(076.5)
ББК 75.565я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическое занятие № 1 Тема: Техника и методика обучения перемещениям, держанию ракетки, игровым стойкам	5
Практическое занятие № 2 Тема: Техника и методика обучения подачам	16
Практическое занятие № 3 Тема: Техника и методика обучения ударам: высоко – далекий удар	22
Практическое занятие № 4–5 Тема: Техника и методика обучения ударам: укороченные удары	27
Практическое занятие № 6 Тема: Техника и методика обучения ударам снизу слева и справа	33
Практическое занятие № 7 Тема: Техника и методика обучения ударам из передней зоны: подставка, откидка, добивание	36
Практическое занятие № 8 Тема: Прием практических умений и навыков	43
Литература	43

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры служат эффективным средством физического воспитания во всех учреждениях образования. Дисциплина «Спортивные игры» входит в учебный план практически во всех образовательных учреждениях. Средства спортивных игр применяются как в урочной, так и вне урочной работы в учреждениях высшего образования, среднего профессионального образования, в общеобразовательной школе.

В структуре высшего образования Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта спортивные игры входят в учебный план в цикле специальных дисциплин государственного компонента.

Учебная работа по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» в учреждениях высшего образования по специальности «Физическая культура» проводится в форме лекций и практических занятий.

На лекционных занятиях дается материал по истории игры, правилам, изучается теория спортивных игр и методика их преподавания.

На практических занятиях осваиваются упражнения для развития физических качеств, даются подготовительные, подводящие и специальные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами игры.

Студент, изучивший дисциплину, должен **знать:**

- классификацию и основные понятия теории и методики бадминтона;
- технику бадминтона;
- теорию и методику обучения бадминтону;
- типичные ошибки при обучении технике игры, средства и методы их исправления;
- контрольные упражнения (задания) для оценки уровня развития физических качеств в бадминтоне;
- правила соревнований по бадминтону;
- правила безопасности при выполнении практических заданий на занятиях по бадминтону;
- **уметь:**
 - демонстрировать технику бадминтона (в целом и по частям) и специальные подводящие и подготовительные упражнения;
 - составлять планы-конспекты занятий по обучению технике игры;
 - обучать учащихся технике игры;
 - в технике выполнения упражнений находить ошибки и исправлять их;
 - проводить подготовительную часть занятия, фрагмент основной части занятия и занятие по бадминтону;
- **владеть:**
 - способностями правильно преподносить процесс обучения бадминтону (на основе практического моделирования профессионально-педагогической деятельности);
 - способностями анализировать, корректировать ошибки в процессе выполнения приёмов игры, игровых упражнений;
 - способностями продемонстрировать и объяснить технику бадминтона, определённых элементов и специальных упражнений;
 - рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий бадминтоном.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Техника и методика обучения перемещениям, держанию ракетки, игровым стойкам.

Задачи практического занятия:

1. Развитие гибкости.
2. Ознакомить и разучить игровые стойки в бадминтоне.
3. Ознакомить и разучить перемещения в бадминтоне.
4. Ознакомить и разучить держание ракетки в бадминтоне.

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения:

Ходьба:

- обычная;
- на носках, руки в стороны;
- на пятках, руки за голову;
- на внутренней стороне стопы, руки в стороны;
- на внешней стороне стопы, руки за голову;

Бег:

- обычный
- бег, сгибая ноги назад;
- бег, сгибая вперед;
- бег приставным правым боком;
- тоже, левым боком;
- бег скрестно, правым боком;
- тоже левым боком;

Круговые вращения рук:

- вперед;
- назад;
- попеременно: правая вперед, левая назад.

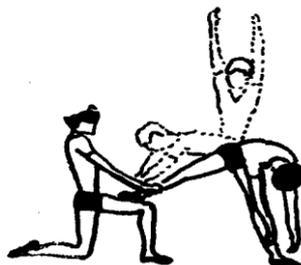
Разминочные упражнения с ракеткой.

1. Исходное положение – ракетка в правой руке, руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°. Круговое вращение в плечевых суставах.
2. Исходное положение – ракетка держится двумя руками за рукоятку перед собой, локти подняты вверх. Отведение ракетки назад за спину на сколько можно дальше.
3. Исходное положение - хват двумя руками за стержень ракетки. Выполнить движение ракетки «по восьмерке».
4. Исходное положение - хват двумя руками за стержень, руки вперед, ракетка располагается горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение попеременно головкой вверх, рукояткой вверх.
5. Исходное положение - на открытой ладони вертикально располагается ракетка, рукоятка – на открытой ладони. Удерживать ракетку в вертикальном положении, чтобы она не упала. Выполнить попеременно левой и правой рукой.
6. Исходное положение – ракетка держится за рукоятку, рука с ракеткой отведена в сторону. Выполнить круговое вращение головкой ракетки. Поочередно левой и правой рукой.
7. Исходное положение – ракетка держится за рукоятку, рука с ракеткой отведена в сторону. Выполнить вращение головкой ракетки «по восьмерке». Поочередно левой и правой рукой.

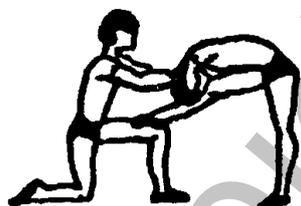
Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития гибкости с партнером.

1. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другую в сторону, положив носок на колено партнера; Второй: в стойке на колене, держит первого за голень. Первый выполняет поочередно наклоны к правой и левой ноге, тоже с другой ноги.



2. И.п. – второй: стойка на колене; первый: стойка на одной ноге, лицом к партнеру, свободную ногу на колено второму. Первый – выполняет пружинящие наклоны, второй помогает ему, надавливая на лопатки.



3. И.п. – первый: сед ноги врозь пошире; второй стоит сзади. Первый выполняет наклоны вперед, руки к носкам; второй помогает ему пружинящими надавливаниями на лопатки, постепенно увеличивая амплитуду. Первый старается коснуться пола грудью.



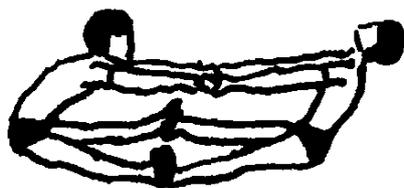
4. И.п.- первый: сед ноги врозь пошире, согнув правую назад; второй: стоит сзади партнера. Первый выполняет наклоны к левой, стараясь коснуться грудью колена, второй помогает ему пружинящими надавливаниями на лопатки, постепенно увеличивая амплитуду.



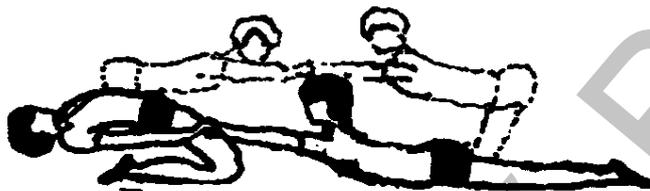
5. И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локоть, у второго ноги согнуты. Второй, разгибая ноги, пружинистыми покачиваниями наклоняет первого к ногам.



6. И.п. – сед ноги врозь пошире лицом друг к другу, стопы соединить, руки вперед и взяться за руки. Второй наклоняется назад прямым телом, помогая первому глубже выполнить наклон вперед



7. И.п. – стойка на коленях лицом к друг к другу на расстоянии большого шага, наклон вперед и взяться за руки. Первый медленно наклоняется назад прямым телом, а второй – прогибаясь, ложится на живот. Также медленно возвращаются в и.п. то же в другую сторону.



8. И.п. – первый: сед ноги врозь пошире, согнув правую назад, руки за голову; второй: стоя сзади партнера в стойке ноги врозь, держит первого за руки выше локтя. Первый выполняет пружинящие наклоны вправо; второй – нажимая на правое плечо и левый локоть, помогает первому глубже выполнять наклоны.



9. И.п. – первый: лежит на животе, правую назад, опираясь на предплечья; второй: сбоку партнера в седе на пятках. Второй – опираясь одной рукой о спину партнера, второй рукой пружинящими движениями отводит правую ногу назад. Затем то же с другой ноги.

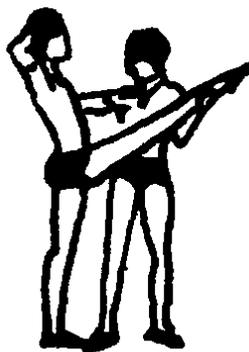


10. И.п. – первый: лежит на спине, правую вперед руки вдоль тела; второй: сбоку от партнера в стойке на колене. Второй – пружинящими движениями помогает партнеру поднять повыше ногу.

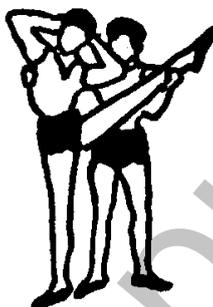


11. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другая вперед, руки за головой; второй: стоит боком лицом к партнеру, кладет ему одну руку на плечо или спину, а другой берет

поднятую ногу первого снизу за голень. Второй - мягкими пружинящими движениями поднимает прямую ногу первого вверх.



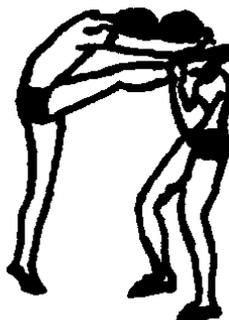
12. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другая в сторону, руки за голову; второй: в стойке ноги врозь сзади лицом к партнеру у поднятой ноги, берет одной ногой за голень снизу (ближе к голеностопу). Второй – свободной рукой нажимает на бок партнера и пружинящими движениями помогает первому поднять ногу в сторону повыше. То же, с другой ноги.



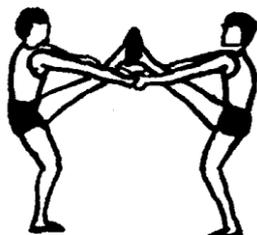
13. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другая назад (равновесие); второй: в стойке ноги врозь сбоку к партнеру лицом к нему, берется одной рукой снизу под бедро чуть выше колена, а другой под грудь. Пружинящие покачивание ноги и туловища назад.



14. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, вторая на плече партнера и хват за шею; второй: в стойке ноги врозь лицом к первому в полуприседе, одной рукой поддерживает голень снизу, а другой рукой упирается в плечо партнера. Оба партнера пружинящими движениями выпрямляют ноги, стараясь притянуть туловище первого к прямой ноге.



15. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии большого шага на одной ноге, опираясь ступнями разноименных ног и держась за руки. Пружинящие притягивание партнеров, в результате чего соединенные ноги поднимаются вверх.



Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить игровые стойки в бадминтоне.

Щербаков А.В. в учебно-методическом издании «Игра бадминтон» предлагает следующую классификацию игровых стоек в бадминтоне:

1. Стойки при выполнении подачи, стойки при приеме подачи, игровые стойки;
2. В зависимости от высоты стойки по отношению к уровню сетки: высокие, средние, низкие;



Рисунок 1 - Виды стоек в бадминтоне: 1 – высокая; 2 – средняя; 3 – низкая

3. В зависимости от ориентации тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди);

4. В зависимости от конкретной игровой ситуации: атакующие, универсальные, защитные.

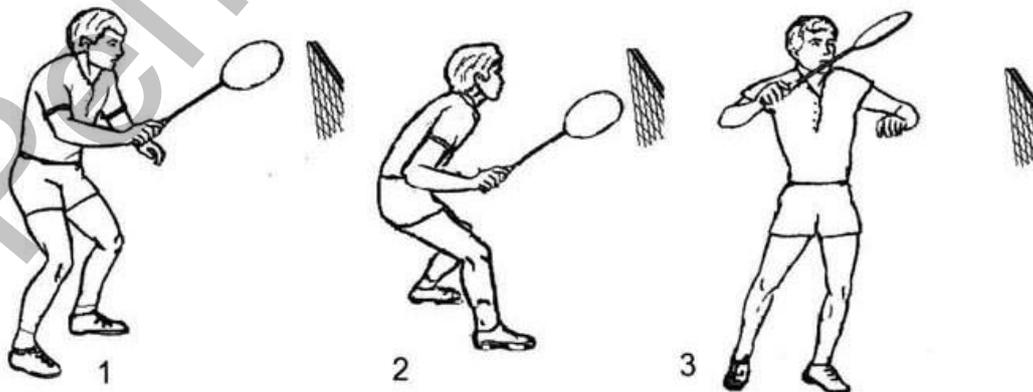


Рисунок 2 – Игровые стойки в зависимости от конкретной игровой ситуации: 1 – универсальная; 2 – защитная; 3 – атакующая

Особенно часто в игре встречаются следующие стойки: стойки при выполнении подачи, стойки при приеме подачи, игровые стойки. Более подробно остановимся на этих видах стоек.

Когда выполняется подача, стойка подразделяется на две разновидности: стойка открытой стороной ракетки при выполнении подачи и стойка закрытой стороной ракетки при выполнении подачи.

Стойка при выполнении подачи открытой стороной ракетки:

➤ спортсмен, который выполняет подачу, подаёт находится в передней части зоны подачи;

➤ исходное положение – левая нога немного впереди на расстоянии 30-80 см (или 5-50 см) от передней линии (расстояние впереди стоящей ноги от передней линии зависит от вида игры, вида подачи и индивидуальных особенностей спортсмена);

➤ правая нога находится сзади на расстоянии, равном примерно ширине плеч спортсмена, стопа развернута наружу;

➤ волан в левой руке;

➤ правая рука с ракеткой опущена вниз и отведена назад;

➤ локоть не прижат к туловищу [11,12];

Стойка при выполнении подачи закрытой стороной ракетки:

➤ подающий находится близко к передней линии подачи;

➤ правая нога впереди (правосторонняя стойка), центр тяжести перенесён на правую ногу;

➤ волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть правой руки с ракеткой находится впереди туловища [11,12].

Стойки при приеме подач.

Стойки при приеме подач зависят от типа игры (парная или одиночная игра).

Особенности для стойки при приеме подач в одиночных играх:

➤ принимающий находится ближе к центру зоны приема подачи;

➤ левая нога впереди, правая сзади (левосторонняя стойка);

➤ головка ракетки впереди на уровне головы, левая рука полусогнута и приподнята до уровня груди;

➤ центр тяжести смещён или распределён равномерно на обе ноги;

➤ при приеме подачи в правом поле позиция приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция на расстоянии от нее [3,11,12].

Особенности для стойки при приеме подач в парных играх:

➤ позиция спортсмена приближена к сетке;

➤ стопа впереди стоящей левой ноги удалена на 10 – 25 см от передней линии подачи;

➤ центр тяжести игрока смещен вперед, на левую ногу, также вперед наклонено туловище;

➤ рука с ракеткой немного вытянута по направлению к сетке и несколько приподнята выше уровня головы [3,11,12].

Игровая стойка.

Игровая стойка – исходное положение, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры.

Характерные особенности для игровой стойки:

➤ ноги спортсмена слегка согнуты;

➤ плечи параллельны сетке, туловище несколько наклонено вперед;

➤ рука с ракеткой перед грудью;

➤ ЦТ равномерно приходится на обе ноги, пятки слегка приподняты [9].

Меняются игровые стойки в зависимости от изменения ситуации на площадке. Спортсмен находится в постоянном движении, никогда не стоит на месте в жесткой позиции, использует разнообразные бадминтонные стойки, чтобы на любую игровую ситуацию отреагировать эффективно и вовремя.

Ознакомить и разучить перемещения в бадминтоне.

Ряд авторов, которые занимаются изучением техники бадминтона (Щербаков А.В., Щербаков Н.И.) выделяют семь основных элементов, используемые при перемещении: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, выпад, прыжок, прыжковые шаги или бег (рисунок 3–7) [11,12].

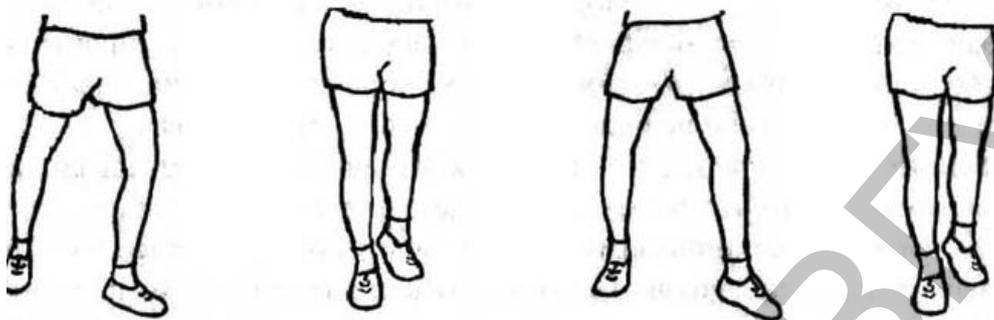


Рисунок 3 – Передвижение приставным шагом



Рисунок 4 – Передвижение перекрестным шагом



Рисунок 5 – Передвижение переменным шагом

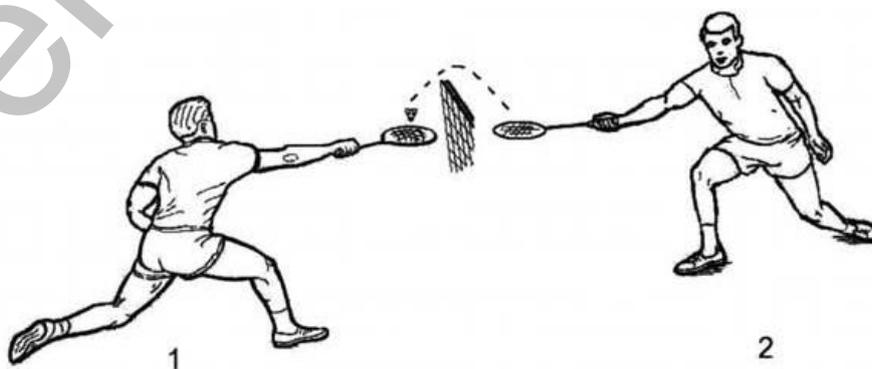


Рисунок 6 – Выпад: 1 – для удара закрытой стороной ракетки;
2 – для удара открытой стороной ракетки

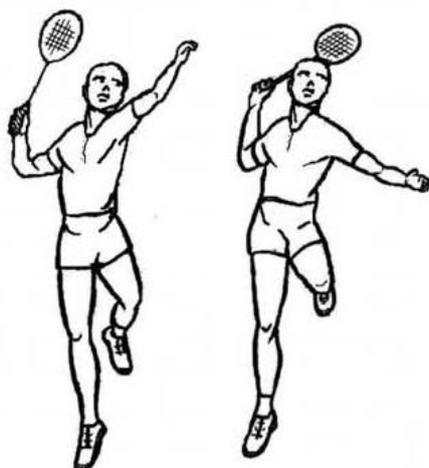


Рисунок 7 – Прыжок

Основные способы передвижений в бадминтоне.

➤ Перемещение вперед в левый передний угол площадки:

1. шаг левой, шаг-прыжок правой;
2. передвижение приставными шагами – шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой.

➤ Перемещение вперед в правый передний угол площадки:

Перемещение вперед в правый передний угол площадки можно выполнять тремя способами:

1. Беговой шаг - выпад – удар;
2. Скрестный шаг- выпад – удар;
3. Прыжок с добиванием

➤ Перемещение в сторону к правой и левой боковой линии.

Перемещение в сторону к правой боковой линии площадки можно выполнять двумя способами:

1. Скрестный шаг- выпад – удар;
2. Приставной шаг – выпад – удар;

Перемещение в сторону к левой боковой линии площадки можно выполнять двумя способами:

1. Беговой шаг - выпад – удар;
2. Выпад на левую ногу и удар;

➤ Перемещение назад:

Назад в правый угол корта (открытой стороной ракетки для удара над головой).

1. Передвижение назад с использованием скрестного шага: шаг правой, скрестный шаг левой за правую, шаг правой, прыжок с правой вверх, смена ног (приземление — правая впереди, левая сзади);

2. Передвижение с использованием приставного шага: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг правой, прыжок с двух ног или с правой вверх (приземление — левая впереди, правая сзади);

3. Передвижение назад с использованием маленьких шагов: шаг правой, шаг левой – шаг правой, прыжок вверх, смена ног (приземление – левая сзади, правая впереди).

Назад в левый угол корта (закрытой стороной ракетки для удара над головой).

1. Перемещение в один шаг. Выполняется, когда волан пролетает близко от игрового центра и его может перехватить спортсмен. Перемещение начинается с разворота левой стопы в сторону, после следует шаг-прыжок в сторону-назад к подлетающему волану;

2. Перемещение в два шага. Используется, когда волан пролетает на удалении от игрового центра и его нельзя перехватить сразу [9].

Видео для ознакомления с перемещением в бадминтоне.

Вид перемещения	QR - код для просмотра видео
Перемещение вперед в левый передний угол площадки	

Вид перемещения	QR - код для просмотра видео
Перемещение вперед в правый передний угол площадки	

Вид перемещения	QR - код для просмотра видео
Перемещение в сторону к левой боковой линии	

Вид перемещения	QR - код для просмотра видео
Перемещение в сторону к правой боковой линии	

Вид перемещения	QR - код для просмотра видео
Перемещение назад в правый угол корта	

Вид перемещения	QR - код для просмотра видео
Перемещение назад в левый угол корта	

Вид перемещения	QR - код для просмотра видео
Перемещение по 6 – ти точкам площадки	

Упражнения для разучивания передвижений в бадминтоне.

1. На боковых линиях площадки под сеткой кладут по 10 воланов (20 шт.). Один волан необходимо положить в середине площадки под сеткой. Два занимающихся стоят на задней линии по обе стороны сетки. Каждый направляется к «своим» воланам и переносит по одному к задней линии, как только услышит команду преподавателя. Кто быстрее выполнит свою задачу, тому достаётся последний, 21 волан.

2. В определённые зоны площадки (1, 6, 3, 4) кладут по 5 воланов (20 шт.) (рисунок 8). Занимающийся располагается в центре площадки. По команде преподавателя они переносят из углов площадки в центр по одному волану. Кто раньше перенес все воланы, тот победил. Каждый раз преподаватель задает новый маршрут.

2.1. Из 1 зоны в центр, затем из 6 зоны в центр, после из 3 и 4 зоны в центр.

2.2. Действительна своё усмотрение и перенос воланов как удобно, в произвольном порядке.

3. Воланы кладутся в середину площадки, 20 штук. По команде преподавателя воланы переносятся в углы площадки: 1, 6, 4, и 3 зоны. Порядок передвижения выбирается самими занимающимися. Задача упражнения - перенести по 5 воланов в каждую из зон.

4. На площадке три волана, которые расположены по схеме, показанной на рисунке 8. В центре площадки занимающийся. По команде занимающиеся (они находятся по обе стороны сетки) быстро передвигаются к одному из воланов, меняют его на «свой», а после быстро переходят к следующему. Нужно пройти 8-9 полных треугольников за одну минуту.

Можно модифицировать упражнение, расположив воланы следующим образом: два в ближних углах, один – в середине. Рациональное передвижение вырабатывается и тогда, когда одна из сторон треугольника диагональ площадки. Занимающийся переносит воланы из зоны 3 в зону 1, из нее в зону 6, и снова в зону 3.

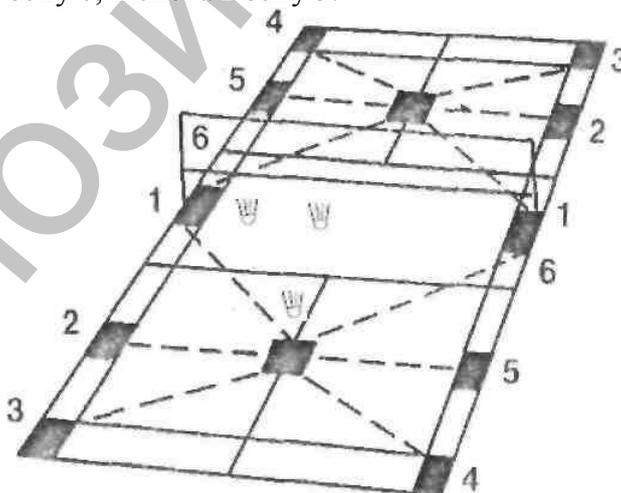


Рисунок 8 – Схема расположения воланов для тренировки передвижений по площадке.

5. Занимающийся располагается в центре площадки. В произвольном порядке преподаватель называет зоны (от 1 до 6), а занимающийся совершает рывки в каждую из них.

6. Занимающийся находится в центре площадки, преподаватель с ракеткой в руке на другой стороне. С интервалом в 3 с, преподаватель указывает ракеткой направление движения. Если ракетка направлена вперед-вверх, то занимающийся отходит в зоны 3 и 4. Ракетка

направлена в сторону – движение к боковым линиям. Ракетка направлена вниз – движение к сетке.

Ознакомить и разучить держания ракетки в бадминтоне.

В бадминтоне существуют два вида хвата: для игры открытой и закрытой стороной ракетки. Однако, игроки высокого класса применяют гораздо больше вариантов держания ракетки, в зависимости от той или иной игровой ситуации. Ознакомимся с базовыми вариантами хвата.

Хват для игры открытой стороной ракетки.

Хват для игры открытой стороной ракетки используется при следующих ударах: высоко – далекий, укороченный, смеш, плоский, удар снизу, подставка, откидка. Хват для игры открытой стороной ракетки применяется, когда волан летит справа от игрока.

Держание ракетки для игры справа (открытой стороной ракетки):

1. Выставите руку вперед как при рукопожатии, как будто вы хотите пожать кому – то руку;
2. Возьмите ракетку, убедитесь, что вы держите ракетку за нижнюю часть рукоятки;
3. Обхватывать и сжимать пальцами грани ручки ракетки не слишком сильно;
4. При держании ракетки большой палец должен быть на широкой грани ручки;
5. Указательный палец удалён несколько от среднего и не полностью выпрямлен, будто «обвивает» ручку по другой широкой грани ручки;
6. Стержень ракетки должен быть направлен как продолжение предплечья руки (параллельно, никаких углов с предплечьем и вытянутой кистью);
7. Между ладонью у большого и указательного пальцев и ручкой ракетки должно быть пространство, чтобы можно было просунуть палец;
8. Держать ракетку в кулаке нельзя (вес современной ракетки позволяет держать её правильно и свободно);

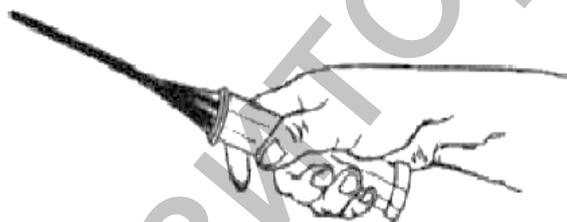


Рисунок 9 – Техника хватки ракетки для игры открытой стороной ракетки

Хват для игры закрытой стороной ракетки.

Хват для игры закрытой стороной ракетки применяется для игры слева. Данный хват используется при следующих ударах: плоский слева, удар снизу слева, высоко – далекий удар слева, укороченный слева, подставка и откидка слева.

Держание ракетки для игры слева (закрытой стороной ракетки):

1. Выставите руку как будто вы хотите кого – то ущипнуть;
2. Возьмите ракетку, убедитесь, что вы держите ракетку за нижнюю часть рукоятки;
3. Указательный и большой пальцы расположены на одном уровне на широких гранях рукоятки;



Рисунок 10 –Техника хватки ракетки для игры закрытой стороной ракетки

Упражнения для разучивания держания ракетки

1. Ракетку взять правильно в руку и попробовать выполнить имитацию движений молотком.

2. Как молоток, взять ракетку правой рукой, а стержень ракетки придерживать левой. Отпустить правую руку и прислонить ее ладонью к струнам с правой стороны. Перемещать ее вдоль стержня до края ручки, сохраняя кисть в том же положении. Мягко обхватить ручку, как только край кисти коснется утолщения у края ручки. Правильность хвата проверить самостоятельно.

3. Правой рукой взять правильно ракетку.левой рукой взяться за стержень ракетки, а правую – отпустить. Вновь берём правой рукой за ручку, а левую отпускаем. Правильность хвата проверить самостоятельно. Повторить несколько раз.

4. Берём правильно ракетку и вытягиваем руку вперед, при этом ракетка – продолжение руки. Поворачивая кисть, развернуть головку ракетки открытой стороной вверх. Поворачивая кисть в обратном направлении, развернуть головку ракетки закрытой стороной вверх. Повторить несколько раз. Когда поворачиваем кисть, хват ракетки в коем случае не меняем. Разворачивать ракетку надо всегда движением кисти, а не переключением ракетки.

5. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки расположена вертикально, ракетка – продолжение руки.

1 – развернуть ракетку открытой стороной вверх;

2 – исходное положение;

3 – закрытой стороной вверх;

4 – исходное положение;

6. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки расположена вертикально, ракетка – продолжение руки. Преподаватель называет сторону ракетки, а занимающийся разворачивает ракетку этой стороной вверх и возвращает в исходное положение.

7. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, плоскость головки расположена вертикально. Развернуть ракетку открытой стороной вверх и выполнить два коротких движения головкой снизу-вверх (имитируя удар снизу). Вернуться в и.п. Затем выполняется то же самое, развернув ракетку закрытой стороной вверх, и вернуться в и.п.

8. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки расположен вертикально. Выполнить влево короткое движение головкой и вернуться в и.п. Так же и вправо. Повторить несколько раз.

9. Перебрасывание ракетки из одной руки в другую, при этом надо стараться схватить ее правильным хватом. После ловли проверить хват и, при необходимости, перехватить ракетку правильно, но действуя одной рукой.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Техника и методика обучения подачам.

Задачи практического занятия:

1. Развитие скоростных способностей.
2. Закрепить перемещения и держания ракетки в бадминтоне.
3. Ознакомить и разучить подачи в бадминтоне.

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения:

Разминочные упражнения с ракеткой.

1. Исходное положение – рука с ракеткой вытянута вперед и расположена горизонтально. Разворачивать ракетку открытой и закрытой стороной. Выполняется как правой, так и левой рукой.

2. Исходное положение – рука с ракеткой вытянута вперед и расположена горизонтально. Выполнить круговые вращения головкой ракетки за счет движения в лучезапястном суставе выполняется правой и левой рукой поочередно.

3. Исходное положение - ракетка удерживается двумя руками: правой за рукоятку, а левой за обод головки на уровне груди. Наклон вперед, коснуться ракеткой пола, вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение - ракетка удерживается двумя руками: правой за рукоятку, а левой за обод головки и располагается у груди. Поворот вправо, при этом разворачивая плечи, скручивая туловище и выпрямляя вперед руки. Затем вернуться в исходное положение и повторить упражнение влево.

5. Исходное положение - ракетка удерживается двумя руками: правой за рукоятку, а левой за обод головку на уровне груди. Наклон вправо, вытягивая вверх руки. Затем вернуться в исходное положение и повторить упражнение влево.

6. Исходное положение - руки с ракеткой у груди (или вверх, вниз, вперед), выполнить присед, при этом вытянуть руки вперед (вверх либо сгибая руки, приближая ракетку к груди).

Развитие скоростных способностей.

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.
4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.
5. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.

Основная часть – 45 минут

Закрепить перемещения и держание ракетки в бадминтоне.

Упражнения для закрепления перемещений.

1. Преподаватель посылает ракеткой по всей площадке воланы. Занимающийся, передвигаясь по площадке, старается поймать и перебросить волан через сетку. Количество воланов – 15–20, темп – 30 ударов в минуту.

2. Занимающийся находится с ракеткой в руке в центре площадки, на другой стороне – преподаватель с ракеткой в руке. С интервалом в 3 с, преподаватель ракеткой указывает направление движения. Если ракетка направлена вперед-вверх, то занимающийся отходит в зоны 3 и 4. Ракетка направлена вниз – движение к сетке. Ракетка направлена в сторону – движение к боковым линиям. Время выполнения 15-20 с.

3. Занимающийся с ракеткой в руках занимает место в центре поля. Тренер в произвольном порядке называет зоны (от 1 до 6), и занимающийся совершает рывки в каждую из них: 6 подходов по 15 с – или 8 – по 10 с.

Упражнения для закрепления держания ракетки.

1. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.

2. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой стороной ракетки, направляя его вверх.

3. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану поочередно: открытой и закрытой стороной ракетки.

4. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану, но открытой стороной посылать волан вверх насколько можно выше, а закрытой – лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).

5. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану, но закрытой стороной посылает волан как можно выше, а открытой – подставлять ракетку.

6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.

7. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.

8. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам.

9. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), но между ударами выполняя 2-4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.

10. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), но между ударами выполняя 2-4 горизонтальных движения головкой ракетки из стороны в сторону.

11. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), но между ударами 2-3 раза почесать головкой ракетки между лопатками спину.

12. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), но между ударами прислонить головку ракетки открытой стороной к затылку.

13. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), но между ударами выполнить поворот на 360°. Поворот выполняется по и против часовой стрелки попеременно.

14. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), одновременно выполняя выпад. Игрок делает выпад вправо, вытягивая руку с ракеткой вправо, и возвращаясь в стойку. Следующий раз – выпад вперед или влево и т.д.

15. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударяя его справа открытой стороной, а слева – закрытой. Выполняя упражнение, можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но возвращаться в игровую стойку каждый раз.

Ознакомить и разучить подачи в бадминтоне.

Характеристика высокой подачи справа.

1. Данный вид подачи чаще всего используется в одиночных играх.

2. В одиночных играх при выполнении данной подачи, игрок стоит в двух – трех шагах от линии подачи.

3. Игрок отправляет волан из своего квадрата по диагонали в квадрат соперника.

4. Волан летит высоко и далеко на заднюю линию одиночного поля подачи и приземляется вертикально.

5. В одиночных играх высокая подача выполняется в угол между центральной линией и задней линией, а также между задней линией и боковой линией, в середину задней линии квадрата.

Техника выполнения высокой подачи:

1. Исходное положение – отвести руки в сторону, левая нога впереди, правая сзади. Центр тяжести смещен на правую ногу. Ракетку держать хватом для удара справа. Головка ракетки смотрит вниз. Волан держится перед собой в левой руке на уровне груди за юбку у основания головки.

2. Переносим центр тяжести с сзади стоящей ноги на впереди стоящую ногу.

3. Выполняем удар по волану: отпускаем волан и одновременно описываем ракеткой дугу. При этом обод ракетки не должен быть ниже колена. Кисть максимально отведена назад. Точка касания головкой ракетки волана выше колен, но ниже талии.

4. После выполнения удара ракетка продолжает движение до противоположного плеча.

Для начального обучения рекомендуется разбить исполнение высокой подачи на три фазы и выполнять подачу под счет:

1 – исходное положение;

2 – перенос центра тяжести;

3 – удар по волану.

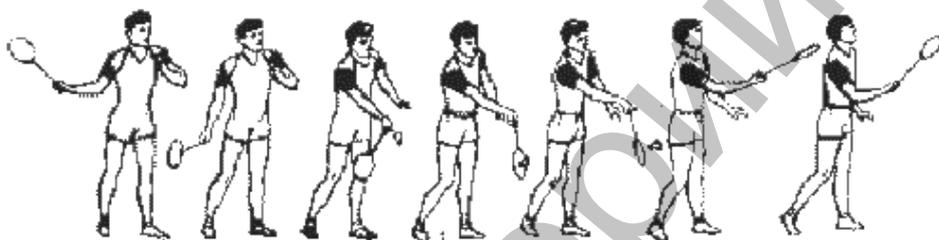


Рисунок 11 – Высокая подача

Характеристика короткой подачи справа.

1. Данный вид подачи применяется в одиночных и в парных играх.

2. В одиночных играх при выполнении данной подачи, игрок стоит в двух – трех шагах от линии подачи. В парных играх – вплотную к линии подачи.

3. Игрок отправляет волан из своего квадрата по диагонали в квадрат соперника.

4. Волан должен пролететь над самой сеткой и упасть возле передней линии подачи соперника.

5. Подавать можно в угол между центральной линией и передней линией подачи, а также между передней линией подачи и боковой линией, в середину передней линии подачи.

Техника выполнения короткой подачи справа.

1. Исходное положение – отвести руки в сторону, левая нога впереди, правая сзади. Центр тяжести смещен на правую ногу. Ракетку держать хватом для удара справа. Головка ракетки смотрит вниз. Волан держится перед собой в левой руке на уровне груди за юбку у основания головки.

2. Переносим центр тяжести с сзади стоящей ноги на впереди стоящую ногу.

3. Удар или подрезка волана. Ведем ракетку вперед, таким образом, чтобы обод ракетки проходил на уровне бедер, т.е. выполняется короткий замах. Кисть максимально отведена назад. Выполняется удар или подрезку волана, точка касания головкой ракетки волана выше колен, но ниже талии.

4. После удара ракетка продолжает движение и останавливается перед вами.

Для начального обучения рекомендуется разбить исполнение высокой подачи на три фазы и выполнять подачу под счет:

- 1 – исходное положение;
- 2 – перенос центра тяжести;
- 3 – подрезка по волану.



Рисунок 12 – Короткая подача открытой стороной ракетки

Характеристика плоской подачи справа.

1. Данный вид подачи применяется в одиночных и в парных играх.
2. В одиночных играх при выполнении данной подачи, игрок стоит в двух – трех шагах от линии подачи. В парных играх – вплотную к линии подачи.
3. Игрок отправляет волан из своего квадрата по диагонали в квадрат соперника.
4. Волан летит быстро в глубь площадки и падает под углом 45° на заднюю линию одиночного или парного поля.
5. В одиночных играх плоская подача выполняется в угол между центральной линией и задней линией, а также между задней линией и боковой линией, в середину задней линии квадрата.
6. В парных играх – в угол задней линии парной подачи, в середину задней линии квадрата для парных игр.

Техника выполнения плоской подачи справа.

1. Исходное положение – отвести руки в сторону, левая нога впереди, правая сзади. Центр тяжести смещен на правую ногу. Ракетку держать хватом для удара справа. Головка ракетки смотрит вниз. Волан держится перед собой в левой руке на уровне груди за юбку у основания головки.
 2. Переносим центр тяжести с сзади стоящей ноги на впереди стоящую ногу.
 3. Удар по волану. Ведем ракетку вперед, таким образом, чтобы обод ракетки проходил ниже уровня бедер. Кисть максимально отведена назад. Выполняется удар резким движением кисти, точка касания головкой ракетки волана выше колен, но ниже талии.
 4. После удара ракетка продолжает движение и останавливается перед вами.
- Для начального обучения рекомендуется разбить исполнение высокой подачи на три фазы и выполнять подачу под счет:

- 1 – исходное положение;
- 2 – перенос центра тяжести;
- 3 – резкий удар по волану движением кисти.



Рисунок 13 – плоская подача открытой стороной ракетки

Короткая подача закрытой стороной ракетки (слева)

Характеристика короткой подачи закрытой стороной ракетки

1. Данный вид подачи применяется чаще всего парных играх.
2. Игрок отправляет волан из своего квадрата по диагонали в квадрат соперника.
3. Игрок располагается вплотную к линии подачи.
4. Волан должен пролететь над самой сеткой и упасть возле передней линии подачи соперника.
5. При выполнении короткой подачи закрытой стороной ракетки волан посылается в угол возле Т – образного пересечения линии подачи и центральной линии, в середину передней линии подачи, в угол между передней линии подачи и боковой линией.

Техника выполнения короткой подачи закрытой стороной ракетки

1. Игрок стоит возле Т – образного пересечения линии подачи и центральной линии. Исходное положение - правая нога впереди линии подачи, левая – сзади у центральной линии. Центр тяжести смещен на сзади стоящую ногу. Плечи параллельно сетке. Рука с ракеткой опущена вниз.
2. Ракетку держим хватом как для удара слева. Переносим цент тяжести с сзади стоящей ноги на впереди стоящую ногу и одновременно выводим руки перед собой. Ракетку располагаем перед собой по диагонали головкой вниз, обод ракетки ниже талии, волан держим за край юбки, направляя его головку на струнную поверхность ракетки.
3. Мягкий удар по волану: короткий замах и мягкий удар вперед. Точка касания волана и ракетки ниже уровня талии. Ракетка продолжает движение, выходя вперед.

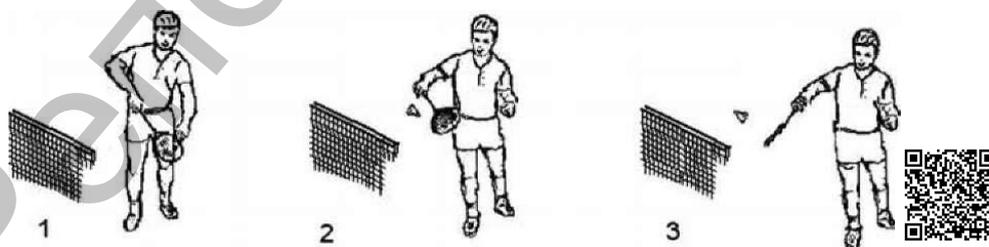


Рисунок 14 – Короткая подача закрытой стороной ракетки

Плоская подача закрытой стороной ракетки (слева)



Характеристика плоской подачи закрытой стороной ракетки

1. Данный вид подачи применяется чаще всего парных играх.

2. Игрок отправляет волан из своего квадрата по диагонали в квадрат соперника.
3. Игрок располагается вплотную к линии подачи.
4. Волан летит быстро по восходящей траектории в глубь площадки и падает под углом 45° на заднюю линию парной подачи.
5. При выполнении плоской подачи закрытой стороной ракетки волан посылается в угол между центральной линией и задней линией, а также между задней линией и боковой линией, в середину задней линии квадрата.

Техника выполнения короткой подачи закрытой стороной ракетки

1. Игрок стоит возле Т – образного пересечения линии подачи и центральной линии. Исходное положение - правая нога впереди линии подачи, левая – сзади у центральной линии. Центр тяжести смещен на сзади стоящую ногу. Плечи параллельно сетке. Рука с ракеткой опущена вниз.

2. Ракетку держим хватом как для удара слева. Переносим центр тяжести с сзади стоящей ноги на впереди стоящую ногу и одновременно выводим руки перед собой. Ракетку располагаем перед собой по диагонали головкой вниз, обод ракетки ниже талии, волан держим за край юбки, направляя его головку на струнную поверхность ракетки.

3. Удар по волану: короткий замах и за счет резкого движения кистью - удар. Нажимаем на рукоятку большим и указательным пальцам одновременно, чтобы вложить усилия. Точка касания волана и ракетки ниже уровня талии. Ракетка продолжает движение и поднимается вверх.

Упражнения для разучивания подач

1. Имитация подач.
2. Выполнение поочередно (первые и вторые номера) подач.
3. Игроки становятся по обе стороны сетки и подают подачу друг другу, но партнер не отбивает волан, а даёт ему упасть на площадку, поднимает и также выполняет подачу.
4. Подача выполняется с дополнительными определёнными заданиями, например:
 - попадание волана в намеченную точку за дальней линией подачи в парной игре и до конца одиночной площадки;
 - придание траектории полёта волана заданной формы, например, высокой, высокой атакующей, высокой низко-атакующей.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Техника и методика обучения ударам: высоко – далекий удар.

Задачи практического занятия:

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Закрепить подачи в бадминтоне.
3. Ознакомить и разучить высоко – далекий удар.

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, разминочные упражнения с ракеткой.

Разминочные упражнения с воланом.

1. Исходное положение – основная стойка, волан в руках. Поочередно подбрасывать волан правой и левой рукой вверх и ловить двумя руками.
2. Исходное положение – руки в стороны, волан в правой руке. Перебрасывать волан над головой из руки в руку сохраняя исходное положение.
3. Исходное положение – волан в правой руке за спиной. Перебросить волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и словить его двумя руками спереди.
4. Исходное положение – волан в правой руке за спиной. Перебросить волан вверх-вперед из-за спины, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Словить волан впереди двумя руками.
5. Исходное положение – волан в правой руке. Перебросить волан вверх-назад за спину правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и одной рукой сзади ловить его.
6. Исходное положение – волан в правой руке. Перебросить волан вверх – назад за спину правой рукой над правым плечом и словить его сзади правой рукой. То же левой рукой. Бросок и ловля волана выполняется одной рукой.
7. Подбросить волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и волан ловить двумя руками.
8. Подбросить волан вверх, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
9. Подбросить волан спереди назад над головой (за спину). Выполнить поворот на 180° после броска и поймать волан. Броски выполняются правой и левой рукой поочередно.
10. Подбросить волан ногами и после приземления ловить его. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и двумя руками ловит волан.
11. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке своланом в левой руке (рука вытянута вперед). Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит, не допуская, чтобы волан упал на пол. Удары выполняются правой и левой ногой поочередно.
12. Занимающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке (рука вытянута вперед на уровне плеч). Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не допуская, чтобы волан упал на пол. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Чтобы усложнить упражнение, волан удерживают на уровне пояса.
13. Занимающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке (рука вытянута вперед на уровне плеч), отпуская волан как при подаче, выполняет касание рукой лба, а затем ловит волан левой рукой, не допуская, чтобы волан упал на пол.
14. Занимающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке (рука вытянута вперед на уровне плеч), отпуская волан как при подаче, выполняет два хлопка в ладоши, а затем ловит волан левой рукой, не допуская, чтобы волан упал на пол.
15. Занимающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке (рука вытянута вперед на уровне плеч), отпуская волан как при подаче, затем касается рукой ягодиц и ловит волан левой рукой, не допуская, чтобы волан упал на пол.
16. Занимающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке (рука вытянута вперед на уровне плеч), отпуская волан как при подаче, выполняет хлопок в ладоши за спиной, а затем ловит волан левой рукой, не допуская, чтобы волан упал на пол.
17. Занимающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке (рука вытянута вперед на уровне плеч), отпуская волан как при подаче, выполняет поворот кругом, а затем ловит волан левой рукой, не допуская, чтобы волан упал на пол.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

1. Прыжки через скакалку.
2. Прыжки на носках, продвигаясь вперед.
3. Прыжки в полуприседе и в полном приседе, продвигаясь вперед.
4. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед и назад спиной вперед.
6. Прыжки на бегу, доставая высоко висящий предмет (подвешенный волан).
7. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
8. Прыжки с разбега в длину и высоту.
9. Прыжки с разбега через предмет, препятствие (низко подвешенную сетку).
10. Прыжки из глубокого приседа.
11. Прыжки с поворотами на 180 и на 360°.
12. Прыжки с гантелями, с набивным мячом в руках.
13. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.
14. Прыжки с высоким подниманием бедра.
15. Прыжки на прямых ногах, продвигаясь вперед.
16. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.
17. Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком [6,7,8].

Основная часть – 45 минут

Закрепить подачи в бадминтоне.

Упражнения для закрепления подачи.

1. Подачи в различные зоны поля подачи на точность попадания.
2. Подачи в различные зоны поля подачи на точность попадания с дополнительными заданиями: ускорения в разные части площадки, с касанием линий площадки и т.д.

Ознакомить и разучить высоко – далекий удар.

Характеристика высоко – далекого удара.

В бадминтоне выделяют два вида высоко - далеких ударов: атакующий и защитный. Во время атакующего высоко – далекого удара волан посылается глубоко на заднюю линию соперника. Цель этого удара – отодвинуть соперника от центра, забросить волан ему за спину и получить возможность атаковать. При защитном высоко – далеком ударе волан посылается высоко на заднюю линию площадки. Цель выполнения данного удара – выиграть больше времени, чтобы вернуться в центр площадки и подготовиться к следующему удару.

Техника выполнения высоко – далекого удара.

Хватка ракетки: большой и указательный пальцы расположены на широкой грани рукоятки, при этом указательный палец расположен чуть впереди большого. Ракетка держится в руки свободно, мягко и легко, рукоятка плотно не сжимается. Большой палец обхватывает рукоятку и касается остальных пальцев руки.

1. Исходное положение: игрок располагается левым боком к сетке, ноги на ширине плеч, плечи развернуты. Локоть руки с ракеткой на уровне головы, ракетка направлена вверх. Левая рука поднята вверх. Правая рука с ракеткой и левая рука условно образуют треугольник. Центр тяжести смещен на правую ногу.

2. Переносим центр тяжести на впереди стоящую левую ногу одновременно разворачивая плечи в положение параллельно сетке, рука с ракеткой опускается за спину, локоть выводится вперед и смотрит вверх.

3. Удар по волану. Выполняется в верхней точке полета волана за счет резкого движения кистью. При атакующем высоко – далеком ударе точка касания волана над головой, при защитном - может быть за головой.

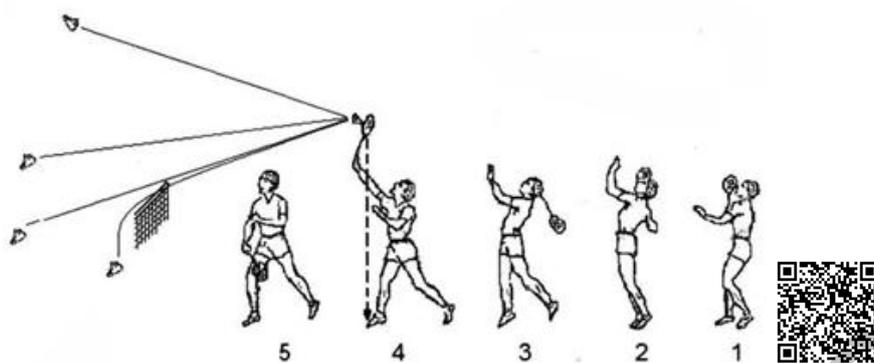


Рисунок 15 – Высоко – далекий удар

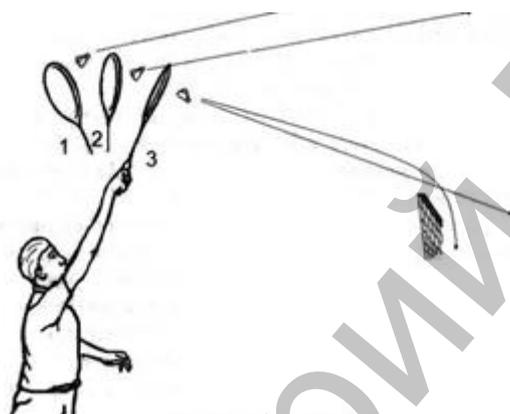


Рисунок 16 – Положение ракетки при различных видах ударов сверху:
1 – высоко – далеко – защитном, 2 – высоко – далеко атакующем, 3 - смешанном

Упражнения для разучивания высоко – далекого удара.

Подводящие упражнения.

1. Метание волана. Исходное положение игрок располагается левым боком к сетке, ноги на ширине плеч, плечи развернуты. Локоть руки с воланом на уровне головы, волан держим за головку. Левая рука поднята вверх. Центр тяжести смещен на правую ногу. Переносим центр тяжести на впереди стоящую левую ногу одновременно разворачивая плечи в положение параллельно сетке и выполняем метание волана.

Метание волана выполняется с постоянным увеличением расстояния до сетки. Пока не достигнем задней линии подачи. В этом упражнении обязательным условием является то, чтобы волан перелетел через сетку.



Имитационные упражнения.

1. Находясь в игровой стойке, поднять руку с ракеткой вверх и немного вперед, ракетка при этом является продолжением руки, а рука выпрямлена, головка развернута открытой стороной вперед.

2. Исходное положение - игровая стойка, поднять руку с ракеткой вверх. Опустить ракетку за спину, локоть выводится вперед и смотрит вверх. Выполнить замах на удар. Движение ракетки вверх-вперед выполняется быстрым энергичным разгибанием локтевого сустава навстречу волану:

– перед ударом по волану, при лёгком скручивании (пронации) в локтевом суставе происходит движение руки внутрь. В этой фазе движения обод ракетки описывает полукруглую кривую и получает очень большое ускорение.

– поворотным движением всей руки ракетка направляется в необходимую точку удара по волану и выбора направления его;

– в момент контакта зеркала ракетки с воланом производится резкий удар-щелчок кистью за счёт расслабленного положения ручки ракетки в свободных пальцах руки, и движение кисти завершает выбор траектории полёта волана.

3. Имитация высоко – далекого удара по счет:

1 – исходное положение игрок располагается левым боком к сетке, ноги на ширине плеч, плечи развернуты. Локоть руки с ракеткой на уровне головы, ракетка направлена вверх. Левая рука поднята вверх. Правая рука с ракеткой и левая рука условно образуют треугольник. Центр тяжести смещен на правую ногу.

2 - переносим центр тяжести на впереди стоящую левую ногу одновременно разворачивая плечи в положение параллельно сетке, рука с ракеткой опускается за спину, локоть выводится вперед и смотрит вверх.

3 – удар по волану.

4. Имитация высоко – далекого удара с быстрым возвратом в центр площадки.

4.1. Имитация высоко – далекого удара с левого заднего угла площадки. Исходное положение – в центре площадки. Хват ракетки для удара справа. Колени немного согнуты, плечи параллельно сетке. Разворот и выход к задней линии: начинаем с разворота правой ноги назад по часовой стрелке и одновременно отталкиваемся левой ногой назад выполнив шаг - прыжок назад, затем приходим в двух опорное положение левая нога впереди, правая – сзади. При этом рука с ракеткой идет вверх, образуя с корпусом угол 90° . Левая рука идет выше к потолку, чтобы лучше сохранять равновесие в результате занимающийся должен оказаться в следующем положении: локоть правой руки на 90° , а левая смотрит в потолок. Занимающийся оказывается левым боком в сетке. Придя в двух опорное положение, выполняется удар по волану. Возврат в центр осуществляется беговыми шагами.

4.2. Имитация высоко – далекого удара с правого заднего угла площадки. Исходное положение – в центре площадки. Хват ракетки для удара справа. Колени немного согнуты, плечи параллельно сетке. Шаг – разворот назад правой ногой, затем приставной шаг левой к правой, шаг правой. Придя в двух опорное положение выполняется удар по волану.



Упражнения в парах с воланом.

1. Набрасывание волана рукой. Занимающиеся располагаются в парах через сетку: один с воланом, второй – с ракеткой. Занимающийся с воланом бросает его рукой вверх для выполнения вторым занимающимся высоко – далекого удара на месте.

2. Выполнение высоко – далекого удара с подачи партнера. Занимающиеся располагаются в парах через сетку: один занимающийся выполняет высокую подачу, второй – отбивает ее высоко – далеким ударом.

3. Набрасывание волана рукой. Занимающиеся располагаются в парах через сетку: один с воланом, второй – с ракеткой. Занимающийся с воланом бросает его рукой вверх в правый задний угол площадки для выполнения вторым занимающимся высоко – далекого удара в движении. Вторым игроком с центра площадки должен переместиться в правый задний угол площадки и выполнить высоко – далекий удар.

4. Набрасывание волана рукой. Занимающиеся располагаются в парах через сетку: один с воланом, второй – с ракеткой. Занимающийся с воланом бросает его рукой вверх в левый задний угол площадки для выполнения вторым занимающимся высоко – далекого

удара в движении. Второй игрок с центра площадки должен переместиться в правый задний угол площадки и выполнить высоко – далекий удар.

5. Набрасывание волана рукой. Занимающиеся располагаются в парах через сетку: один с воланом, второй – с ракеткой. Занимающийся с воланом бросает его рукой вверх в правый задний угол площадки для выполнения вторым занимающимся высоко – далекого удара в движении. Второй игрок с центра площадки должен переместиться в правый задний угол площадки и выполнить высоко – далекий удар и с обязательным возвратом после удара в центр площадки.

6. Набрасывание волана рукой. Занимающиеся располагаются в парах через сетку: один с воланом, второй – с ракеткой. Занимающийся с воланом бросает его рукой вверх в левый задний угол площадки для выполнения вторым занимающимся высоко – далекого удара в движении. Второй игрок с центра площадки должен переместиться в правый задний угол площадки и выполнить высоко – далекий удар и с обязательным возвратом после удара в центр площадки.

7. Выполнение высоко – далекого удара с подачи партнера. Занимающиеся располагаются в парах через сетку: один занимающийся выполняет высокую подачу в правый задний угол площадки, второй – отбивает ее высоко – далеким ударом переместившись с центра площадки в правый задний угол площадки и выполнить высоко – далекий удар и с обязательным возвратом после удара в центр площадки.

8. Выполнение высоко – далекого удара с подачи партнера. Занимающиеся располагаются в парах через сетку: один занимающийся выполняет высокую подачу в левый задний угол площадки, второй – отбивает ее высоко – далеким ударом переместившись с центра площадки в левый задний угол площадки и выполнить высоко – далекий удар и с обязательным возвратом после удара в центр площадки.

9. Подача в различные стороны, влево или вправо, среагировать и выполнить удар.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4–5

Тема: Техника и методика обучения ударам: укороченные удары.

Задачи практического занятия:

1. Развитие координационных способностей.
2. Закрепить высоко – далекий удар.
3. Ознакомить и разучить укороченный удар.

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, разминочные упражнения с ракеткой.

Разминочные упражнения с двумя воланами.

1. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Поочередно бросать воланы вверх и ловить. Скорость выполнения постепенно увеличивать.

2. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Поочередно подбрасывать воланы вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить их рукой, которой подбрасывали.

3. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Поочередно подбрасывать воланы верх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить их рукой, которой подбрасывали.

4. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Поочередно подбрасывать воланы верх-вперед из-за спины, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.

5. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит левой рукой подброшенный волан. Выполнив упражнение несколько раз, оно повторяется, с подбрасыванием волана левой рукой.

6. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, после другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.

7. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой.

8. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить левый волан вверх, затем правый волан бросить из-за спины над левым плечом и поймать правой рукой, а левый волан левой рукой.

9. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой, один волан постоянно бросать вверх, а второй перебрасывать из руки в руку из-за спины над плечом.

10. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить под левой ногой вверх и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой.

11. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить левый волан вверх, затем правый волан бросить под правой ногой вверх и поймать правой рукой, а левый волан левой рукой.

12. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Подбросить вверх левый волан, и, когда он будет опускаться, подбросить правый волан, пытаясь попасть в левый. В случае промаха надо поочередно поймать оба волана. В случае попадания – хотя бы один

13. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Подбросить вверх правый волан, и, когда он будет опускаться, подбросить левый волан, пытаясь попасть в правый. В случае промаха надо поочередно поймать оба волана. В случае попадания – хотя бы один.

14. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой.

15. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить левый волан вверх, правый волан положить на пол, поймать левый волан левой рукой или двумя. Бросить левый волан вверх, взять с пола правый волан, поймать левый волан левой рукой.

16. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить правый волан вверх, левый волан зажимать между коленями, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять зажатый между коленями левый волан, поймать правый волан правой рукой.

17. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить левый волан вверх, правый волан зажать между коленями, пой-

мать левый волан левой рукой или двумя. Бросить левый волан вверх, взять зажатый между коленями правый волан, поймать левый волан левой рукой.

18. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх под левой ногой (подняв ее согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Прodelав это несколько раз, упражнение выполнить наоборот. Можно выполнять упражнение поочередно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой, ловить левой и наоборот).

19. Исходное положение – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) удерживая их перед собой. Бросить правый волан вверх, а вторым сделать круг вокруг тела (ног, шеи), передавая его из руки в руку. После поймать правый волан правой рукой. Прodelав упражнение несколько раз, выполнять наоборот.

20. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан правой рукой. Прodelав упражнение несколько раз, выполнять наоборот.

21. Стоя со слегка разведенными в стороны руками, бросать воланы навстречу друг другу, пытаясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может быть на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательнее поймать два волана или хотя бы один.

22. Один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана, лежащего на полу. Броски совершают как правой, так и левой рукой.

Развитие координационных способностей.

1. Игрок в игровой стойке выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх, касаясь пола свободной рукой, каждый раз после удара по волану.

2. Игрок в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой стороной ракетки, направляя его вверх, касаясь пола свободной рукой, каждый раз после удара по волану.

3. Игрок в игровой стойке выполняет удары по волану поочередно открытой и закрытой стороной ракетки, направляя его вверх, касаясь пола свободной рукой, каждый раз после удара по волану.

4. Игрок в игровой стойке выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх, выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.

5. Игрок в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой стороной ракетки, направляя его вверх, выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.

6. Игрок в игровой стойке выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх и последовательно касается левой рукой различных частей тела:

- колена, пола;
- плеча, пола;
- правого плеча и левого колена;
- правого плеча, левого плеча, правого плеча;
- левого колена, правого плеча, правого колена;
- левого колена, правого колена, левого колена.

7. Игрок в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой стороной ракетки, направляя его вверх и последовательно касается левой рукой различных частей тела:

- колена, пола;
- плеча, пола;
- правого плеча и левого колена;
- правого плеча, левого плеча, правого плеча;
- левого колена, правого плеча, правого колена;
- левого колена, правого колена, левого колена.

8. Игрок в игровой стойке выполняет удары по волану открытой и закрытой стороной ракетки поочередно, направляя его вверх и последовательно касается левой рукой различных частей тела:

- колена, пола;
- плеча, пола;
- правого плеча и левого колена;
- правого плеча, левого плеча, правого плеча;
- левого колена, правого плеча, правого колена;
- левого колена, правого колена, левого колена.

9. Занимающийся в игровой стойке выполняет удары по волану закрытой и открытой стороной ракетки (поочередно), но между ударами выполняя 2-3 круга головкой ракетки:

- над головой;
- перед грудью.

10. Жонглирование спереди назад. Игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину. Выполняет аналогичный удар закрытой стороной, развернувшись на 180°. После все повторяется.

11. Жонглирование в сочетании с перемещением. Игрок располагается за боковой линией волейбольной площадки. Выполняя поочередное жонглирование открытой и закрытой стороной, перемещается к противоположной боковой линии. Посылает волан за голову и разворачивается, дойдя до линии. После, начинает без остановки движение в обратном направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть обязательно поочередно (открытой и закрытой стороной) и только снизу. Как потеря волана расценивается удар сверху.

12. Поочередное жонглирование правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.

13. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). После подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки. Упражнение выполняется как открытой, так и закрытой стороной.

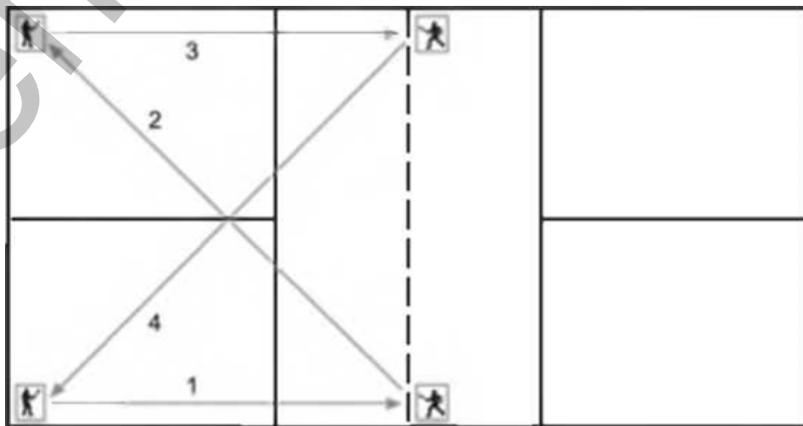
Основная часть – 45 минут

Закрепить высоко – далекий удар.

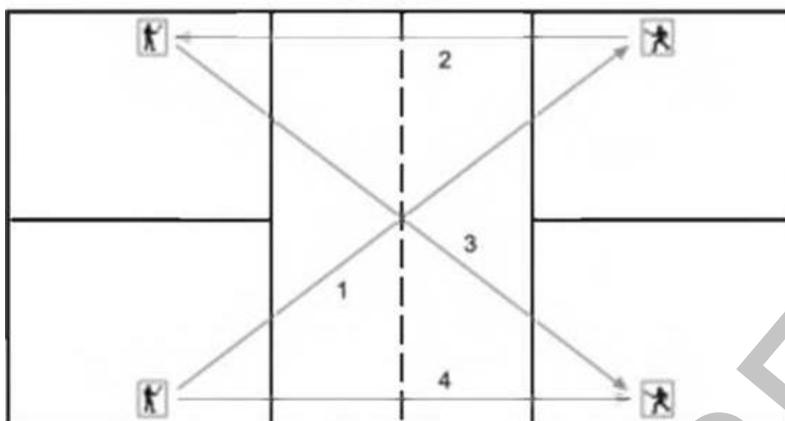
Упражнения для закрепления высоко – далекого удара.

1. Выполнение высоко – далекого удара по определенной преподавателем схеме:

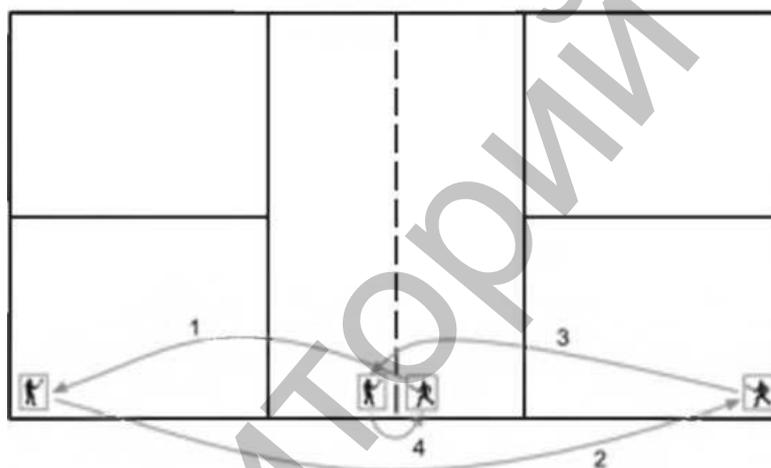
1.1.



1.2.



1.3.



Ознакомить и разучить укороченные удары.

Характеристика укороченного удара.

В бадминтоне существует три вида укороченных ударов: базовый укороченный удар, короткий срезкой, обманный укороченный удар. Укороченный удар применяется для того, чтобы заставить соперника прибежать из задней линии вперед, к сетке, выбросить волан из-под сетки и тем самым дать нам возможность выполнить атакующий удар. Также, кроме этого, данный удар может быть применен, когда у нас нет возможности при розыгрыше выполнить атаку и применив этот удар, мы можем подготовить себе возможность для выполнения атакующего удара.

Техника выполнения базового укороченного удара.

1. Исходное положение: обе руки подняты вверх, рукоятка ракетки на уровне глаз, левая рука – на уровне обода ракетки для равновесия. Плечи развернуты в сторону, а локоть отведен назад. Ноги параллельно, вес тела смещён на правую ногу.

2. Замах - разворачиваем плечи и корпус вперед, таким образом, чтобы они расположились параллельно сетке. Локоть выводим вверх и направляем его на волан. При этом кисть отведена назад.

3. Мягкий удар по волану вперед с неподвижной кистью. Удар по волану выполняется в максимально высокой точке, обод ракетки расположен вертикально или смотрит вниз. Заканчиваем движения выводя ракетку вперед.

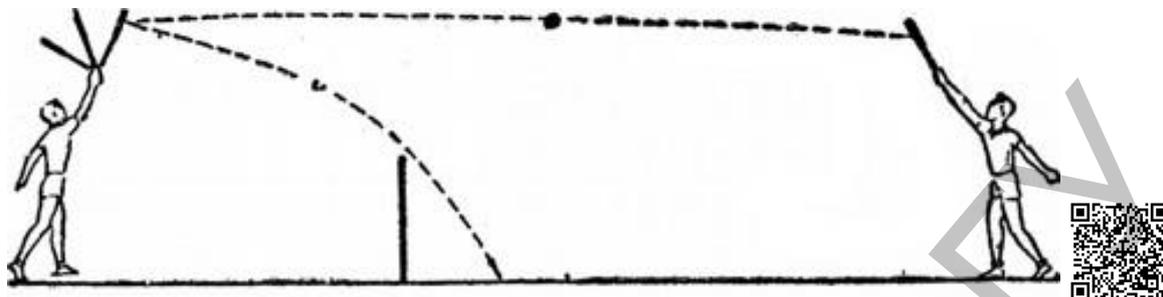


Рисунок 17 – Техника выполнения базового укороченного удара.

Характеристика укороченного удара срезкой.

Укороченный удар срезкой – это атакующий удар, при котором волан отправляется режущим движением с задней линии в переднюю часть корта соперника к линии подачи. При этом ударе волан летит по крутой нисходящей траектории.

Техника выполнения укороченного удара срезкой.



1. Исходное положение: обе руки подняты вверх, рукоятка ракетки на уровне глаз, левая рука – на уровне обода ракетки для равновесия. Плечи развернуты в сторону, а локоть отведен назад. Ноги параллельно, вес тела смещён на правую ногу.

2. Замах - разворачиваем плечи и корпус вперед, таким образом, чтобы они расположились параллельно сетке. Локоть выводим вверх и направляем его на волан. При этом кисть отведена максимально назад.

3. Удар по волану. Техника удара зависит от того в каком направлении посылается волан: по прямой или по диагонали.

3.1. Удар по прямой. Режущее движение ракеткой по волану в максимально высокой точке. Обод ракетки по время режущего движения немного развернут внутрь. Данный удар выполняется, вкладывая лишь от 30% до 80% силы кисти. Сколько процентов силы кисти вложиться в удар, зависит будет это медленный (30%) или быстрый (80%) удар. Далее продолжает движения ракеткой останавливая ее перед правой ноги.

3.2. Удар по диагонали. Режущее движение ракеткой по волану в максимально высокой точке. Струнная поверхность ракетки по время режущего движения развернута внутрь. Данный удар выполняется, вкладывая лишь от 50% до 100% силы кисти. Сколько процентов силы кисти вложиться в удар, зависит будет это медленный (50%) или быстрый (100%) удар. Далее продолжает движения ракеткой останавливая ее перед левой ногой.

Техника выполнения обманного укороченного удара срезкой.



1. Исходное положение: обе руки подняты вверх, рукоятка ракетки на уровне глаз, левая рука – на уровне обода ракетки для равновесия. Плечи развернуты в сторону, а локоть отведен назад. Ноги параллельно, вес тела смещён на правую ногу.

2. Замах - разворачиваем плечи и корпус вперед, таким образом, чтобы они расположились параллельно сетке. Локоть выводим вверх и направляем его на волан. При этом кисть отведена максимально назад.

3. Удар по волану. При выполнении удара, струнная поверхность ракетки развернута в направлении сетки. Касаемся волана ракеткой в максимально высокой точке и срезаем волан внутрь в себе, струнная поверхность ракетки направляется от игрока наружу, сама ракетка движется внутрь. Продолжаем движение выводим плечо вперед и опускаем ракетку перед левой ногой. При правильном выполнении удара волан полетит в противоположную сторону траектории движения ракетки. Следовательно, этим ударом можно обмануть соперника.

Упражнения для разучивания укороченного удара: базового, срезкой, обманного.

1. Имитационные упражнения на месте. Выполняется под счет: 1 – исходное положение, 2 – замах, 3 – удар и завершающее движение ракеткой.

2. Имитационные упражнения в движении. Выполняется под счет: 1 – из игровой стойки в центре корта принять исходное положение для выполнения укороченного удара; 2 – замах, 3 – удар и завершающее движение ракеткой.

3. Упражнение в парах. Один занимающийся набрасывает волан рукой, второй – выполняет укороченный удар.

4. Упражнение в парах. Один занимающийся ракеткой посылает волан по восходящей траектории, второй – выполняет укороченный удар.

При выполнении упражнений особое внимание обращается на выполнение удара и завершающее движение ракеткой.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Техника и методика обучения ударам снизу слева и справа.

Задачи практического занятия:

1. Закрепить укороченные удары.
2. Ознакомить и разучить удары снизу слева и справа.

Подготовительная часть – 30 минут.

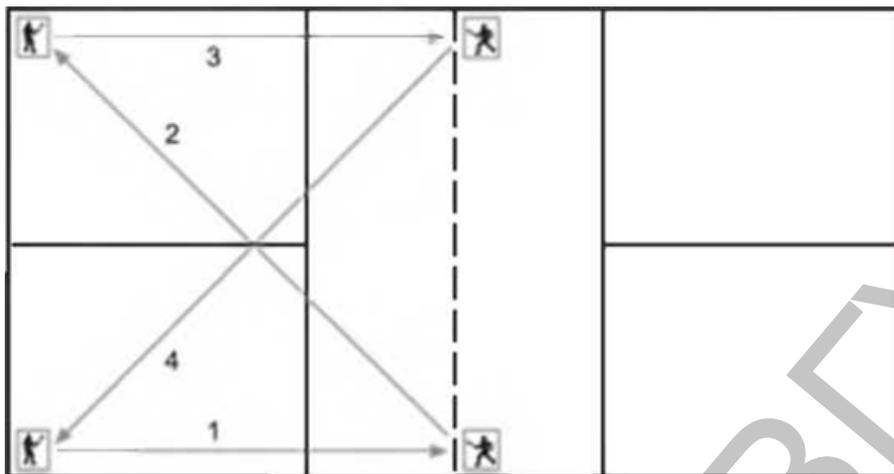
Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, разминочные упражнения с ракеткой, разминочные упражнения с воланом, разминочные упражнения с воланом и ракеткой.

Основная часть – 45 минут

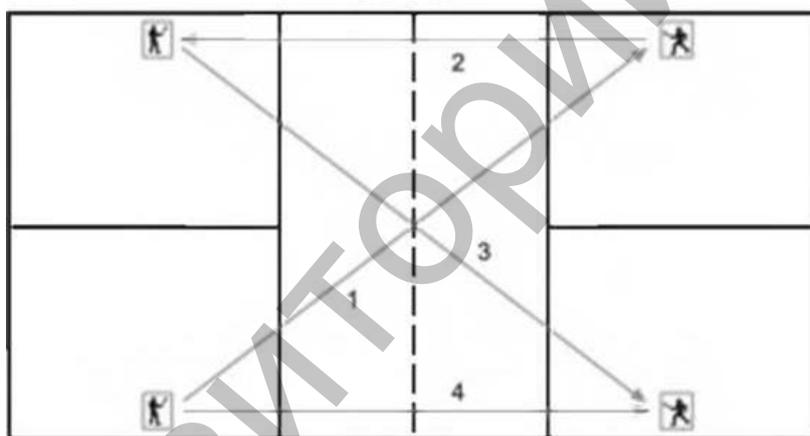
Закрепить укороченные удары.

1. Выполнение укороченных ударов по определенной преподавателем схеме:

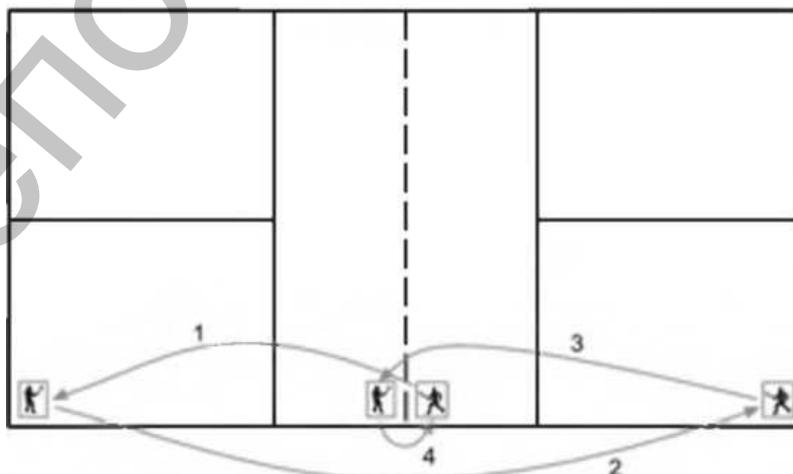
1.1.



1.2.



1.3.



Ознакомить и разучить удары снизу слева и справа.

Удары снизу являются в основном защитными ударами. Применяются в ответ на успешные атакующие действия противника. Они бывают справа, слева и от плоскости тела.

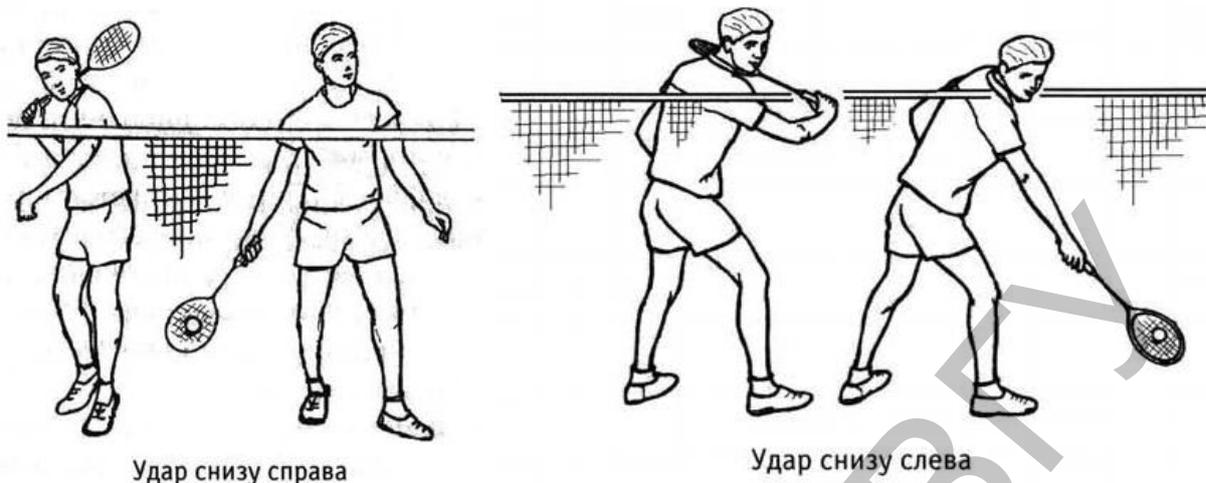


Рисунок 18 – Удары снизу справа и слева

Упражнения для разучивания ударов снизу слева и справа

Имитационные упражнения

(все упражнения выполняются как слева, так и справа).

1. Исходное положение – игровая стойка. Правую руку вытянуть вниз-вперед, разворачивая головку вверх закрытой стороной. Ракетка является продолжением руки, а головка находится на уровне колен. Головка ракетки должна двигаться кратчайшим путем. Взгляд на головку ракетки. Запомнить расстояние до головки ракетки. Это предполагаемое место соприкосновения с воляном. Вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – игровая стойка. Правую руку вытянуть вниз-вперед, разворачивая головку вверх закрытой стороной. Ракетка является продолжением руки, а головка находится на уровне колен. Движением кисти выполнить одно короткое движение головкой ракетки вперед-вверх. Оставаясь в этом же положении, повторить однократное движение еще 3-5 раз.

3. Из исходного положения игровой стойки, вытянув руку, выполнить головкой ракетки короткое движение вперед-вверх. Взгляд направлен в предполагаемое место встречи с воляном.

4. Исходное положение – игровая стойка. Выполняя выпад правой ногой вперед, вытянуть руку с ракеткой насколько можно дальше вперед и вниз, располагая головку ближе к полу. Вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение – игровая стойка, но, сделав выпад и вытянув руку, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед-вверх. Взгляд направлен в предполагаемое место встречи с воляном.

Подводящие и подготовительные упражнения в парах для обучения ударов слева и справа снизу.

1. Занимающиеся располагаются друг напротив друга через сетку, на расстоянии 3-4 м от нее. У одного — волян, у другого — ракетка. Первый игрок набрасывает волян через сетку так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар снизу. Второй — отыгрывает волян ударом снизу (обязательно закрытой стороной), возвращая его первому. В зависимости от того, в каком месте опускается волян, второй, отыгрывая, остается на месте или делает выпад вперед.

2. Занимающиеся располагаются друг напротив друга через сетку, на расстоянии 3-4 м от нее. У одного — волян, у другого — ракетка. Первый игрок набрасывает волян через

сетку так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар снизу. Второй — отыгрывает волан ударом снизу (обязательно закрытой стороной), возвращая его первому, но по низкой траектории, как можно ближе к верхнему краю сетки. В зависимости от того, в каком месте опускается волан, второй, отыгрывая, остается на месте или делает выпад вперед.

3. Занимающиеся располагаются друг напротив друга через сетку, на расстоянии 3-4 м от нее. У одного — волан, у другого — ракетка. Первый игрок набрасывает волан через сетку так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар снизу. Второй — отыгрывает волан ударом снизу (обязательно закрытой стороной), возвращая его первому, но отыгрывать волан так, чтобы он падал настолько можно ближе к сетке на стороне соперника. В зависимости от того, в каком месте опускается волан, второй, отыгрывая, остается на месте или делает выпад вперед.

4. Первый набрасывает волан под удар снизу или снизу-слева (чередую). Второй отыгрывает все время закрытой стороной.

5. Первый набрасывает волан под удар снизу-справа. Второй отыгрывает его открытой стороной.

6. Первый набрасывает волан под удар снизу, снизу-слева или снизу-справа, чередуя набрасывания в любом порядке. Второй старается угадать, куда брошен волан и отыгрывает его. При этом снизу снизу-справа — открытой стороной, а снизу-слева — закрытой.

7. Игра у сетки короткими ударами. С ракетками в руках оба занимающихся, на расстоянии 1,5-2 м от сетки. Один из них выполняет подачу, волан посылая по низкой траектории, чтобы он падал ближе к сетке. После этого занимающиеся ракетками отбивают волан друг другу. Удары только снизу, а соприкосновение с воланом ниже верхнего края сетки.

8. Первый набрасывает волан под удар снизу. Второй отыгрывает его, посылая к задней линии подачи.

9. Первый набрасывает волан под удар снизу, второй отыгрывает его, но чередуя отыгрывание за сетку с отыгрыванием к задней линии.

10. Оба занимающихся с ракетками в руках, на расстоянии 4-5 м от сетки. Первый выполняет подачу под удар снизу по низкой траектории. Второй отыгрывает.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Техника и методика обучения ударам из передней зоны: подставка, откидка, добивание.

Задачи практического занятия:

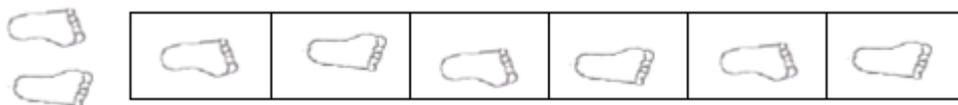
1. Развитие координационных способностей.
2. Ознакомить и разучить удары из передней зоны: подставка, откидка, добивание.

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, разминочные упражнения с ракеткой, разминочные упражнения с воланом, разминочные упражнения с воланом и ракеткой.

Упражнения для развитие координационных способностей на тренировочной (координационной) лестнице.

1. Перешагивание в каждый квадрат. Исходное положение – внизу лестницы по центру. Шаг левой в первый квадрат; шаг правой во второй квадрат; шаг левой в третий квадрат; шаг правой в четвертый квадрат и т.д.



2. Два шаг в каждый квадрат. Исходное положение - внизу лестницы по центру. Шаг левой ногой в первый квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат; шаг правой ногой во второй квадрат, шаг левой ногой во второй квадрат и т.д. В каждый квадрат лестницы движение начинается попеременно с левой и правой ноги.



3. Исходное положение – внизу лестницы по центру правым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат приставным шагом: шаг правой ногой в первый квадрат, шаг левой ногой в первый квадрат; шаг правой ногой во второй квадрат, шаг левой ногой во второй квадрат – и т.д.



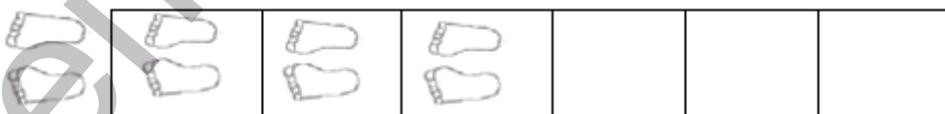
4. И переступание в каждый квадрат приставным шагом: шаг правой ногой в первый квадрат; шаг левой ногой во второй квадрат, шаг правой ногой во второй квадрат – и т.д.



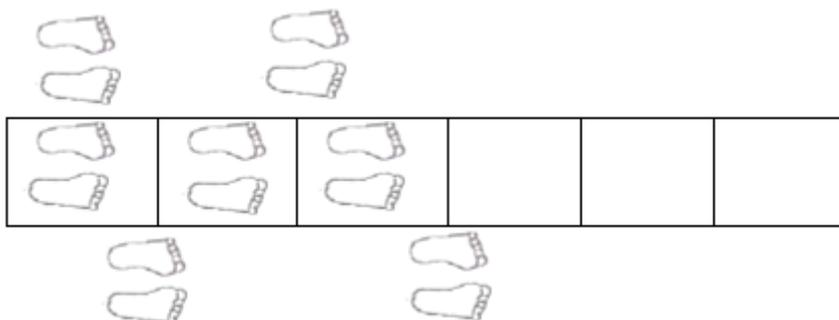
5. Перешагивание в каждый квадрат. Исходное положение - внизу лестницы по центру спиной вперед. Шаг левой в первый квадрат; шаг правой во второй квадрат; шаг левой в третий квадрат; шаг правой в четвертый квадрат и т.д.



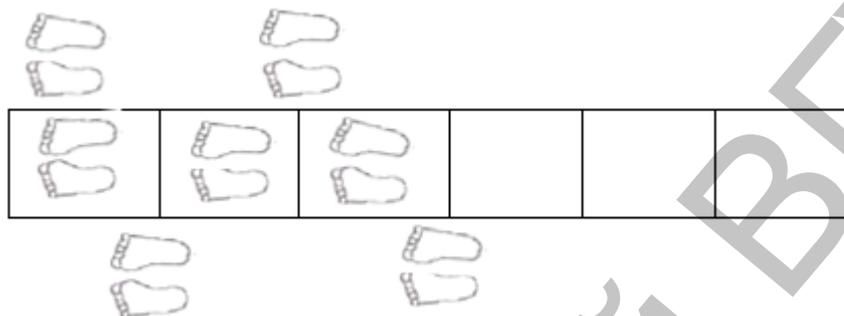
6. Два шаг в каждый квадрат. Исходное положение - внизу лестницы по центру спиной вперед. Шаг левой ногой в первый квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат; шаг правой ногой во второй квадрат, шаг левой ногой во второй квадрат и т.д. В каждый квадрат лестницы движение начинается попеременно с левой и правой ноги.



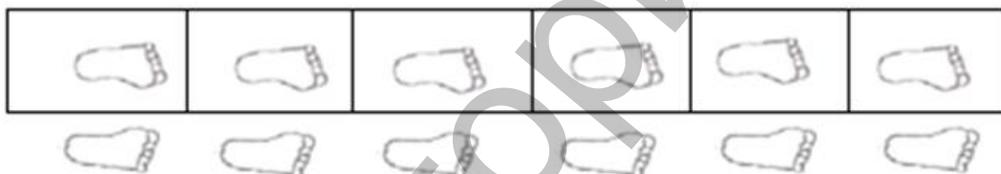
7. Передвижение в ходьбе «зигзагом». Исходное положение – внизу лестницы справа. Шаг правой ногой в первый квадрат лестницы, шаг левой ногой в первый квадрат лестницы. Шаг правой ногой из квадрата вправо, шаг левой ногой из квадрата лестницы. Шаг левой ногой во второй квадрат лестницы, шаг правой ногой во второй квадрат лестницы и т.д.



8. Передвижение в ходьбе «зигзагом». Исходное положение – внизу лестницы справа, спиной вперед. Шаг левой ногой в первый квадрат лестницы, шаг правой ногой в первый квадрат лестницы. Шаг левой ногой из квадрата влево, шаг правой ногой из квадрата лестницы. Шаг правой ногой во второй квадрат лестницы, шаг левой ногой во второй квадрат лестницы и т.д.

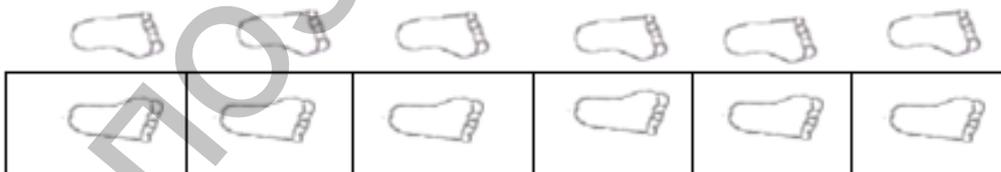


9. Перешагивание в каждый квадрат: одна нога внутри лестницы, вторая – снаружи. Исходное положение – справа от лестницы, левая нога расположена в первом квадрате лестницы, правая – снаружи. Шаг левой ногой во второй квадрат лестницы, шаг правой ногой снаружи лестницы и т.д. Каждый шаг начинается с левой ноги.



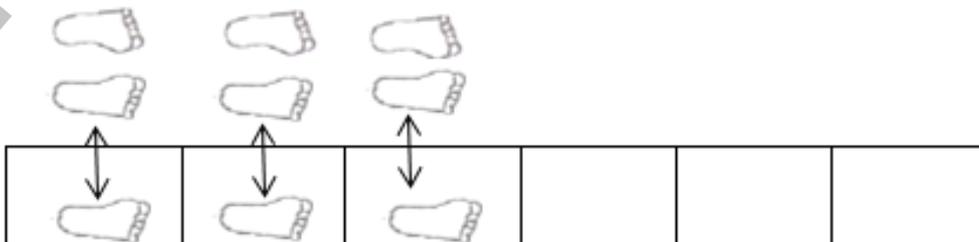
10. То же, но спиной вперед.

11. Перешагивание в каждый квадрат: одна нога внутри лестницы, вторая – снаружи. Исходное положение – слева от лестницы, правая нога расположена в первом квадрате лестницы, левая – снаружи. Шаг правой ногой во второй квадрат лестницы, шаг левой ногой снаружи лестницы и т.д. Каждый шаг начинается с правой ноги.



12. То же, только каждый шаг выполняется попеременно с правой и левой ноги.

13. Зашагивание и вышагивание в каждый квадрат. Исходное положение – слева от лестницы. Зашагивание и вышагивание в каждый квадрат лестницы правой ногой.



14. Тоже, но левой ногой.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить удары из передней зоны: подставка, откидка, добивание.

Подставка – удар, совершается открытой и закрытой стороной ракетки по волану, который находится на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

Исходное положение: в игровом центре в правую сторону, начиная с широкого шага правой ноги в сторону правого угла сетки. После левая нога скрещивается сзади правой, затемучающийся, опираясь на левую ногу, делает с выпадом ещё один шаг правой. При этом левая нога не должна приближаться слишком близко к правой, держа ракетку на уровне кромки сетки. Рука слегка согнута, кисть немного отведена, волан, по возможности, встречается около самой кромки сетки, после лёгкого удара – сопровождение волана в полёте.

Характерная черта этого технического приёма – отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании (рисунок 19).



Рисунок 19 – Техника выполнения подставки справа открытой стороной ракетки

Подставка закрытой стороной ракетки в передней зоне. Исходное положение – в игровом центре в левую сторону, начиная с широкого шага левой ноги в сторону левого угла сетки (рис. 20). После делается широкий шаг правой ногой и приставной шаг с выпадом к сетке, ракетку держим на уровне кромки сетки. Рука – слегка согнута, кисть немного отведена, волан, по возможности, встречается около самой кромки сетки, после лёгкого удара – сопровождение волана в полёте. Характерная черта этого технического приёма – отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.



Рисунок 20 – Техника выполнения подставки слева закрытой стороной ракетки

Упражнения для разучивания подставки открытой и закрытой стороной ракетки.

1. По команде преподавателя группа выполняет имитационное упражнение без волана (перемещение с центра площадки в правый и левый угол сетки с выполнением подставки, по 10 повторений в каждый угол по очереди).

2. Работа в парах (один командует, второй выполняет имитационное упражнение, смена после 10 повторений).

3. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего подставку, примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы, примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет подставку, затем смена (на пару 5-10 подходов).

4. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, который выполняет подставку, находится в центре корта, подающий воланы – на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет подставку с перемещением из центра корта, затем смена (на пару 5–10 подходов).

5. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего подставку примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой выполняет подставку, затем смена (на пару 5–10 подходов).

6. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, который выполняет подставку, находится в центре корта, подающий воланы – на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой с перемещением из центра корта выполняет подставку, затем смена (на пару 5–10 подходов).

Добивание волана на сетке справа открытой стороной ракетки и слева закрытой стороной ракетки.

Добивание – атакующий удар, выполняется открытой и закрытой стороной ракетки по волану, который находится выше уровня кромки сетки, затем летящий по нисходящей траектории (рис. 21, 22). Ракетка удерживается свободным хватом пальцев при ударе. Волан ударяется над кромкой сетки ракеткой, полностью выпрямленной вверх.

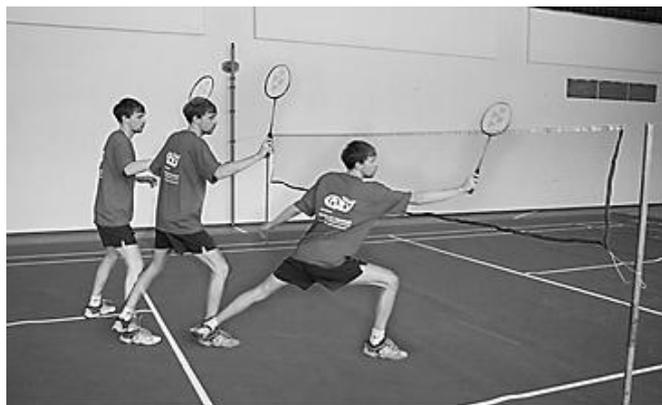


Рисунок 21 – Добивание волана на сетке справа открытой стороной ракетки



Рисунок 22 – Добивание волана на сетке слева закрытой стороной ракетки
Упражнения для разучивания добивание волана на сетке справа открытой стороной ракетки и слева закрытой стороной ракетки.

1. По команде преподавателя группа выполняет имитационное упражнение без волана (перемещение с центра площадки в правый и левый угол сетки с выполнением добивания, по 10 повторений в каждый угол по очереди).

2. Работа в парах (один командует, второй выполняет имитационное упражнение, смена после 10 повторений).

3. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего добивание примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы, примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет добивание, затем смена (на пару 5-10 подходов).

4. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, выполняющий добивание, находится в центре корта, подающий воланы, на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет добивание с перемещением из центра корта, затем смена (на пару 5-10 подходов).

5. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего добивание, примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы, примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой выполняет добивание, затем смена (на пару 5-10 подходов).

6. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, выполняющий добивание, находится в центре корта, подающий воланы, на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой с перемещением из центра корта выполняет добивание, затем смена (на пару 5-10 подходов).

Откидка волана от сетки справа и слева.

Этот технический приём совершается в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже. При замахе ракеткой сначала осуществляется шаг правой ногой вперёд или в сторону. Рукой сделать петлю, величина может быть разной, но следует помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки. Удар выполняется движением навстречу волану (рис. 23, 24). Кисть вначале ударной фазы также обгоняет головку ракетки, но с ускорением разгибается в конечной фазе. Образует почти прямую линию с ракеткой к моменту встречи с воланом.



Рисунок 23 – Откидка волана от сетки справа



Рисунок 24 – Откидка волана от сетки слева

Упражнение обучению откидки волана открытой и закрытой стороной ракетки (справа, слева)

1. По команде преподавателя группа выполняет имитационное упражнение без волана (перемещение с центра площадки в правый и левый угол сетки с выполнением добивания, по 10 повторений в каждый угол по очереди).
2. Работа в парах (один командует, второй выполняет имитационное упражнение, смена после 10 повторений).

3. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки, выполняющего откидку, примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы, примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет откидку, после смены (на пару 5-10 подходов).

4. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, выполняющий откидку, находится в центре корта, подающий воланы, на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет откидку с перемещением из центра корта, затем смена (на пару 5-10 подходов).

5. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего откидку, примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы, примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой выполняет откидку, затем смена (на пару 5-10 подходов).

6. Упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5-10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся выполняющий откидку, находится в центре корта, подающий воланы, на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой с перемещением из центра корта выполняет откидку, затем смена (на пару 5-10 подходов).

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Прием практических умений и навыков

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, разминочные упражнения с ракеткой, разминочные упражнения с воланом, разминочные упражнения с воланом и ракеткой.

Основная часть – 45 минут

1. Выполнить жонглирование воланом.

И.п. – игровая стойка, ракетка в правой руке, а волан – в левой. Расположить ракетку горизонтально на уровне пояса головкой вперед, открытой стороной вверх.левой рукой положить волан на струны. Движением кисти подкинуть волан головкой ракетки вверх на небольшую высоту (50 см). Волан поймать закрытой стороной ракетки, когда он будет опускаться. Поочередно выполнять многократное жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки в квадрате 2,5 x 2,5.

2. Выполнить короткую подачу закрытой стороной ракетки.

3. Выполнить высоко - дальнюю подачу.

4. Выполнить удары: высоко – дальний (атакующий и защитный), укороченный (базовый, срезкой, обманный), подставку и откидку (слева и справа).

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жесткова, Ю.К. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / Ю.К. Жесткова, И.А. Галимов – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2011г. – 118 с.
2. Казанцева, Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие / Н. В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малёванный. – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 104 с.
3. Калинин, И.Г. Бадминтон в вузе: учеб. -метод. пособие / И.Г. Калинин, В.Ф. Ишихин; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 111 с.
4. Мачнев, В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев / Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 27 с.
5. Педагогическая деятельность учителя физической культуры на уроках спортивных игр (бадминтон): методические рекомендации / А.В. Железнов, В.А. Хлопцев, М.В. Пороховская, А.А. Железнов. – Витебск: «ВГУ имени П.М. Машерова», 2017. – 52 с.
6. Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (футбол)»: методические рекомендации / сост. В.А. Хлопцев. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова», 2018. – 50 с.
7. Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (настольный теннис)»: методические рекомендации / сост. В.А. Хлопцев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова», 2018. – 36 с.
8. Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (гандбол)»: методические рекомендации / сост. М.В. Пороховская, В.А. Хлопцев, А.В. Железнов, А.А. Литвинова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова», 2018. – 54 с.
9. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. - 2-е изд., с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
10. Турманидзе, В.Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. – 192 с.
11. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / Л.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.
12. Щербаков А.В. Игра бадминтон (учебно-методическое издание) / Н.И. Щербакова, А.В. Щербаков / М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

Учебное издание

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ (БАДМИНТОН)»

Методические рекомендации

Составитель

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *И.В. Волкова*

Подписано в печать 2018. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,55. Уч.-изд. л. 2,23. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.