

ИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ В БАДМИНТОН



**Шпак Виктор
Гарриевич,**
декан факультета физической культуры и спорта учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент

ный университет имени П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент



**Шацкий
Григорий
Борисович,**
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент

ЛЕТО – НАИЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В статье популярно описывается методика обучения основным приемам игры в бадминтон детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, где в роли учителя могут выступать родители или старшие дети.

Наиболее распространенной и доступной игрой на свежем воздухе является бадминтон.

Но для того чтобы получить заряд положительных эмоций, помимо оздоровления, необходимо иметь навыки владения ракеткой и воланом, как детьми, так и взрослыми. В этом как раз мы и постараемся помочь.

Бадминтон – спортивная игра с воланом (мяч с перьями) и ракетками. Цель игры – не допустить падения волана на своей площадке и стараться ударить его так, чтобы он упал на площадку противника.

В бадминтон можно играть на небольших площадках, лужайках, пляже в безветренную погоду по упрощенным правилам, без использования сетки, с сеткой или натянутой веревкой вместо сетки. Размеры детской площадки для игры в бадминтон 4х8 м, сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м.

Ракетка для игры в бадминтон является основным «оружием» игрока. Существуют различные виды ракеток (из дерева или металла). Но лучше использовать цельнометаллические ракетки типа «Ласточка» – легкие, прочные, удобные для игры. Ракетка состоит из рамки с натянутыми на ней капроновыми струнами, ручки и тонкого соединительного стержня между ними.

Для игры в бадминтон используется перьевой или пластиковый волан, который сейчас имеется

в продаже. Детям не требуется большой точности в игре, которую обеспечивает более чувствительный перьевой волан, используемый на соревнованиях по бадминтону, который к тому же менее прочный, чем пластиковый, и стоит значительно дороже.

Одежда и обувь игрока должны быть удобными, не стесняющими движения, из материала хорошо впитывающего пот.

Обувь типа полукеды: легкая, прочная, но не на скользкой подошве, с мягким утолщением на пятке (чтобы ее не отбить). Обязательны шерстяные носки, которые лучше впитывают пот.

При обучении элементам бадминтона формируют умения и навыки владения ракеткой и воланом, которые включают:

- держание ракетки и действия с ней;
- удары;
- подачу.

Держание ракетки и действия с ней

Для того чтобы рационально выполнять технические приемы, необходимо прежде всего научиться правильно держать ракетку.

Взрослый показывает, как ее держать (рис. 1). После этого детей обучают правильно держать ракетку, контролируя каждый «шаг»:

- вытянуть вперед правую руку, ладонью книзу;
- большой палец отвести в сторону;

- левой рукой вложить ракетку в правую руку между большим и указательным пальцами, плотно прижав ручку к ладони;
- охватить ручку ракетки четырьмя пальцами с одной стороны и большим пальцем – с другой;
- держать ракетку «как молоток», причем рамка ракетки должна быть направлена ребром в пол (рис. 1).

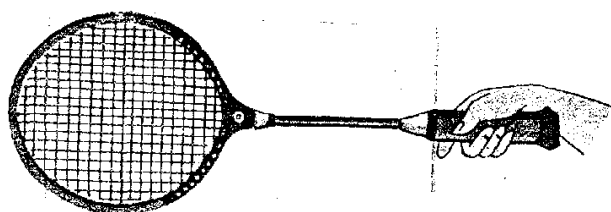


Рис. 1. Держание ракетки.

В дальнейшем детям предлагается брать ракетку правильным хватом поочередно правой и левой рукой; совершать движения рукой с ракеткой – вправо, влево, вверх, вниз, «рисование» восьмерки, кругов в воздухе, маховые движения и др., выполняемые на месте. Через некоторое время данные упражнения можно выполнять в движении: сначала во время ходьбы, а затем во время бега.

Отбивание волана

В бадминтоне существует довольно большое количество ударов, которые являются основным техническим приемом в игре. Правильное выполнение ударов требует от игрока высокой точности, скорости и силы, а также высокого уровня сформированности двигательных умений и навыков в части владения ракеткой, согласованности работы рук и ног в момент выполнения данных действий.

В силу возрастных особенностей развития детей выполнение ударов в том виде, в котором они выполняются спортсменами, им недоступно.

Тем не менее, дети могут довольно быстро и качественно освоить различные виды отбивания волана. Поэтому главными задачами в обучении этому навыку становятся:

- научить попадать по волану ракеткой;
- направлять волан партнеру в нужном направлении;
- изменять высоту полета волана (силу удара).

Детей учат отбивать волан открытой стороной ракетки снизу, сверху и сбоку, а также закрытой стороной ракетки сбоку (рис. 2).

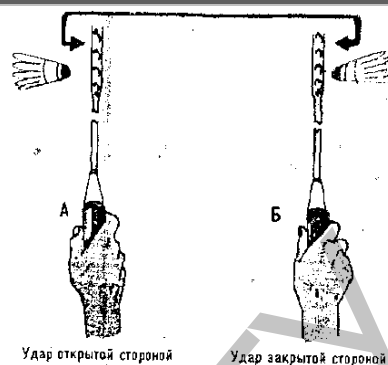


Рис. 2. Отбивание волана различными сторонами ракетки.

При начальном обучении детей взрослыми или при самостоятельных попытках научиться играть в бадминтон ребята начинают отбивать волан сверху, что является ошибочным, т.к. удар сверху является очень сложным по выполнению вследствие недостаточного зрительного контроля за ракеткой в момент замаха. В результате этого возникают трудности с попаданием ракеткой по волану.

Обучать детей, как показала практика, следует сначала открытому удару снизу и сбоку (рис. 3, 4).

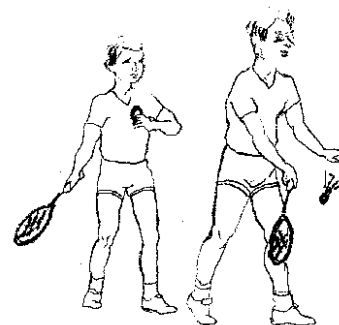


Рис. 3. Открытый удар снизу.

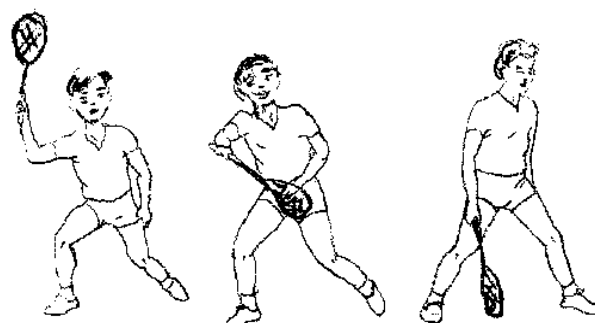


Рис. 4. Открытый удар сбоку.

Перед изучением ударов используют очень важные упражнения, позволяющие развивать внимательное наблюдение за воляном, а также умение попадать по воляну центром рамки ракетки:

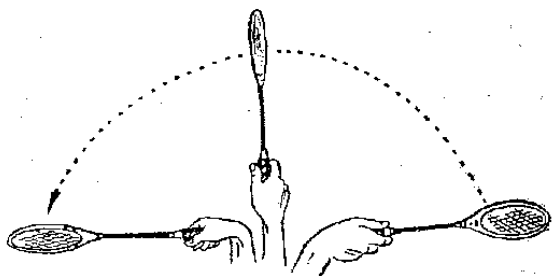


Рис. 5. Сгибание кисти с ракеткой.

1. Ракетка находится в руке, образуя с ней одну линию. Попеременно сгибать кисть влево и вправо до предела (рис. 5). Вращение кисти руки, с ракеткой влево и вправо, вначале держа ракетку за середину стержня, а затем – за ручку.

2. Держа ракетку в руке, вращать ее влево и вправо, как бы описывая круг, восьмерку. Движения выполняются сначала медленно, а затем постепенно ускоряются до максимального.

3. Подбрасывание и перебрасывание волана рукой друг другу, чтобы дети почувствовали динамику его полета.

4. Руку с ракеткой выпрямить вперед, открытой стороной рамки вверх; на середину рамки поставить волан оперением вниз. Поднимать и опускать руку с ракеткой, отводить ее влево и вправо таким образом, чтобы волан не падал с рамки ракетки.

5. Волан, оперением вниз, находится на середине рамки ракетки. Руку с ракеткой опустить немного вниз, а затем резким движением вверх подбросить волан и продолжать подбивать его открытой стороной ракетки стоя на месте.

Это упражнение очень сложное для детей, но без его освоения не может быть дальнейшего продвижения на пути освоения игры.

Вначале детям необходимо много места для выполнения подбивания волана, т.к. направление полета волана совершенно непредсказуемо.

Но играющих необходимо нацеливать на то, что нужно постараться подбить волан как можно большее количество раз, догоняя даже самые далекие его улеты.

В период освоения этого упражнения, особенно вначале, остро встает проблема соблюдения техники безопасности во время занятий. Дети, увлекшись наблюдением за полетом волана (который является для них наиболее сильным раздражителем), не контролируют окружающее

пространство, что может привести к столкновениям и ударам ракеткой, получению различных травм. Поэтому, как мы говорили выше, вначале детям нужен большой простор для выполнения упражнения.

7. Подбивание волана открытой стороной ракетки 10–15 раз подряд, стоя на месте, а затем в движении.

Основной ошибкой на начальном этапе обучения владению ракеткой и воляном является слишком сильное сжатие ручки ракетки в кулаке. Оно приводит к скованности и невозможности управлять движением руки.

Еще одной грубой ошибкой является изменение хвата ракетки во время действий с воляном. Потому в процессе выполнения упражнений с ракеткой необходимо постоянно контролировать правильность хвата ручки ракетки.

После освоения указанных выше упражнений приступают непосредственно к обучению навыкам отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки.

В каждое занятие обязательно включается подбивание волана открытой стороной ракетки и перебрасывание волана рукой друг другу в парах (данные упражнения необходимы для освоения последующих).

Подводящие упражнения:

1. Взрослый рукой посылает волан ребенку, который отбивает его снизу открытой стороной ракетки, стараясь послать волан в сторону бросающего.

2. То же, но ребенок стоит боком к взрослому и отбивает волан открытой стороной ракетки сбоку.

3. Эти же упражнения выполняются в паре (один с ракеткой, другой набрасывает ему волан).

4. Ребенок с ракеткой в руке становится напротив стены (щита) с нарисованным на ней квадратом (2х2 м) или кругом ($R = 1$ м) на расстоянии 2–3 м. Взрослый становится возле стены и набрасывает волан ему на ракетку. Задача – отбить волан в стену, стараясь попасть в обозначенную зону (ориентир). Постепенно расстояние до стены увеличивается.

5. В парах с ракетками в руках, у одного в руке находится волан (держит за край оперения кончиками большого и указательного пальцев). Подбрасывая волан себе на ракетку, направляет его в сторону партнера открытой стороной ракетки ударом снизу. Другой ловит волан рукой и выполняет удар снизу так же, как и его партнер.

6. То же, но ребенок стоит боком к взрослому и выполняет удар по воляну открытой стороной ракетки сбоку.

7. Отбивать волан друг другу в парах открытой стороной ракетки снизу и сбоку, не ловя волан руками. Задача – как можно большее количество раз отбить волан, не уронив его на пол.

8. То же, но поперек площадки натягивается веревка или сетка ($h = 1,30$ м), через которые выполняется перебрасывание (отбивание) волана. Задача остается прежней, но выполнять отбивание как снизу, так и сбоку открытой стороной ракетки.

Типичные ошибки:

- изменение хватки ручки ракетки в процессе выполнения упражнений;
- скованность движений;
- стремление отбить волан сверху (возможно из-за неверного представления о сути игры как детьми, так и взрослыми);
- не всегда точное попадание по волану центром рамки ракетки.

Для исправления ошибок используются указанные ранее упражнения под строгим контролем за правильностью их выполнения.

Подача

После освоения отбивания волана открытой стороной ракетки снизу и сбоку наиболее логично и рационально переходить к освоению подачи, т.к. в этих технических приемах есть много общего.

Подача в бадминтоне выполняется всегда снизу таким образом, что в момент удара волан должен быть ниже линии пояса ребенка, а рамка ракетки – заметно ниже кисти, держащей ракетку (рис. 6). Чтобы научиться правильно подавать, необходимо, прежде всего, освоить исходную позицию при подаче.

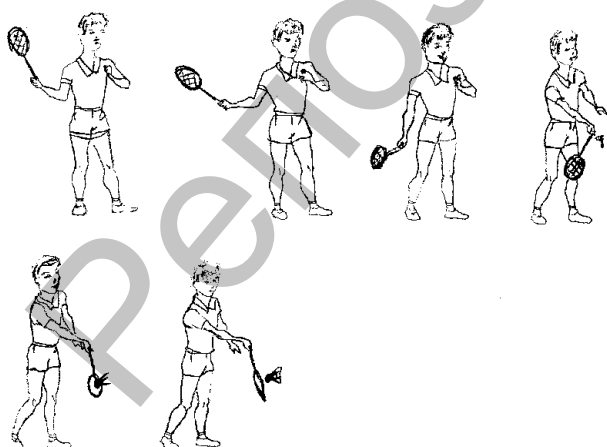


Рис. 6. Подача.

Она заключается в том, что ноги чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, левая нога впереди, опора – на обе ноги.

Левая рука с воланом (волан держат за оперение, головкой вниз и вертикально к земле) поднят на уровень пояса перед грудью или чуть выше, правая рука с ракеткой отводится вправо вниз и назад для замаха.

При подаче волан свободно выпускается (не подбрасывается!) из пальцев навстречу движению ракетки, туловище слегка подается вперед, ноги от опоры не отрываются (рис. 6).

Подводящие упражнения:

1. Неоднократно выполнять принятие исходного положения для подачи. Взрослый проверяет правильность выполнения.

2. Имитация подачи без волана. Обратит внимание на перенос веса тела на впереди стоящую ногу.

3. Принять исходное положение для подачи (волан в левой руке держится за оперение кончиками большого и указательного пальцев). Разжимая пальцы, отпустить волан так, чтобы он свободно упал на пол, сохранив вертикальную линию полета головкой вниз.

4. Исходное положение для подачи. Подвести рамку ракетки к волану так, чтобы коснуться центром ракетки его головки. Затем движением кисти и руки отвести ракетку назад для замаха. Прodelать несколько раз подряд без отпускания волана и удара по нему.

5. То же, но после 3–4 имитаций движения (поднесения ракетки к волану) произвести подачу.

6. Стать напротив стены на расстоянии 2–3 м. Выполнять подачу в стену так, чтобы волан ударился в нее на высоте 1,5–2 м от пола.

7. Выполнение подачи через сетку или веревку.

Типичные ошибки:

- нет согласованной работы рук, ног, туловища;
- попадание по волану ободом или стержнем ракетки;
- удар по волану выше линии уровня пояса, что приводит к его полету вверх или даже назад;
- отрывание ног от поверхности пола.

Для исправления ошибок используются имитационные упражнения.

Отбивание волана закрытой стороной ракетки

Отбивание волана, летящего на левую руку, производится закрытой стороной ракетки слева.

Волан в этом случае необходимо встретить как можно ранее (т.е. выше). Для осуществления удара выполняется шаг правой ногой влево туловище поворачивается боком или даже спиной по направлению к сетке, локоть – выше уровня

плеч, обгоняет запястье, а запястье обгоняет рамку ракетки (как бы вынимая саблю из ножен). Рука резко разгибается сначала в локтевом, а затем (хлестом) в лучезапястном суставе, стараясь попасть по волану в наиболее высокой точке его полета (рис. 7).

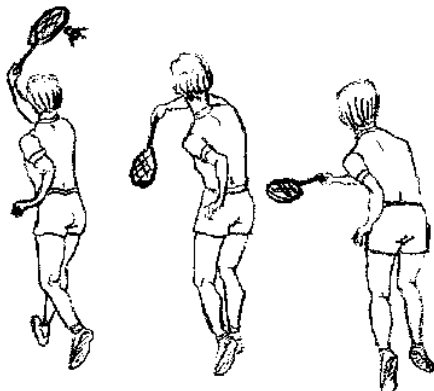


Рис. 7. Отбивание волана закрытой стороной ракетки.

Отбивание волана закрытой стороной ракетки слева – довольно сложный элемент игры в бадминтон, но некоторые упражнения, способствующие его освоению, используют уже при обучении отбиваний снизу и сбоку открытой стороной ракетки.

Поводящие упражнения:

1. Выполнять движения кисти руки с ракеткой влево–вправо, вверх–вниз, вращательные движения (для укрепления кисти руки).
2. Подбивать волан стоя на месте, чередуя удары открытой и закрытой сторонами ракетки.
3. Подбивать волан закрытой стороной ракетки.
4. Имитировать отбивания волана слева закрытой стороной ракетки.
5. Выполнять удары закрытой стороной ракетки по подвешенному волану или же теннисному мячу.
6. Набрасывать волан на левую руку ребенка, который пытается отбить его закрытой стороной ракетки, ударив по волану в верхней точке полета.
7. То же, но в парах набрасывать волан попеременно друг другу.
8. Перебрасывать ракетками волан друг другу, стараясь отбивать летящий слева волан закрытой стороной ракетки (упражнение выполняется в парах).

Типичные ошибки:

- непопадание по волану серединой закрытой стороны рамки ракетки;

– рамка ракетки при отбивании обгоняет кисть и локоть руки, в результате чего волан летит вниз или скорость его полета незначительна;

– нет согласованного движения правой ногой влево и поворота, туловища (пытаются выполнять только рукой);

– изменение хватки ракетки во время выполнения удара по волану, что влияет на точность удара по волану.

Для исправления ошибок необходимо повторить упражнения в отбивании подвешенного на тонкой бечевке волана закрытой стороной ракетки.

Отбивание волана открытой стороной ракетки сверху

Техника выполнения удара открытой стороной ракетки сверху напоминает метание вдаль. В момент замаха плечи разворачиваются, ракетка заносится за голову; почти дотрагиваясь до противоположной лопатки, рука без ракетки приподнята.

При выполнении удара скорость движения руки постепенно увеличивается, обгоняя кисть с ракеткой (ракетка должна встретиться с воланом в самой высокой точке его полета перед собой) (рис. 8).

Обучение этому техническому действию следует начинать с имитации замаха и удара сверху.

Подводящие упражнения:

1. Удары сверху по подвешенному волану (вместо волана можно использовать мяч, который делают из толстого куска поролона).
2. Взрослый подбрасывает рукой волан ребенку вверх, а тот отбивает его открытой стороной ракетки сверху.
3. То же, но набрасывать волан рукой несколько раз подряд.

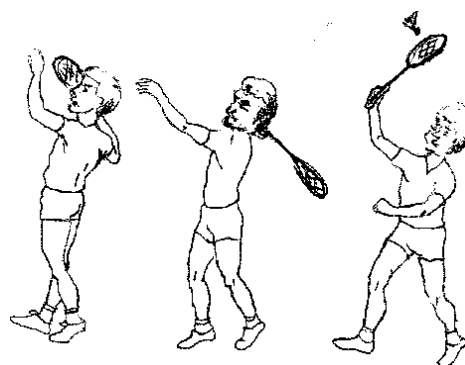


Рис. 8. Отбивание волана открытой стороной ракетки сверху.

Типичные ошибки:

- в момент удара волан оказывается за спиной, а не перед собой;
- удар сверху выполняют по низко летящему волану (ниже уровня головы);

– при ударе ракетка опережает руку, что приводит к непопаданию по волану либо волан сразу летит вниз;

– потеря пространственной ориентации в момент наблюдения за полетом волана и замахом.

Исправляют ошибки путем многократного повторения приведенных выше упражнений, но наиболее эффективным является набрасывание волана рукой под удар. По мере освоения техники различных видов отбивания волана и подачи можно использовать игровые задания и двустороннюю игру.

Освоив технику владения ракеткой и воланом, можно приступать непосредственно к игре в бадминтон.

Выводы. Бадминтон – спортивная игра с воланом (мяч с перьями) и ракетками. Цель игры – не допустить падения волана на своей площадке и стараться ударить его так, чтобы он упал на площадку противника. Размеры детской площадки для игры в бадминтон 4х8 м, сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м, хотя можно играть и без сетки.

При обучении элементам бадминтона обучают держанию ракетки и действиям с ней, ударам, подаче. Детей обучают правильно держать ракетку, контролируя каждый «шаг». Упражнения с ракеткой выполняют сначала на месте, затем в движении. Для детей недоступно выполнение ударов, в том виде, в котором они выполняются спортсменами. Главное, чтобы дети научились попадать по волану ракеткой, направлять волан в горизонтальном и вертикальном направлениях. Чтобы научиться правильно выполнять подачу, необходимо, прежде всего, освоить исходное положение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.
2. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: пособие для студентов пед. учеб. заведений / В.Г. Шпак. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 138 с.
3. Шпак, В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду / В.Г. Шпак. – Минск: НМЦентр, 2000. – 140 с.