

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР
(БАДМИНТОН)**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 373.5.016:796.344(075.8)

ББК 74.276.5я73

П24

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 28.12.2016 г.

Составители: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **А.В. Железнов**; старшие преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев, М.В. Пороховская**; старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Железнов**

Р е ц е н з е н т :

декан факультета физической культуры и спорта
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *В.Г. Шпак*

П24 Педагогическая деятельность учителя физической культуры на уроках спортивных игр (бадминтон) : методические рекомендации / сост. : А.В. Железнов, В.А. Хлопцев, М.В. Пороховская, А.А. Железнов. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 52 с.

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике игры в бадминтон, содержание практической подготовки по бадминтону в целях формирования у студентов профессионально-педагогических навыков: объяснения и показа упражнений, овладения методами обучения отдельным приемам игры, организации группы для занятий и их проведения, умения составлять необходимые учебно-методические документы, а также овладения навыками организации соревнований и судейства. Представлен методический материал по контролю знаний студентов. Перечисленные составляющие учебной практики помогут студентам овладеть знаниями по данной учебной дисциплине и оценить свой уровень усвоения изученного материала.

УДК 373.5.016:796.344(075.8)

ББК 74.276.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Цели и задачи учебной практики по бадминтону	4
2. Структура учебной практики.	5
2.1. Распределение часов учебной практики.	5
2.2. Содержание практического материала базового компонента программы для тематического планирования по классам	5
2.3. Программное задание учебной практики по бадминтону	7
3. Программа деловой игры по обучению студентов организации и практическому судейству соревнований по бадминтону	8
3.1. План игры.....	8
3.2. Распределение ролей участников «деловой игры»	8
3.3. Обязанности главного судьи соревнований.....	8
3.4. Обязанности главного секретаря.	8
3.5. Обязанности коменданта соревнований.....	9
3.6. Обязанности судьи и его помощников.	9
3.6.1. Судья на вышке.	9
3.6.2. Судья на подаче.	10
3.6.3. Судьи на линии.....	10
3.7. Расположение судей на корте	11
3.8. Протокол матча.....	12
3.9. Инструкция по ведению протокола матча по бадминтону.....	12
3.10. Обязанности представителей команд.....	13
3.11. Ход игры и содержание выполняемых обязанностей.....	14
3.12. Ритуалы открытия и закрытия соревнования.	14
3.12.1. Сценарий открытия	15
3.12.2. Сценарий закрытия соревнований и награждения победителей	15
4. Техника игры в бадминтон	16
4.1. Техника перемещения в бадминтоне	16
4.1.1. Стойки.....	16
4.1.2. Передвижения.	17
4.2. Держания ракетки.	18
4.3. Техника ударов в бадминтоне.	18
4.3.1. Типы и виды ударов.	18
4.4. Техника подачи в бадминтоне.	23
4.4.1. Виды подач.....	23
5. Методика обучения технике бадминтона.	25
5.1. Методы, используемые для решения задач на уроке	25
5.2. Организационное обеспечение урока.....	26
5.3. Фазы изучения приёмов игры:	26
5.4. Педагогические методы обучения.	27
5.5. Типы урока:.....	27
5.6. Этапы обучения:	28
5.7. Подготовка к обучению технике игры	28
5.8. Методика обучения держанию ракетки	38
5.9. Методика обучения ударам в бадминтоне.....	41
5.9.1. Методика обучения ударам справа сбоку (открытой стороной ракетки).	41
5.9.2. Методика обучения ударам слева: сбоку (закрытой стороной ракетки).	42
5.9.3. Методика обучения ударам слева и справа снизу.....	43
5.9.4. Методика обучения ударам сверху слева (закрытой стороной ракетки) и справа (открытой стороной ракетки).....	44
ЛИТЕРАТУРА	51

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время особую актуальность представляет поиск путей повышения эффективности педагогического труда учителей физической культуры. От их мастерства, уровня методической и практической, собственно-двигательной подготовленности зависит качество учебного процесса.

Задачей курса спортивных игр на факультете физической культуры и спорта является содействие формированию высококвалифицированных преподавателей физического воспитания среднего школьного, профессионально-технического, специального и высшего образования в духе основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школ.

При всей важности получения знаний по всем предметам, профессиональная подготовленность выпускников факультета физической культуры и спорта определяется степенью владения ими методиками преподавания базовых видов спорта.

Как известно, содержание учебного материала усваивается студентами в процессе учебной деятельности. От того, из каких отдельных учебных действий она состоит, как эти части между собой соотносятся, то есть какова структура учебной деятельности, во многом зависит результат обучения, его развивающая и воспитывающая роль.

В этой связи немаловажным аспектом подготовки, имеющим педагогическое значение, расширяющим ряд образовательных и воспитательных задач является ознакомление студента с разделами учебной практики по курсу бадминтона с методикой преподавания. Учебная практика организована с целью содействия приобретению специальных знаний, практических умений, навыков планирования, организации, подготовки, проведения, занятий и соревнований по бадминтону. Это итоговый процесс изучения дисциплины, когда студенты учатся анализировать собственную деятельность, оценивать ее, сопоставляя результаты своей работы с поставленными учебными задачами. Его качественная организация имеет огромное значение в становлении мотивации дальнейшей учебной деятельности студентов.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО БАДМИНТОНУ

Цели учебной практики – формирование у студентов положительного отношения к профессии учителя, развитие у будущих учителей профессионально необходимых качеств личности, приобретение и совершенствование практически значимых умений и навыков в проведении учебной и внеклассной работы в школе.

Задачи учебной практики – формирование у студентов устойчивого интереса к избранной профессии, их стимулирование в изучении специальных и педагогических дисциплин, необходимых для практической работы в качестве учителя физической культуры. Углубление и закрепление теоретических знаний, полученных в процессе обучения бадминтону, их практическое применение в учебной работе.

Научить студентов правильно избирать методы обучения в процессе преподавания бадминтона (словесные методы, наглядные, практические).

Обучить студентов последовательно выдерживать общую структуру разучивания игрового приема в бадминтоне (ознакомление с приемом, разучивание приема в

упрощенных, специально созданных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, закрепление приема в игре).

Научить студентов подмечать ошибки, определять причины их появления и пути их исправления в процессе обучения техническому приему.

Обеспечить освоение студентами методов организации деятельности учащихся на уроке (фронтальный, групповой, посменный, поточный, индивидуальных заданий и круговая тренировка).

Обогатить студентов умениями и навыками организации соревнований и практического судейства игры.

Научить студентов правильно пользоваться методами оценки успеваемости учащихся при занятиях бадминтоном (метод наблюдения, метод опроса).

2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Учебная практика проводится в сетке общих часов, отведенных программой на бадминтон, в неразрывном единстве с изучением методики обучения технике, тактике и судейству игры.

Структура учебной практики предусматривает индивидуальный, групповой методы обучения студентов. Учебная практика рассчитана так, чтобы каждый студент выработал навык самостоятельной подготовки плана-конспекта постановки общей и частной задачи к основным техническим приемам игры в бадминтон. Студент самостоятельно по заданию преподавателя планирует структуру разучивания приема игры, составляет содержание методов обучения приему, содержание средств обучения и осваивает в период учебной практики методы организации учащихся на уроке и критерии оценки успеваемости учащихся по спортивным играм. Проведение обучения практике судейства игры осуществляется в виде выполнения в ходе учебных игр обязанностей судьи, секретаря, а также в процессе деловых игр (Программа прилагается).

2.1. Распределение часов учебной практики

Разделы учебной практики	Количество часов
1. Техника игровых стоек и перемещения.	2
2. Техника ударов.	12
3. Техника подач	6
ИТОГО:	20

Время, отводимое на одного студента, по каждому из разделов учебной практики, не должно превышать 15 минут.

2.2. Содержание практического материала базового компонента программы для тематического планирования по классам

1-4 классы

Упражнения и подвижные игры с воланом. Броски волана.

5 класс

Хват ракетки. Стойка игрока. Жонглирование открытой и закрытой стороной. Удары справа и слева (правильно попасть по волану и послать его за сетку). Удар снизу закрытой стороной (послать волан за сетку). Подача на технику (правильно выполнить и послать волан за сетку). Слабый удар сверху, с набрасывания. Упражнения и подвижные игры с бадминтонным инвентарем. Учебные и соревновательные игры по «Школьному бадминтону». Тактика игры в доступном объеме.

6 класс

Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной. Удары справа и слева по низкой траектории. Удар снизу закрытой стороной (послать волан за сетку по низкой траектории). Подача за переднюю линию подачи (по прямой). Слабый удар сверху с подачи.

7 класс

Удары справа и слева по высокой траектории. Удар снизу открытой стороной. Подача в зону подачи. Удар сверху («смеш») с набрасывания. Правила игры. Тактика игры в доступном объеме. Учебные и соревновательные игры.

8 класс

Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной левой рукой. Удар снизу с подачи (послать волан за сетку). Подача по низкой траектории. Удар сверху («смеш») с подачи.

9 класс

Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной с перемещением. Удар снизу с подачи (посылая волан в сторону). Высоко-далекий удар сверху открытой стороной. Подача по низкой траектории к передней линии подачи. Удар сверху закрытой стороной.

10 класс

Удар снизу с подачи (посылая волан к задней линии). Подача по высокой траектории к задней линии подачи. Высоко-далекий удар сверху закрытой стороной. Удар сверху в прыжке, отталкиваясь двумя ногами.

11 класс

Совершенствование изученных ранее приемов игры и тактических действий. Подачи по углам зоны подачи. Удар сверху в прыжке, отталкиваясь одной ногой.

2.3. Программное задание учебной практики по бадминтону

№ п/п	Содержание учебной практики	Общая задача	Частная задача	Структура разучивания, приёмов игры	Методы обучения	Средства решения задач	Методы организации учащихся на уроке	Оценка успеваемости учащихся на уроке
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Техника игровых стоек передвижений	Обучить технике игровых стоек: при подачах, при приеме подачи, игровые. Обучить технике передвижений: ходьба, бег, прыжки, остановки	Изучить особенности игровых стоек, передвижений по направлениям. Сочетания элементов техники передвижения	Ознакомление с техникой игровых стоек и передвижения в упрощённых условиях	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: метод упрощённого (целостный), соревновательный	Упражнения в технике	Фронтальный, индивидуальный, поточный	Метод наблюдения
2	Техника ударов	Обучение технике ударов (выбор технического приема по заданию преподавателя)	Изучить особенности техники выполнения ударов: - сверху слева и справа; - сбоку слева и справа; - снизу слева и справа; - откидки, подставки	Ознакомление с техникой ударов. Разучивание техники в упрощённых условиях	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ, рикциклограмма, рисунок. Практические: метод упрощённого по частям, в целом, игровой	Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения в технике	Фронтальный, посменный, поточный, индивидуальных заданий	Метод наблюдения
3	Техника подач	Обучить технике подач (выбор технического приема по заданию преподавателя)	Изучить особенности техники подач: - короткой подачей закрытой стороной ракетки; - высоко-далекой подачей; - плоской подачей	Ознакомление с техникой подач. Разучивание техники подач в упрощённых условиях	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: метод упрощённого целостный	Подводящие упражнения. Упражнения в технике	Фронтальный, поточный	Метод наблюдения, опрос
6	Практическое судейство в качестве судьи и помощника судьи	Обучить технике судейства игры	Изучить права и обязанности судьи и помощника судьи	Ознакомление с трактовкой правил игры и рекомендаций для судей	Словесные: объяснение, рассказ. Наглядные: схемы, рисунки, показ. Метод упрощённый	Упражнения в технике судейства	Посменный	Метод наблюдения, опроса

3. ПРОГРАММА ДЕЛОВОЙ ИГРЫ ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРАКТИЧЕСКОМУ СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАДМИНТОНУ

Тема игры: «Организация и проведение личного первенства школы по бадминтону для восьми участников».

3.1. План игры

1. Организация работы главной судейской коллегии (ГСК).
2. Выполнение обязанностей главного судьи.
3. Выполнение обязанностей главного секретаря.
4. Выполнение обязанностей судей, помощников судей.
5. Состав команд, обязанности представителей.
6. Ритуалы открытия и закрытия соревнований.

3.2. Распределение ролей участников «деловой игры»

1. Представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры школы (иногда учитель физической культуры) – 1
2. Главный судья соревнований – 1
3. Главный секретарь – 1
4. Судьи – 2
5. Помощники судьи – 10
6. Представители команд – 8
7. Игроки команд (8 команды)
8. Комендант – 1
9. Врач – 1

3.3. Обязанности главного судьи соревнований

- Контроль за подготовкой мест соревнований.
- Распределение обязанностей между судьями.
- Проведение судейского семинара со всем составом судейской коллегии по методике судейства.
- Проведение заседания судейской коллегии отдельно или с представителями команд.
- Организация открытия и закрытия соревнований.
- Назначения судей для проведения игр.
- Контроль за организацией медицинского персонала.
- Представление отчёта о проведении соревнований.

3.4. Обязанности главного секретаря

- Секретарь несет основную ответственность за техническую документацию, списки команд, протокол матча.
- Собирает от представителей заявки, об участниках, готовит информацию для судьи информатора.
- Контроль количества игроков и официальных лиц команды в зоне запасных.

- Организует информацию о ходе соревнований (расписание игр, объявление ГСК, назначение игр на каждый день, таблица результатов соревнований).
- Готовит всё для награждения победителей соревнований (итоговые материалы соревнований и после проверки и подписания главным судьёй передаёт их участвующим командам).
- Готовит отчётную документацию.

3.5. Обязанности коменданта соревнований

- Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку.
- Художественное оформление.
- Радиофикацию мест соревнований.
- Порядок во время соревнований.
- За приём участников и зрителей.
- Обеспечивает проведение соревнований необходимым инвентарём, оборудованием, помещениями для обслуживания участников и работников судейской коллегии.

3.6. Обязанности судьи и его помощников

3.6.1. Судья на вышке

Перед началом матча судья на вышке должен:

- получить от Главного судьи протокол матча;
- проверить работу счетчиков очков;
- проверить правильность расположения стоек или заменяющих их лент;
- проверить высоту сетки, убедиться, что между ее боковыми краями и стойками нет просвета (зазора);
- выяснить, есть ли дополнительные условия на случай попадания волана в препятствия (элементы конструкции зала);
- удостовериться, что судья на подаче и судьи на линии знают свои обязанности и правильно заняли свои места;
- обеспечить, чтобы было приготовлено достаточное количество оттестированных воланов для проведения матча во избежание задержек во время игры;
- проверить, соответствует ли форма игроков требованиям Правил проведения соревнований, касающихся надписей и рекламы, и обеспечить устранение нарушений. По любому решению о несоответствии Правилам проведения соревнований (или близко к этому) следует посоветоваться с Главным судьёй или официальным представителем перед матчем или, если это невозможно, немедленно после матча;
- познакомиться с игроками, провести жеребьевку, убедиться, что игроки стоят на полях, соответствующих их выбору. Отметить выбор подачи и поля в протоколе;
- отметить в протоколе (в случае парной игры) имена игроков, начинающих игру в правом поле подачи. Такие отметки следует делать в начале каждого гейма. Это позволяет в любое время правильно определить какой игрок должен подавать.

Начиная матч, судья на вышке представляет участников, используя соответствующие выражения, указывая, кто справа и, кто слева от него по принятой форме: имена игроков; название страны (команды, города).

Во время матча судья на вышке должен:

- использовать стандартную терминологию Правил
- записывать и объявлять счет, всегда объявлять первым счет подающего;

- если назначен судья на подаче, судья на вышке должен больше внимания уделять принимающему. Если необходимо, судья на вышке также может объявить об ошибке подачи;
- насколько возможно, следить за показаниями счетчиков очков;

3.6.2. Судья на подаче

- Судья на подаче должен сидеть на низком стуле у стойки, желательно напротив судьи на вышке
- Судья на подаче ответственен за правильность выполнения подачи подающим. Если допущено нарушение, он должен объявить громко «Фолт» и использовать принятые ручные сигналы для обозначения вида нарушения.
- Судья на вышке может поручить судье на подаче другие дополнительные обязанности, при условии, что об этом извещены игроки.

3.6.3. Судьи на линии

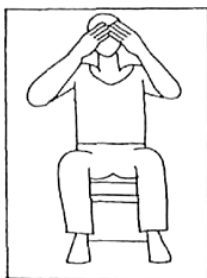
- Судьи на линии должны сидеть на стульях на продолжении своих линий за пределами корта, предпочтительно на стороне, противоположной от судьи на вышке.
- Судья на линии всецело ответственен за линию(и), порученные ему, за исключением случая, когда судья на вышке изменяет решение судьи на линии, если, по его мнению, судья на линии сделал ошибку.
- Если волан упал за пределами корта, независимо как далеко, судья на линии должен объявить «Аут» внятным голосом, достаточно громко, чтобы быть услышанным игроками и зрителями и в то же время сигнализировать об этом, вытянув обе руки в стороны горизонтально так, чтобы это мог видеть судья на вышке.



- Если волан упал в пределах корта, судья на линии не должен ничего говорить, а только указать на линию правой рукой.



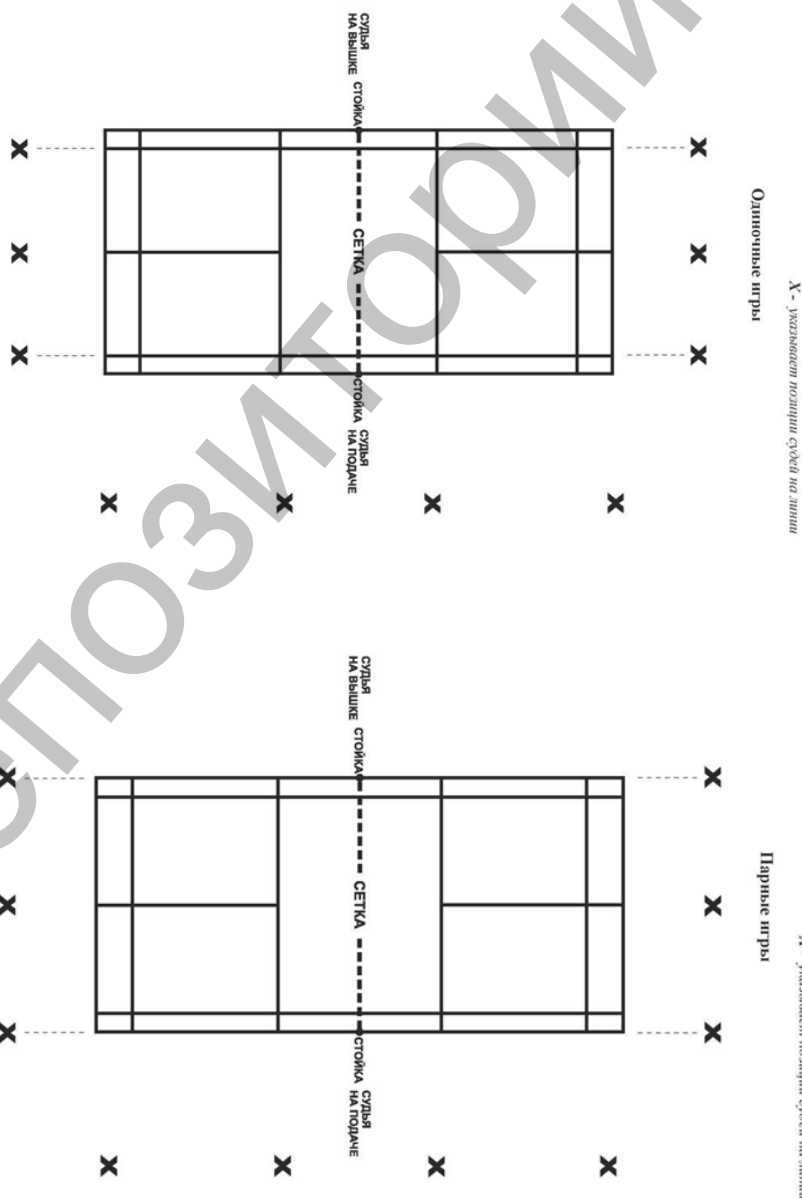
- Если судья на линии не видел, куда упал волан, он должен проинформировать об этом немедленно судью на вышке, закрыв глаза обеими руками.



- Нельзя подавать никаких сигналов, пока волан не коснется поверхности корта.
- Нужно всегда подавать только одну из трех своих команд, не дожидаясь решения судьи на вышке, например, в случае, когда волан коснулся игрока.

Позиции судей на линии. На практике рекомендуется, чтобы места для судей на линии находились на расстоянии 2,5 - 3,5 м от границ корта и во всех случаях были ограждены от вторжения посторонних.

3.7. Расположение судей на корте



3.8. Протокол матча

Протокол матча по бадминтону заполняется судьей на вышке, используя метод, в котором цифры счета (очки) записываются последовательно после каждого розыгрыша. Очки заносятся в ячейки двойных строк (одна строка для каждого игрока). В вертикальную пару ячеек очки можно заносить только в одну ячейку. Каждая вертикальная пара ячеек представляет один розыгрыш. Это облегчает чтение протокола при определении, какая из сторон выиграла розыгрыш и у кого право подачи, (так как подающая сторона всегда та, у которой очки впереди, за исключением начала игры).

Если в процессе ведения счёта игры одна из двойных строк заполняется, то продолжать заносить счёт можно в следующей двойной строке.

В одиночных играх:

Иванов П	0	1				2	3	4				5	6			7	8		9
Петров	0		1	2	3					4	5	6				7	8		9

В парных играх:

Грачев						2	3	4								7	8		
Зайцев П	0	1										5	6						9
Волков			1	2	3											7	8		
Лавров Р	0									4	5	6							9

3.9. Инструкция по ведению протокола матча по бадминтону

Получив у Главного судьи протокол, необходимо заполнить следующее (если не заполнено компьютером или секретариатом):

- разряд матча: мужской одиночный разряд (МО), женский одиночный (ЖО), мужской парный (МП), женский парный (ЖП), смешанный парный (СП),
- номер корта,
- фамилии судей на вышке и на подаче.

После проведения жеребьевки и после того, как стороны сделали свой выбор, необходимо отметить (записать):

- «П» и «Р» - подающий и принимающий; в одиночной игре отметьте только подающего.
- «Л» и «Пр» - слева, справа от судьи на вышке.
- «0» - напротив фамилий подающего и принимающего подачу игрока в начале каждого гейма.
- Время начала матча - после команды «Играйте».
- Отмечайте использование воланов в течение матча от первого запуска волана в начале матча и каждый раз замены волана.

Родит.	С.П.	Счет в рейман		Начало матча	13:45
Тур	136			Окончание матча	14:25
Матч №	21	Семенов Виктор	19	Продолжительность	40
Дата	12.10.2013	Давыдова Анастасия	17	Судья на матче	Васильев Е.
Секция	Восток	Приморский край		Судья на подаче	Терехина О.
Корт №	1	г.			

[illegible]

Судья на вышке

1. Формирование, подготовка и управление командой.
2. Составление заявки для участия в соревнованиях. Например:

на участие в первенстве средней школы № _____ г. Витебска по бадминтону среди мальчиков _____-х классов. С _____ по _____ 2015 г.
От команды « _____ ».

№ п/п	Ф.И.О.	Разряд	Номер игрока	Виза врача
1.				
2.				

Представитель команды « ____ » подпись Ф.И.О.

- 13

3.11. Ход игры и содержание выполняемых обязанностей

Организация и проведение соревнования возлагаются на главную судейскую коллегию (ГСК) во главе с главным судьей. В нее входят представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры школы, главный судья, главный секретарь, судьи и представители команд.

Первое заседание ГСК проводится с представителями команд и судьями. Заседание открывает представитель оргкомитета или совета коллектива физической культуры школы. Содержание выступления должно включать: поздравления в связи с началом соревнований, подчеркнуть значимость этих соревнований для развития гандбола в школе и представить главного судью соревнований.

Далее работой ГСК руководит главный судья соревнований. Главный судья представляет членов ГСК и всех присутствующих представителей команд и судей (материал для представления готовит главный секретарь), опрашивает представителей команд о замечаниях по составу участников, информирует о регламенте соревнований и дает указания по организационным и техническим вопросам (порядок и количество игр в каждом игровом дне, форма игроков, площадки и т.д.), знакомит с порядком открытия и закрытия соревнований, назначает командующего парадом.

Главный судья соревнований проводит жеребьевку. Для этого он приглашает к судейскому столу представителей команд по алфавитному списку (готовит главный секретарь), которые берут запечатанный конверт с вложенной в него табличкой с номером (готовит главный секретарь). После извлечения таблички с номером из конверта команда под этим номером заносится в таблицу.

После проведения жеребьевки представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры информирует представителей и судей о шефской и культурно-массовой работе.

В работе ГСК делается перерыв на 10-15 минут. За это время главный судья составляет календарь игр на первый день и назначает судей на игры.

Для составления календаря главный судья должен знать следующие данные: установить количество играющих команд, определить количество календарных дней, необходимых для проведения соревнований, определить таблицу, по которой будет составляться календарь игр.

Заданием предлагается провести соревнования по круговой системе:

1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур	6 тур	7 тур
1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8
3-6	2-5	8-4	7-3	6-2	5-8	4-7
4-5	3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6

После перерыва главный судья сообщает регламент работы в первый день, проводит совещание с судьями, дает указания по методике судейства, по вопросам контроля за игровой дисциплиной, формой одежды и т.д.

3.12. Ритуалы открытия и закрытия соревнования

Сценарий торжественного открытия и закрытия соревнований разрабатывается совместно главным судьей и представителем организационного комитета при участии судьи-информатора и включает:

3.12.1. Сценарий открытия

1. Определение места и времени проведения парада.
2. Определяются состав участников открытия, выводимые команды, их численный состав, форма одежды, порядок построения (алфавитный или по занятым ранее местам), командующий и принимающий парад, кто будет участвовать в подъеме флага.
3. Подбирается музыкальное оформление.
4. Назначается необходимое количество судей для выноса трафаретов с названием команд, участвующих в параде.
5. Проводится инструктаж командующего парадом и рекогносцировка порядка марша и построения.
6. Даются необходимые указания тренерам команд (на судейской).
7. В помощь командующему парадом назначается судья при участниках для организации построения команд.
8. Командующий парадом, убедившись в готовности участников, дает сигнал судье-информатору. Судья-информатор включает заранее подготовленную запись. Раздается звук фанфар, играющих сигнал «Внимание» или «Слушайте все!».
9. Судья-информатор читает для зрителей текст 1-2 минуты: рассказывает о предстоящем турнире, о развитии бадминтона в городе, школе и т.д.
10. Оркестр (звукозапись) играет марш. Начинается марш-парад по установленному порядку. В процессе марша идет представление команд, а также командующего и принимающего парад.
11. После выхода участников парада на установленные места командующий подает команду: «Парад, равняйся! Смирно! Равнение на середину!».
12. Командующий строевым шагом направляется к принимающему парад с рапортом: «Товарищ председатель организационного комитета! Участники (название соревнований) для парада построены! Командующий парадом - судья (указывает категорию и звание, фамилию)».
13. Принимающий здоровается со спортсменами. Следует команда «Вольно».
14. Принимающий произносит речь, в конце которой высказывает добрые пожелания в адрес участников (в этот момент могут быть вручены цветы, сувениры).
15. Судья-информатор сообщает зрителям и спортсменам о том, кому предоставляется право поднять флаг соревнований.
16. Следует команда: «Парад, смирно! Равнение на флаг!».
17. Исполняется гимн Республики Беларусь, участники поднимают флаг соревнований.
18. Принимающий парад говорит: «Соревнования объявляю открытыми. Главному судье приступить к проведению соревнований».
19. Следует команда: «Шагом марш!». Играет марш, и колонны участников делают круг по залу.

3.12.2. Сценарий закрытия соревнований и награждения победителей

1. Определяется место и время проведения закрытия соревнований и порядок награждения победителей.
2. Определяются команды, участвующие в параде, их форма одежды, порядок построения, командующий и принимающий парад. Ставятся в известность участники спуска флага.
3. Информировуются спортсмены о предстоящем индивидуальном награждении.
4. Подбирается музыкальное оформление.

5. Определяется необходимое количество юных спортсменов, которые будут нести цветы и на специальных подносах жетоны (медали), ленты чемпионов, призы игрокам, призы командам. Можно все призы заранее сосредоточить на специальных столах.

6. Проводится инструктаж лиц, участвующих в организации парада и награждении.

7. В помощь командующему парадом выделяется необходимое количество судей.

8. Все участники парада должны быть готовы не позднее чем за 15 минут до начала парада

9. Командующий парадом, убедившись в готовности, дает сигнал судье-информатору.

10. Звучат фанфары, и судья-информатор читает текст (1-1,5 мин) о большой школе прошедших соревнований, не называя конкретного результата.

11. Играет марш. Идут участники парада и одновременно с ними шагают юные спортсмены с цветами, медалями и т.д. Все занимают ранее установленные места.

12. Командующий парадом подает команду: «Парад, равняйся! Смирно! Равнение на середину!». Отдает рапорт принимающему парад: «Товарищ председатель организационного комитета! Победители (название соревнований) для награждения и торжественного закрытия соревнований построены! Командующий парадом - судья республиканской категории (фамилия)».

13. Принимающий парад командует «Вольно!» и предоставляет слово главному судье соревнований.

14. Главный судья объявляет результаты соревнований.

15. После объявления результатов соревнований судья-информатор вызывает команду-победительницу и производится награждение в следующем порядке: первыми вручаются командные призы, их получают капитаны команд. Затем вручают награды тренерам команд и, наконец, награждаются игроки команд.

16. Судья-информатор вызывает капитанов команд-победительниц для спуска флага.

17. Председатель произносит поздравительную речь.

18. Командующий парадом командует: «Парад, смирно! Равнение на флаг!».

19. Председатель оргкомитета объявляет соревнования закрытыми.

20. Звучит гимн Республики Беларусь, флаг опускается.

21. Следует команда: «Парад, шагом марш!», и победители завершают круг почета, а судья-информатор еще раз поздравляет победителей и желает всем новых успехов.

4. ТЕХНИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН

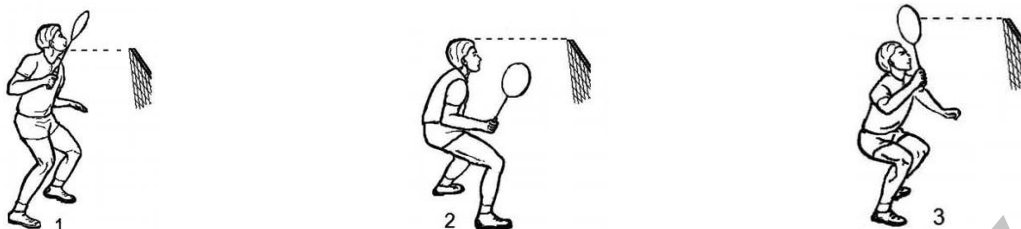
4.1. Техника перемещения в бадминтоне

1. Стойки.
2. Перемещение.
3. Держание ракетки.

4.1.1. Стойки

А) при приеме, при подаче, игровые.

Б) в зависимости от высоты стойки по отношению к уровню сетки: 1) высокие, 2) средние, 3) низкие;

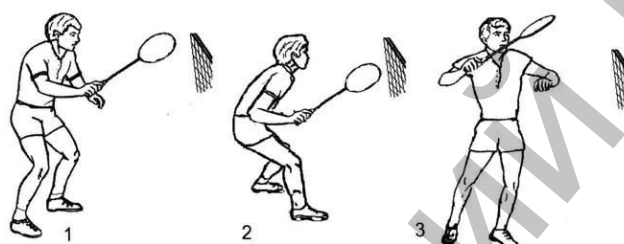


В) в зависимости от ориентации тела игрока на площадке:

- 1) правосторонние (правая нога впереди);
- 2) левосторонние (левая нога впереди);

В) в зависимости от конкретной игровой ситуации:

- 1) атакующие,
- 2) универсальные,
- 3) защитные.



Различные варианты стойки бадминтонистов на игровой площадке:

1 - универсальная, 2 - защитная, 3 - атакующая.

4.1.2. Передвижения

- Вперед:

В левый угол у сетки:

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

В правый угол у сетки:

- 1) шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг прыжок правой;
- 2) шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой.

В сторону к правой и левой боковой линии.

Основная работа ног в один шаг к левой боковой линии – шаг-выпад правой ногой к правой боковой линии, шаг-выпад правой ногой.

Передвижение в два шага к левой боковой линии: шаг левой, затем приставной шаг правой и прыжок с обеих ног вверх; передвижение к правой боковой линии – шаг правой, приставной шаг левой, прыжок с обеих ног вверх.

- Назад:

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

а) 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);

б) 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);

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

2) назад в левый угол корта (для удара над головой закрытой стороной ракетки)

а) перемещение в один шаг. Выполняется в тех случаях, когда волан пролетает недалеко от игрового центра и спортсмен может его перехватить. Начинается перемещение с разворота левой стопы в сторону, далее следует шаг-прыжок в сторону-назад к подлетающему волану;

б) перемещение в два шага. Используется в тех случаях, когда волан пролетает на некотором удалении от игрового центра и его нельзя сразу перехватить.

- Переменным, приставным, скрестным.

4.2. Держания ракетки

Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева - сбоку на широкой плоскости ручки.

4.3. Техника ударов в бадминтоне

1. Типы и виды ударов.
2. Удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки.
3. Удары сбоку: удар сбоку справа, удар сбоку слева.
4. Удары снизу: справа, слева и от плоскости тела.

4.3.1. Типы и виды ударов

А) типы ударов:

1) в «противоход» - направление волана в сторону, противоположную движению соперника.

2) нефронтальные удары - это удары по волану, пролетающему слева, справа или выше от игрока.

3) фронтальные удары - это удары по волану, направленному в тело спортсмена.



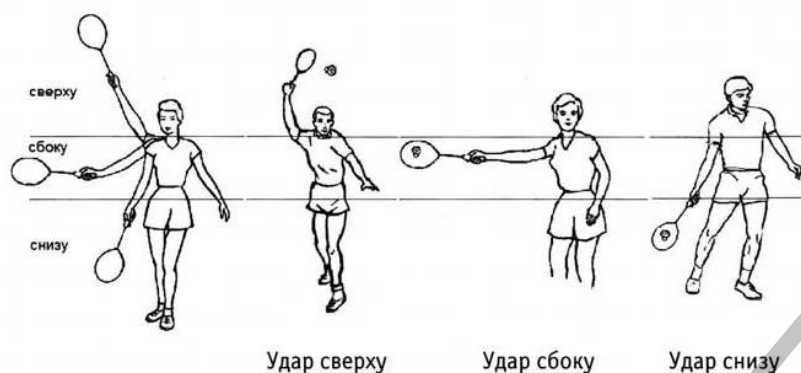
Позиции при различных фронтальных ударах.

Б) удары, в зависимости от положения руки с ракеткой.

1) сверху - это удары, при которых рука с ракеткой вытянута вверх.

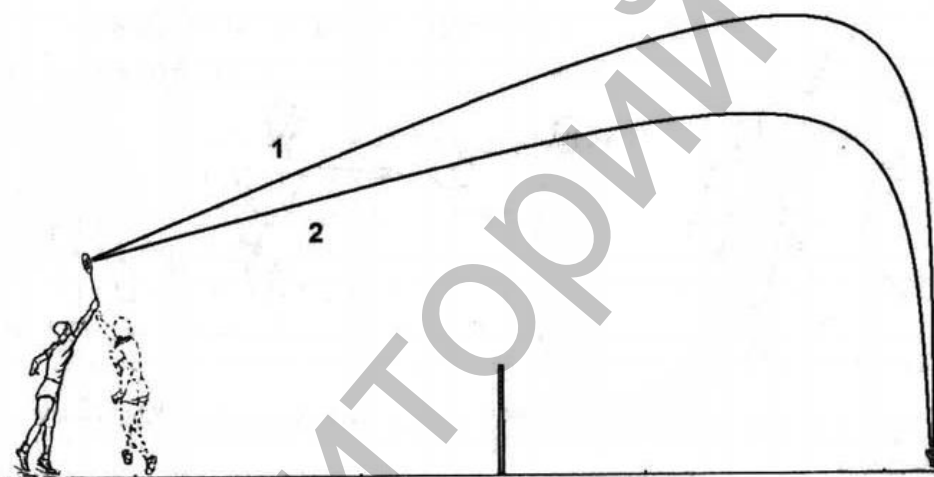
2) сбоку - когда рука с ракеткой находится сбоку в положении, близком к горизонтальному.

3) снизу - рука с ракеткой опущена вниз.



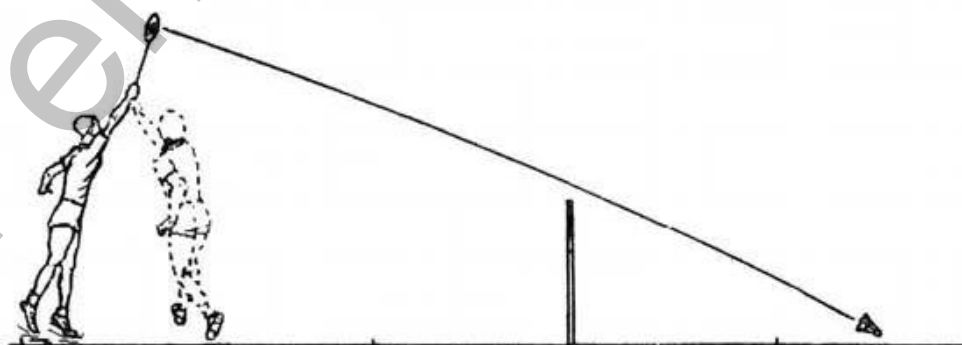
В) удары в соответствии с траекторией полета волана:

- 1) высоко-далекие - волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим игроком у задней линии площадки.
- 2) высокие атакующие - волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения, и быстро опускается за ним.



Высоко-далёкий удар (1) и высокий атакующий удар (2) открытой стороной ракетки и (пунктиром) закрытой стороной ракетки.

- 3) атакующие - смеш – волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш-удар определенной силы и скорости и полусмеш - удар со средней скоростью полета и силой.

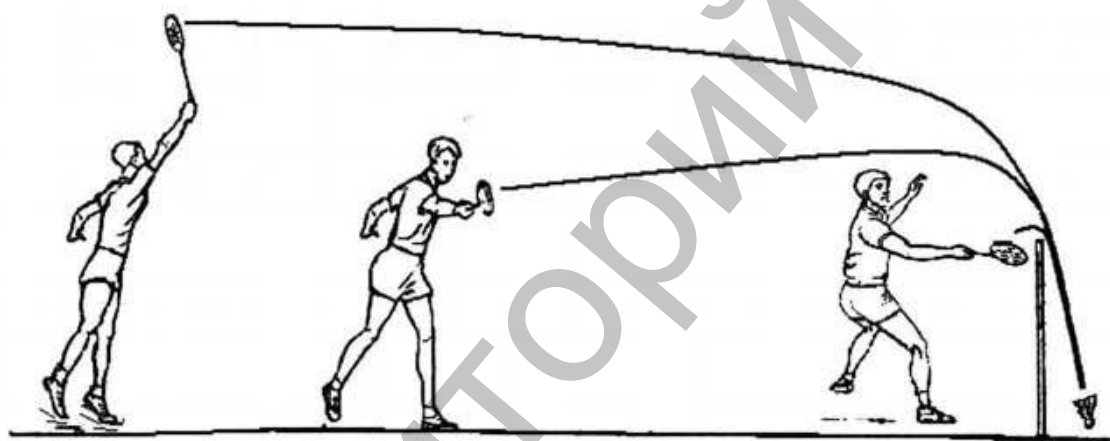


Атакующий удар (смеш) открытой стороной ракетки и (пунктиром) закрытой стороной ракетки.

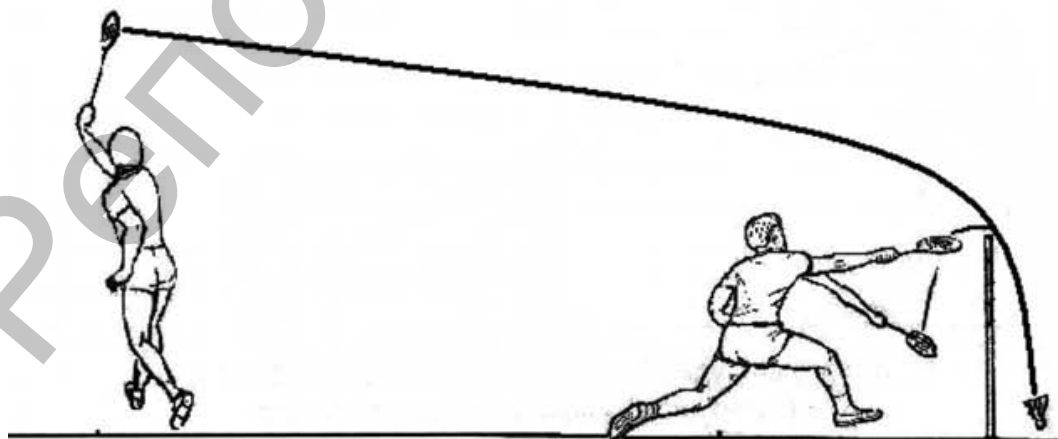
- 4) плоские - волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки.



- 5) короткие (укороченные) - волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку.

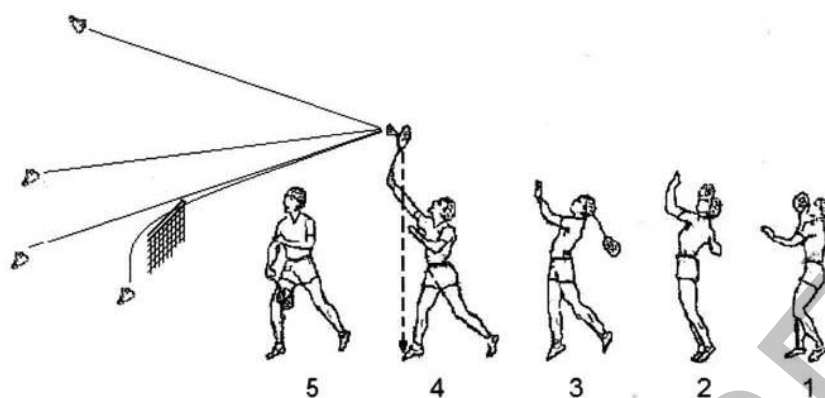


Укороченные удары (сброс, подставка) открытой стороной ракетки.

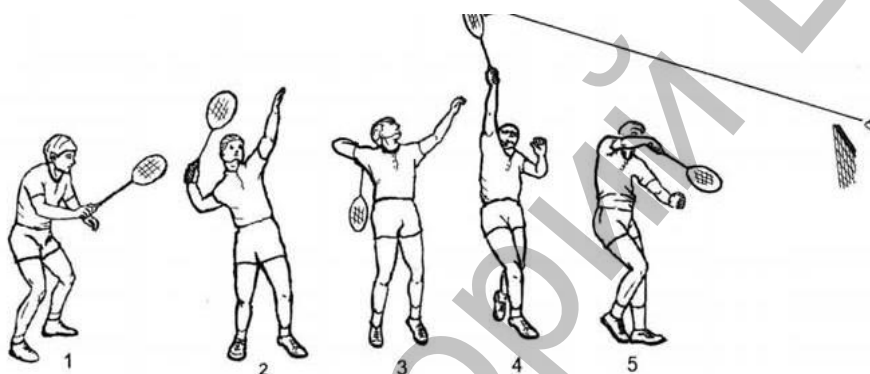


Укороченные удары (сброс, подставка) закрытой стороной ракетки.

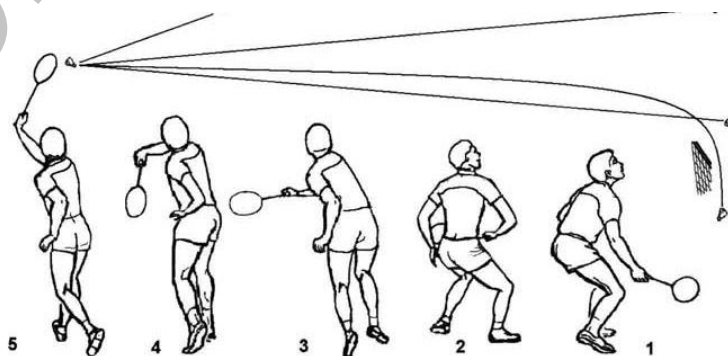
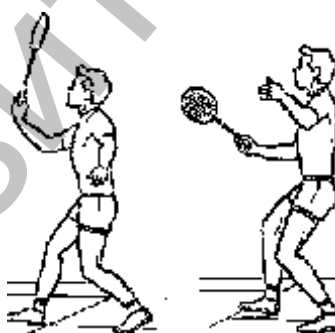
Удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки



Удары сверху открытой стороной ракетки.



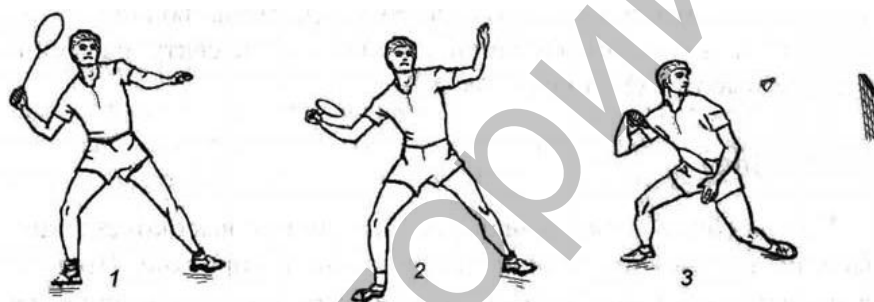
Атакующий удар сверху открытой стороной ракетки.



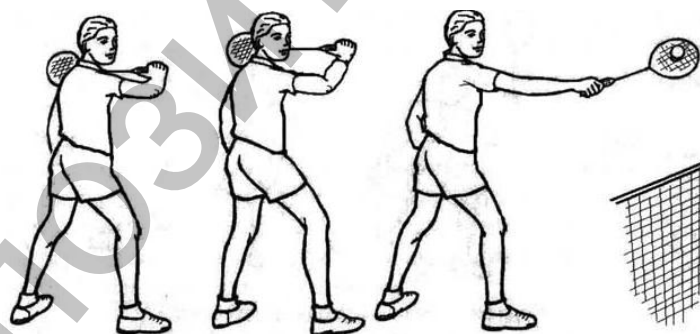
Удары сверху закрытой стороной ракетки.

1. Момент удара правая нога игрока находилась как можно ближе к проекции на площадку точки встречи волана и ракетки при ударе, а левая рука опускалась вниз.
2. Левая рука в момент выполнения замаха должна быть приподнята, несколько согнута в локте и кистью сориентирована на летящий волан.
3. Положение локтя: в момент удара он не должен быть ниже плеча и прижиматься или сильно приближаться к туловищу спортсмена.
4. Спортсмен не должен опускать или наклонять вниз свою голову.
5. До момента непосредственно удара не терять волан из поля зрения.
6. Вся энергия удара должна быть максимально вложена в его начальный момент. Это определяется хлесткостью.
7. Смотреть на сетку, а не на волан.
8. Не опускать руку вниз в момент удара. Не выполнять удар за счет опускания руки при этом стаскивается волан вниз. В этом случае волан летит параллельно полу или в сетку.
9. Правильный выход к волану. Волан далеко впереди или над головой.
10. Находится в игровой стойке до удара, возвращается в стойку после удара.

Удары сбоку: удар сбоку справа, удар сбоку слева



Классический удар справа сбоку: 1 – шаг вправо, 2 – широкий замах, 3 – удар.

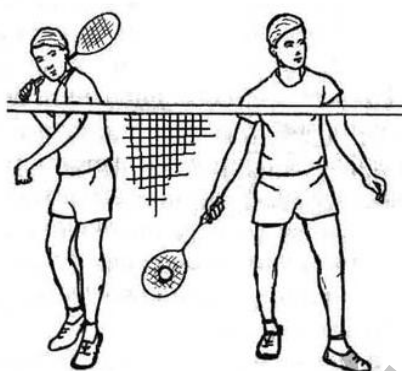


Удар слева сбоку.

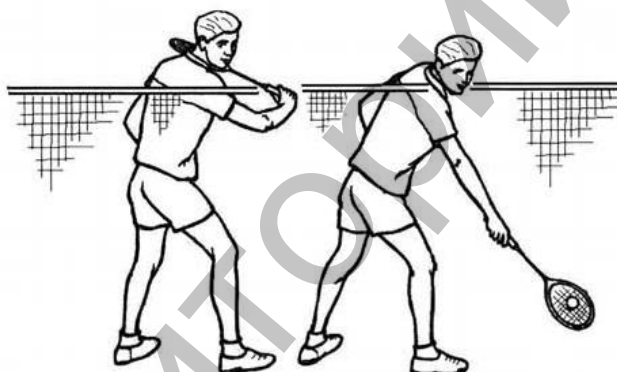
1. Кисть с ракеткой в любой стадии удара должна быть приподнята по отношению к предплечью.
2. Заключительный шаг следует делать правой ногой по направлению к точке удара, которая должна находиться на расстоянии вытянутой руки, слегка согнутой в локте. Бить по волану надо под прямым углом.
3. Удары сбоку лучше всего выполнять, когда волан летит на уровне плеч, тогда его легче направить обратно низко над самой сеткой.
4. Волан лучше всего бить на уровне плеч. В зависимости от вида удара рука с ракеткой длинно или коротко сопровождает полет волана.
5. Шаг или выпад лучше выполнять правой ногой.
6. Смотрит на сетку, а не на волан.

7. Не сгибать руку в момент удара, укорачивая ее.
8. В момент соприкосновения с воланом не отклонять туловище в сторону.
9. Не начинать возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.

Удары снизу: справа, слева и от плоскости тела



Удар снизу справа.



Удар снизу слева.

1. Смотрит на сетку, а не на волан.
2. Не сгибать руку в момент удара, укорачивая ее.
3. В момент соприкосновения с воланом не отклонять туловище в сторону.
4. Не начинать возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.
5. Головка ракетки должна провожает волан.
6. Рассчитывать силу удара для того, чтобы не посылать волан высоко над сеткой.
7. Находится в игровой стойке до удара и возвращается в стойку после удара.

4.4. Техника подачи в бадминтоне

1. Виды подач.
2. Короткая подача открытой стороной ракетки.
3. Низкая подача закрытой стороной ракетки.
4. Высокодалекая подача.

4.4.1. Виды подач

Подача – это технический элемент, который вводит волан в игру полета волана:
Подачи подразделяются в зависимости от полета волана:

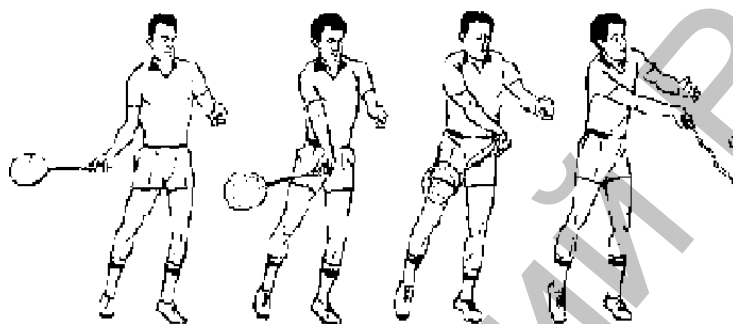
Короткая подача – волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи.

Высокая атакующая подача – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

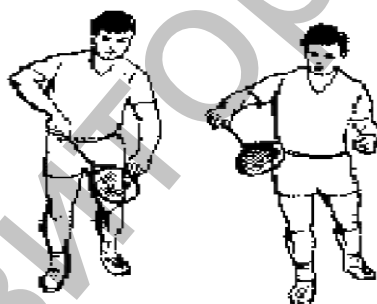
Плоская подача – волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

Высокая – волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Короткая подача открытой стороной ракетки



Низкая подача закрытой стороной ракетки.



Высокодалекая подача.



1. Правильный хват
2. Не отводить взгляд от волана во время удара или до удара.
3. Смотреть на сетку, а не на волан.
4. Принимать исходное положение для подачи.
5. Располагать волан на линии «плечо - партнер» (цель)
6. Не подбрасывать волан вверх перед ударом, необходимо отпускать его.
7. При замахе не отводить головку ракетки назад.

8. При замахе не заводите руку за спину, рука должна быть на линии «плечо - партнер» (цель)
9. Головка ракетки при ударе движется по линии «плечо - партнер» (цель)
10. Хлестообразное движение кисти.
11. Не сгибать руку в момент удара, укорачивая ее.
12. В момент соприкосновения с воланом не переносить вес тела с ноги на ногу.
13. Не начинать перемещаться в середину площадки не завершив удар.

5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАДМИНТОНА

5.1. Методы, используемые для решения задач на уроке

Предварительно охарактеризуем понятийный аппарат – термины. Определение понятий и терминов имеет важное значение. Для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях; в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и занимающихся. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины.

Понятие **метод**, его назначение и использование.

В переводе с греческого *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения занимающихся в планируемый вид работы.

Поэтому, **метод обучения** правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение **педагогических задач**.

Наряду с термином метод употребляется термин **приём**.

Приём – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения (например, жесты являются приёмом наглядного метода).

Между методами и методическими приёмами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в подобном случае – это приём.

Приёмом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ученик.

Под **методикой** следует понимать, совокупность средств, методов и методических приёмов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

Для эффективного формирования стройной структуры решения педагогических задач и включения занимающихся в планируемый вид деятельности (организация слушания, видения, выполнения) педагог должен владеть методикой обучения, планирования материала школьной программы.

Осуществляя планирование, необходимо руководствоваться дидактическими принципами «от главного к второстепенному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Придерживаться:

- последовательности, в том числе приёмы нападения предваряют приёмы защиты;

- параллельность изучения приёмов в начале порознь, а затем в сочетании (остановки-повороты);

- преемственность перенос элементов одного технического приёма в другой (двух-тактная остановка двумя шагами – передача мяча в движении – бросок в движении).

Таким образом, педагог должен в соответствии с требованиями выполнить планирование материала школьной программы – годовое, четвертное, поурочное, план-конспект.

5.2. Организационное обеспечение урока

Материально-техническое обеспечение:

- a) исправность, установка снарядов, распределение и сбор мелкого учебного инвентаря;
- b) гигиена, использование времени урока;
- c) в понятие «организация учащихся» входит: размещение учащихся, организация слушания, установление порядка выполнения заданий (создание оптимальных пространственных условий работы: видеть учителя, выполнять упражнения).

Организация помощников педагога:

- знание своих обязанностей;
- своевременное выполнение заданий;
- оценка выполнения;
- исправление ошибок;
- смена.

Организация присутствующих на занятиях:

- слушать объяснение педагога;
- наблюдать за выполнением упражнений;
- отвечать на вопросы.

Такое участие помогает не отставать в знаниях, быстро включаться в работу, ликвидировать отставание.

Методы организации учащихся на уроке:

1. *Фронтальный* – способы построения: шеренга, две шеренги, колонна, круг, полукруг. Преимущества: одновременное выполнение всей группой (ритм, темп, амплитуда движений).
2. *Поточный*.
3. *Проходной*.
4. *Посменный*.
5. *Групповой* (звеньевой).
6. *Индивидуальных заданий*.
7. *Круговой тренировки*.

Приёмы оперативного управления учащимися на уроке.

Команды, распоряжения, указания, замечания, зрительные, звуковые, условные сигналы подсчёт (ритм, темп, амплитуда движений).

5.3. Фазы изучения приёмов игры:

1. Ознакомление с приёмом (получают двигательное представление о приёме, последовательности и согласованности его элементов).

2. Изучение приёмов упрощённых условиях (внимание на структуру приёма, устранение напряжения, лишних движений, исправление ошибок выполнения).

3. Изучение приёма в специально созданных условиях (поточное упражнение, скорость выполнения, сочетание приёмов в комплексных упражнениях).

4. Совершенствование приёма в усложнённой обстановке, приближённой к условиям игры (чёткое выполнение в целом и в деталях, в сочетании с другими действиями, в условиях пассивного и активного противодействия).

5. Закрепление приёма в игре (тренировочные игры, в условиях постоянно меняющейся обстановки и сильного эмоционального возбуждения).

5.4. Педагогические методы обучения

1. *Словесный*: метод использования слова (рассказ, объяснение, замечания, указания, беседа разбор).

Варианты: всей группе, индивидуально, целостный, по частям, в сочетании, объяснение доказательное, утвердительное, подробное, краткое, однократное, многократное.

2. *Наглядный*: метод наглядного восприятия. Личный показ преподавателем, ассистентом. Применение дидактического материала: демонстрация таблиц, плакатов, графического изображения, фото-кинокольцовок.

Варианты: всей группе, индивидуально, идеальный, утрированный, в натуре, на макетах, жестах, в целом, по частям, зеркально, в профиль, замедленный, в нормативном темпе, однократный и многократный

3. *Практический*: выбор необходимых учебных средств – подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

Строго регламентированного упражнения: характеризуется многократным выполнением действий при строгой регламентации формы движений и нагрузки, её нарастания, чередования с отдыхом.

Частично регламентированные:

Игровой:

- отсутствие строгой регламентации;
- разнообразие двигательных навыков и качеств;
- творческая инициатива;
- изменчивость условий;
- соперничество, эмоциональность.

Соревновательный:

- ограничение возможности в управлении, в регулировании нагрузки;
- максимальное проявление физических, психологических сил;
- подчинение всей деятельности, задача – победить.

5.5. Типы урока:

1. Ознакомления.
2. Разучивания.
3. Повторения.
4. Закрепления.
5. Смешанного типа.
6. Комбинированный (использование материала нескольких видов спорта).
7. Контрольный.

5.6. Этапы обучения:

1. Этап начального разучивания.
2. Этап углубленного изучения.
3. Этап закрепления.
4. Этап совершенствования.

Между методами различных групп имеется взаимосвязь и при выборе конкретного метода, преподаватель не может упустить ни один из подходов.

Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, программированный и т. д. опрос).

При выборе тех или иных методов – методов обучения, методов организации, средств решения задач урока следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий;
- особенности учебного предмета;
- возраста, подготовки, пола занимающихся;
- личностных качеств педагога;
- сложности двигательных действий;
- степени новизны;
- типа урока;
- этапов обучения.

5.7. Подготовка к обучению технике игры

Упражнения с воланом

Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты.

Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

Индивидуальные упражнения

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в стороны.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т.п.).
6. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Бросок и ловля выполняются одной рукой.
7. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
10. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном по-

ложении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.

11. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.

12. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.

13. То же, но коснуться рукой лба.

14. То же, но два раза хлопнуть в ладоши.

15. То же, но коснуться рукой ягодиц.

16. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.

17. То же, но выполнив поворот кругом.

18. Подбросить волан вверх и выполнить 1–2 круга прямыми руками. Чередовать круги вперед и назад.

Индивидуальные упражнения с двумя воланами

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармонично правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой.

Исходное положение в большинстве упражнений – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.

2. Поочередное подбрасывать воланы вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить их подбрасываемой рукой.

3. Поочередно подбрасывать воланы верх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить их подбрасываемой рукой.

4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.

5. 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 подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой.

6. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.

7. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.

8. То же, но один волан все время бросать вверх, а второй перебрасывать из-за спины над плечом из руки в руку.

9. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить под левой ногой вверх и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.

10. Подбросить вверх левый волан, и когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания — хотя бы один. Прodelав несколько раз, бросать воланы наоборот.

11. То же, но воланы бросать без остановки. Если не попадают в первый волан, то бросают во второй и т.д.

12. 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. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.

13. То же, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями.

14. 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 несколько раз, выполнять упражнение наоборот. Можно это упражнение выполнять поочередно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой ловить его левой и наоборот).

15. Бросить правый волан вверх, а вторым выполнить круг вокруг тела (шеи, ног), передавая его из руки в руку. Затем поймать правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.

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

17. Стоя со слегка разведенными в стороны руками, бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.

18. 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 выполняют как правой, так и левой рукой.

Парные упражнения

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей.

2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.

3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.

4. Игра «Бой с тенью». Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

5. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.

6. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.

7. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх правой ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая

руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.

8. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнера. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнер должен поймать летящий волан.

9. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.

10. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

11. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

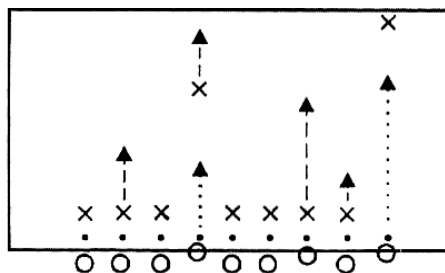
12. Броски волана снизу в сторону, стоя боком в направлении броска. Правой рукой – вправо, левой – влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

13. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и приземляется.

14. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.

15. Игра «Падающий волан». Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1–2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

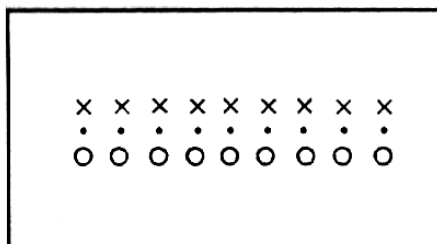
16. Игра «Убег от водящего». Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланчики. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха – очко получает убегающий. Попадание в убегающего после касания им боковой линии не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.



17. Игра «Унеси волан». Она аналогична предыдущей, но игрок, убегающий, должен захватить волан, а водящий – догнать убегающего и осалить его рукой.

18. Игра «Четные и нечетные». Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии,

на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланчики. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.



19. Игра «Парная гонка волана». Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

Парные упражнения с двумя воланами

1. Броски воланов друг другу по низкой траектории с обязательной ловлей.
2. Броски воланов друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Броски воланов друг другу в прыжке по низкой траектории.
4. Броски воланов друг другу снизу в сторону, стоя боком в направлении броска (если правым боком – то правой рукой).
5. Броски волана вверх, со сменой мест. Игроки поочередно подбрасывают воланы вверх над собой, и тут же меняются местами. Каждый игрок должен поймать волан партнера.
6. Одни игрок бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Игроки совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись их надо поймать.

Групповые упражнения

1. Игра «Салки с воланом». Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы. Например, мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

2. Игра «Закинь волан». Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х м для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3-х м от сетки и повторяют броски. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и

дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

3. Игра «Очисти свой сад от камней».

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

4. Игра «БаскетВол» — баскетбол с воланом. Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

УПРАЖНЕНИЯ С РАКЕТКОЙ

Разминочные упражнения

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2–3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8–10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину (касаясь головкой ракетки спины).

3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.

5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движения руками как при гребле на байдарке.

6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.

7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

11. То же, но влево-вправо.

12. Вращение кистью, разворачивая ракетку, то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

14. В и.п., ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных исходных положений (руки вниз, вперед или вверх).

15. И.п. как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи, скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

16. И.п. как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

17. Глубокие приседания. Из и.п. руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед или вверх), присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).

18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно, правой и левой ногой. Ракетка произвольно.

19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голено-стопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз. А – головка ракетки и носок двигаются в одном направлении. Б – в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

20. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

21. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.

22. Вращения по восьмерке носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.

23. Прыжки, работая ногами как со скакалкой и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

24. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.

25. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.

26. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди или располагая бедра параллельно полу. Ракетка в двух руках или одной, как и в предыдущих упражнениях.

27. Прыжки вверх с захлестыванием голени. Ракетка в двух руках или одной, как и в предыдущих упражнениях.

Имитационные упражнения

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа открытой стороной стоя на месте.

2. То же с выпадом вправо.

3. Удар слева закрытой стороной стоя на месте.

4. То же с выпадом влево.

5. Удар снизу закрытой стороной стоя на месте.

6. То же с выпадом вперед.

7. То же с выпадом вперед-влево.

8. Удар снизу открытой стороной с выпадом вперед- вправо.

9. Удар сверху открытой стороной.

10. Удар сверху закрытой стороной.

11. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь двумя ногами.

12. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь одной ногой (выполняя шаг толчковой ногой).

13. Удар сверху открытой стороной после перемещения вперед.

14. То же назад.

15. Подача.

Имитация приемов по команде учителя. Учитель подает команду на выполнение того или иного приема, а учащиеся быстро выполняют. Имеется три варианта:

1. Используется всего 2 приема.

2. Используется 3–4 приема.

3. Любое количество приемов.

УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛАНом И РАКЕТКОЙ

Индивидуальные упражнения

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

2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.

3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.

4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).

5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.

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

7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.

9. То же, но последовательно касаясь левой рукой различных частей тела:

а) правого плеча и левого колена;

б) левого колена, правого плеча, правого колена;

в) левого колена, правого колена, левого колена;

г) колена, пола;

д) плеча, пола;

е) правого плеча, левого плеча, правого плеча и т.п.

Все варианты ученики должны выполнять именно в том порядке, в каком им называли.

10. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.

11. То же, но выполняя 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.

12. То же, но выполняя 2–3 круга головкой ракетки:

а) перед грудью; б) над головой.

13. То же, но выполняя 2–4 горизонтальных движения головкой ракетки из стороны в сторону.

14. То же, но 2–3 раза почесать головкой ракетки спину (между лопатками).

15. То же, но прислонить головку ракетки открытой стороной к затылку.

16. То же, но с поворотом на 360°. Поворот надо выполнить на разные стороны.

17. То же, но с выпадами. Игрок выполняет выпад вправо, вытягивая руку с ракеткой вправо, и возвращается в стойку. Следующий раз – выпад влево или вперед и т.д.

18. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и ударяя его справа открытой стороной, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно де-

лать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.

19. Жонглирование спереди назад. Игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину. Разворачивается на 180° и выполняет аналогичный удар закрытой стороной. Затем все повторяется.

20. Жонглирование в сочетании с перемещением. Игрок располагается за боковой линией волейбольной площадки. Выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волан за голову и разворачивается. Затем, без остановки, начинает движение в обратном направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно (открытой и закрытой стороной). Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное.

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

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

23. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Можно выполнять любые варианты, изложенные выше.

Парные упражнения

Подразделяются на две группы:

1. Одна ракетка на двоих.
2. Каждый игрок с ракеткой.

В упражнениях первой группы один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Игрок с воланом помогает первому выполнять упражнения. Он набрасывает волан в удобное место для удара или держит волан в определенном месте. Описание упражнений первой группы приводится в разделе «Обучение технике».

Упражнения второй группы выполняются при достаточном уровне подготовки учащихся и наличии свободного места. Учащиеся должны уметь свободно выполнять удары в паре. Все упражнения могут выполняться без сетки или через сетку.

Разминочные упражнения

Игроки выполняют друг другу передачи без остановки, при этом делают разнообразные упражнения сразу после удара по волану:

1. Бег на месте в спокойном темпе.
2. 1-2 круговых вращения в плечевых суставах.
3. Взяв ракетку двумя руками, поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (1 раз).
4. 2-3 сгибания и разгибания рук в локтевых суставах.
5. Наклон вперед с касанием пола свободной рукой, за счет наклона туловища, а не сгибания ног.
6. Поворот вправо-влево (1-2) разворачивая плечи и скручивая туловище.
7. 1-2 глубоких приседания.
8. 2 круговых вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно, правой и левой ногой.
9. 2-3 прыжка, работая ногами как со скакалкой.

10. 2, 4 беговых шага на месте с высоким подниманием бедра.
11. 2, 4 беговых шага на месте с захлестыванием голени.
12. Прыжок вверх с подтягиванием коленей к груди или располагая бедра параллельно полу.
13. Прыжок вверх с захлестыванием голеней.

Тренировочные упражнения

1. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т.д.
2. То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку.
3. То же, но ударом слева.
4. То же, но ударом снизу.
5. То же, но ударом сверху, открытой стороной.
6. То же, но ударом сверху, закрытой стороной.
7. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой).
8. Удары левыми руками.
9. Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку.
10. Один игрок с воланом в руке. Он ударяет волан снизу-вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди. Выполняет удар сверху в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону.
11. То же, но игрок старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону соперника. Через 3-4 раза – наоборот.
12. Один игрок с воланом в руке. Он выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180° и выполняет удар партнеру, стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Удар выполняется открытой стороной. Второй игрок подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет удар в другую сторону.
13. То же, но удар закрытой стороной.
14. То же, но, если волан справа – закрытой, если слева – открытой.
15. Один выполняет подачу по высокой траектории, а второй удар сверху. Через 2-4 раза – наоборот.
16. Один выполняет подачу по низкой траектории, а второй удар снизу закрытой стороной. Через 2-4 раза – наоборот.
17. Игра короткими ударами снизу. Игроки стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летал как можно ниже и ближе к сетке. Удары выполняют спереди и слева закрытой стороной, а справа – открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки.
18. Парное жонглирование с выходом вперед. Игроки располагаются за боковыми линиями бадминтонной площадки. Один игрок выходит к средней линии, выполняет удар вертикально вверх и быстро возвращается на свое место. Следующий удар по волану выполняет второй игрок, выходя вперед и возвращаясь обратно. Так, по очереди, они выполняют жонглирование.

5.8. Методика обучения держанию ракетки

Хват ракетки имеет очень большое значение и игре. От его правильности зависят возможности игрока. Правильный хват позволяет выполнять любые удары (сверху, снизу, справа и слева) и, что самое главное, делать их точно (посылать волан в нужном направлении).

При правильном хвате край ладони касается утолщения на конце ручки. Указательный палец слегка разогнут, по сравнению с другими пальцами (но обязательно охватывает ручку). Большой палец находится с левой стороны ручки и касается ее боковой поверхностью ногтевой фаланги. Угол образованный большим пальцем и кистью находится на одной линии с ободом головки ракетки. Если вытянуть руку вперед, то ракетка должна являться продолжением руки.

При выполнении любых ударов хват ракетки всегда остается одинаковым, и никогда не меняется.

Все изменения положения плоскости головки ракетки выполняются за счет движения кисти.

При объяснении хвата и начальных упражнений на его упоминание все учащиеся сидят на скамейках в один ряд. В таком положении быстрее и удобнее проверять правильность хвата и исправлять ошибки. Учитель располагается перед ними. Он может стоять или сидеть (например, когда рассказывает о бадминтоне, ракетках и воланах, показывает правильность хвата). Все упражнения выполняются сначала правой (сильнейшей) рукой, а затем левой (слабейшей).

1. Показать учащимся, как правильно держать ракетку. Объяснить, почему держать надо именно таким образом.

2. Раздать ракетки. Учащиеся, получив ракетку, пробуют правильно ее взять.

3. Посмотреть хват у всех учащихся.

4. Взять ракетку, как молоток, удерживая ее за край ручки. Выполнить имитацию движений молотком, с небольшим движением головкой ракетки. Затем слегка разогнуть указательный палец и развернуть ракетку в кисти, отодвигая от себя шейку ракетки левой рукой. Проверить хват у всех учащихся и, если необходимо поправить.

5. Взять правильно ракетку и попробовать выполнить имитацию движений молотком. Если ученик держит ракетку правильно, то эти движения делать не так удобно, как в начале предыдущего упражнения (до разворота ракетки). Но эти движения, ребром ракетки, в бадминтоне и не нужны.

6. Правой рукой взять ракетку, как молоток, а левой придерживать шейку ракетки. Отпустить правую руку и прислонить ее ладонью к струнам с правой стороны. Сохраняя кисть в том же положении, перемещать ее вдоль шейки, до края ручки. Когда край кисти коснется утолщения на краю ручки, мягко обхватить ручку. Самостоятельно проверить правильность хвата. Повторить несколько раз. Проверить хват у всех учащихся и, если необходимо, поправить.

7. Взять правильно ракетку правой рукой.левой рукой взять ракетку за шейку, а правую отпустить. Опять взять правой рукой за ручку, а левую отпустить. Самостоятельно проверить правильность хвата. Повторить несколько раз.

8. То же, но правой рукой почесать нос (коснуться лба, колена и т.п.), а затем взяться за ручку.

9. Взять правильно ракетку правой рукой. Переложить ракетку в левую руку. Самостоятельно проверить правильность хвата. Переложить ракетку обратно в правую руку. Самостоятельно проверить правильность хвата. Повторить несколько раз.

10. Взять правильно ракетку и вытянуть руку вперед, при этом ракетка является продолжением руки. Поворачивая кисть, развернуть головку ракетки открытой сторо-

ной вверх. Поворачивая кисть в обратном направлении, развернуть головку ракетки закрытой стороной вверх. Повторить несколько раз. Поворачивая кисть, ни в коем случае не менять хват ракетки. Разворачивать ракетку надо всегда движением кисти, а не перекладыванием ракетки.

11. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки вертикально, ракетка является продолжением руки (далее везде подразумевается, что ракетку надо держать правильно): 1) развернуть ракетку открытой стороной вверх; 2) и.п.; 3) закрытой стороной вверх; 4) и.п.

12. То же, но по сигналу учителя. Учитель называет сторону ракетки, а учащиеся разворачивают ракетку этой стороной вверх и возвращают ракетку в исходное положение.

13. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, плоскость головки вертикально. Развернуть ракетку открытой стороной вверх и выполнить два коротких движения головкой снизу-вверх (имитируя удар снизу). Вернуться в исходное положение. Затем выполнить то же, развернув ракетку закрытой стороной вверх, и вернуться в и.п. Повторить несколько раз.

14. То же, но не возвращаясь в исходное положение.

15. То же, но движение головкой ракетки только один раз.

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

17. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки вертикально. Короткие движения ракеткой, имитируя удары открытой стороной влево, вверх, вниз.

18. То же, но закрытой стороной вправо, вверх, вниз.

19. Выполняется в парах. Один игрок выполняет движения из двух предыдущих упражнений, а второй быстро и точно их повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

20. Перебрасывание ракетки из руки в руку, стараясь схватить ее правильным хватом. После ловли проверить хват и, если необходимо, перехватить ракетку правильно, но действуя одной рукой.

21. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки вертикально. Переложить большой палец правой руки на правую сторону ручки и с его помощью крутануть ракетку вокруг своей оси. После остановки ракетки перехватить ее правильно.

Ни начальном этапе обучения бадминтону правильность хвата проверяется постоянно, при выполнении любых упражнений с ракеткой. Перед каждым началом выполнения упражнения и после каждой потери волана. Это надо делать до тех пор, пока правильный хват не станет привычкой. Только после этого можно на хват не обращать внимания.

Ошибки при выполнении хвата

➤ Держит ракетку далеко от края ручки. Такое положение ограничивает удары и приводит к появлению синяков на предплечье. Кроме того, ракетка становится короче, а, следовательно, короче и расстояние до волана, на которое может дотянуться игрок.

➤ Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится в разных плоскостях с ободом ракетки. Держит ракетку, как сковородку. Такое положение сильно ограничивает амплитуду движений головки ракетки, особенно при ударах сверху, так как ограничивается подвижностью в лучезапястном суставе. При таком хвате невозможно ударить волан по крутой траектории сверху вниз. Кроме того, будет сложно выполнять отдельные удары, в зависимости от разворота головки ракетки.

➤ Указательный палец выпрямлен и расположен вдоль ракетки. В этом случае ослабевает опора на кисть при выполнении ударов сверху и справа, из-за чего они будут слабее и с опозданием.

➤ Большой палец находится на верхней стороне ручки и касается ее нижней поверхностью ногтевой фаланги. В этом случае ослабевает опора на кисть при ударах слева и снизу, а при ударах сверху ракетка будет вылетать из руки.

➤ Крутит ракетку в руке, а не кисть (меняет хват). В критической ситуации (с ограничением времени) будет выполнять удары ребром головки, а не плоскостью.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ХВАТА РАКЕТКИ

Жонглирование

1. В исходном положении игрок находится в игровой стойке, с ракеткой 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 и, когда он будет опускаться, поймать его левой рукой. Опять положить волан на ракетку и повторить упражнение.

2. То же, но ракетку расположить закрытой стороной вверх, при этом локоть правой руки отвести немного в сторону.

3. В исходном положении ракетка расположена горизонтально на уровне пояса, головкой вперед, открытой стороной вверх, левая рука выпрямлена вперед и удерживает волан на уровне головы над струнами ракетки. Отпустить волан и ударить его вверх коротким движением головки ракетки. Поймать левой рукой опускающийся волан и, приняв исходное положение, повторить упражнение.

4. То же, но вместо ловли рукой подыграть волан ракеткой еще один раз, а затем поймать.

5. Два предыдущих упражнения, но закрытой стороной.

6. Многократное жонглирование открытой стороной.

7. То же, но закрытой стороной.

8. Исходное положение как в упражнении 3. Подыграть волан ракеткой два раза, но первый раз открытой стороной, а второй — закрытой, затем поймать.

9. То же, но наоборот, вначале закрытой стороной, а затем открытой.

10. Многократное жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной.

Далее используются упражнения, описание которых уже приведено выше (индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.)

Иногда некоторые дети никак не могут попасть по волану. В большинстве случаев он у них пролетает на уровне шейки ракетки. Это бывает по двум причинам:

1) не чувствуют расстояние до волана;

2) машут ракеткой очень быстро.

Для исправления этих ошибок предлагаются следующие упражнения, которые выполняются в парах:

➤ Игроки стоят напротив друг друга, на расстоянии 1,5 - 2 м. Один с воланом, а второй с ракеткой. Первый игрок держит волан выпрямленной рукой на уровне пояса, за оперение, головкой вниз. Второй находится в игровой стойке. Он вытягивает руку с ракеткой вперед, развернув ее открытой стороной вверх, и располагает середину головки под воланом. Затем возвращается в исходное положение и повторяет упражнение.

➤ То же, но, расположив ракетку под воланом, делает короткое движение головкой к волану (не касаясь его).

- То же, но первый игрок каждый раз меняет расположение волана (выше, ниже, правее, левее).
- Те же упражнения, но закрытой стороной.
- Те же упражнения, но расстояние между игроками 2 - 3 м, и предварительно выполняется перемещение или выпад.

Ошибки при жонглировании

- Неправильный хват.
- Соприкосновение с воланом на уровне головы и выше, а не на уровне пояса. Особенно при жонглировании закрытой стороной. Высоко поднят локоть.
- Жонглирование, не сходя с места, хотя это необходимо. Отсутствует Перемещение для более удобного расположения по отношению к волану.
- Отводит взгляд от волана в момент соприкосновения с ним (смотрит в направлении предполагаемого полета волана). При этом, как правило, промахивается либо попадает по волану краем струн или ободом.
- Выполняют резкие движения с неоправданно завышенной скоростью. Нет чувства волана (скорости его движения).
- Волан часто пролетает мимо головки, на уровне шейки. Нет чувства волана (расстояния до него).

5.9. Методика обучения ударам в бадминтоне

5.9.1. Методика обучения ударам справа сбоку (открытой стороной ракетки)

Имитационные упражнения

1. Исходное положение – игровая стойка. Вытянуть правую руку вправо, слегка разворачивая туловище в ту же сторону. Плоскость ракетки расположена вертикально, головка на уровне пояса. Взгляд на головку ракетки. Запомнить расстояние до головки ракетки. Это предполагаемое место соприкосновения с воланом. Вернуться в и.п. Повторить 3-5 раз.
2. То же, но, вытянув руку, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед. Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Повторить 3-5 раз.
3. То же, но место предполагаемой встречи с воланом находится выше или ниже пояса.
4. То же, но место предполагаемой встречи с воланом находится ближе к туловищу или дальше от него.
5. То же, но с небольшим замахом для удара.
6. Удар справа с шагом (выпадом) правой ногой вправо. Каждый раз возвращаться в и.п.

Подводящие упражнения в парах для обучения ударов справа сбоку

Игроки располагаются напротив друг друга. У одного волан, у другого ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ей никаких действий.

1. Второй игрок располагает головку ракетки в место предполагаемой встречи с воланом. Первый – бросает волан рукой в головку ракетки (по прямой). Второй – располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком. Второй рукой возвращает волан первому. Второй, подставляя ракетку, должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не ус-

лышит звук удара о струны. Упражнение учит определять траекторию полета волана и его скорость, чтобы в дальнейшем соразмерять с ними скорость своих движений.

2. То же, но отбивая волан первому. Отбивание выполняется с короткого замаха и коротким движением головки.

3. То же, но в исходном положении игрок с ракеткой в игровой стойке, ракетка спереди головкой вперед. Первый бросает волан в место предполагаемой встречи с воланом у второго игрока (т.е. туда, где была головка ракетки в предыдущем упражнении). Если игрок не может нормально отбить волан, промахивается или делает слишком резкие и большие движения, то ему необходимо дольше задержаться на двух предыдущих упражнениях.

4. То же, но, отбивая волан, как бы провожать его головкой ракетки.

5. То же, но стараясь отыграть волан точно первому игроку.

6. Первый выполняет подачу в правую сторону от партнера, а второй удар справа.

7. Игроки выполняют удары справа, посылая волан друг другу в правую сторону.

8. Первый бросает волан то справа, то слева от второго игрока, который старается угадать направление броска и отыграть волан первому.

9. То же, но с подачи.

10. Игроки выполняют удары друг другу, посылая волан то справа, то слева от соперника. Чаще надо играть в ту сторону, откуда удар у партнера получается хуже.

11. То же, но волан посылают на сторону соперника по низкой траектории.

12. То же, но по высокой траектории.

13. Один игрок выполняет подачу под правую руку партнера. Второй отыгрывает волан по высокой траектории на заднюю линию площадки. При этом высота полета волана должна быть такой, чтобы первый не мог его достать.

Ошибки при выполнении удара справа

- Неправильный хват.
- Меняет хват при выполнении разных ударов.
- Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара (смотрит в направлении предполагаемого полета волана или на сетку).
- Сгибает руку в момент удара, укорачивая ее.
- В момент соприкосновения с воланом отклоняет туловище в сторону.
- В момент соприкосновения с воланом игрок находится в движении (к волану).
- Начинает возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.
- Выполняет неоправданно резкие и по большой амплитуде движения, из-за чего промахивается по волану или посылает его далеко в сторону от цели.
- Не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в стойку после удара.

5.9.2. Методика обучения ударам слева: сбоку (закрытой стороной ракетки)

Методика обучения ударам слева сбоку

Выполняется закрытой стороной. Методика обучения удару слева аналогична методике обучения удару справа. Поэтому рекомендуется использовать те же упражнения, но с поправкой на удар слева. Кроме того, оба удара, как правило, разучиваются параллельно. Выполнив несколько упражнений на один удар, выполняют те же на другой. Затем аналогично двигаются дальше.

Ошибки при выполнении удара слева

Аналогичны ошибкам при ударе справа.

5.9.3. Методика обучения ударам слева и справа снизу

Имитационные упражнения

(все упражнения выполняются как слева, так и справа)

1. Исходное положение – игровая стойка. Вытянуть правую руку вниз-вперед, разворачивая головку закрытой стороной вверх. 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 воланом. Вернуться в и.п. Повторить 3–5 раз.

2. Принять положение как в предыдущем упражнении. Движением кисти выполнить одно короткое движение головкой ракетки вперед-вверх. Оставаясь в этом же положении, повторить однократное движение еще 3–5 раз.

3. То же, но соединив два предыдущих упражнения. Из исходного положения игровой стойки, вытянув руку, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед-вверх. Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Повторить 3–5 раз.

4. Исходное положение – игровая стойка. Выполняя выпад правой ногой вперед, вытянуть руку с ракеткой как можно дальше вперед и вниз, располагая головку ближе к полу. Вернуться в и.п. Повторить 3–5 раз.

5. То же, но, сделав выпад и вытянув руку, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед-вверх. Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Повторить 3–5 раз.

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

Игроки располагаются напротив друг друга через сетку, на расстоянии 3–4 м от нее. У одного волан, у другого ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ей никаких действий.

1. 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. В зависимости от того, где опускается волан, второй, отыгрывая, делает выпад вперед или остается на месте. В данном упражнении главное – подставить ракетку под волан закрытой стороной и попасть по волану серединой головки. Второй, подставляя ракетку, должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Грубейшей ошибкой является взгляд на сетку в момент соприкосновения с воланом.

2. То же, но обязательно отыгрывая волан первому.

3. То же, по низкой траектории, как можно ближе к верхнему краю сетки.

4. То же, но отыгрывать волан так, чтобы он падал как можно ближе к сетке на стороне соперника.

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

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

7. 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 и снизу-слева – закрытой стороной, а снизу-справа – открытой.

8. То же, но второй, отыгрывая за сетку, посылает волан в сторону от соперника (вдоль сетки).

9. Игра у сетки короткими ударами. Оба игрока с ракетками в руках, на расстоянии 1,5-2 м от сетки. Один из них выполняет подачу, посылая волан по низкой траектории, чтобы он падал ближе к сетке. После этого игроки ракетками отбивают волан друг другу. Удары только снизу, а соприкосновение с воланом ниже верхнего края сетки. Если игрок уронил волан на своей стороне, коснулся сетки или послал волан далеко от сетки, то он проигрывает очко. Подает игрок, выигравший очко. Играют на время. У кого больше очков, тот и победил.

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

11. То же, но чередуя отыгрывание за сетку с отыгрыванием к задней линии.

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

13. Второй выполняет подачу. Первый выполняет слабый удар сверху, за сетку. Второй отыгрывает ударом снизу. Первый любым ударом возвращает волан второму.

Ошибки при выполнении удара снизу

- Неправильный хват.
- Меняет хват при выполнении разных ударов.
- Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара (смотрит в направлении предполагаемого полета волана).
- Смотрит на сетку, а не на волан.
- Сильный замах.
- Головка ракетки не провожает волан в направлении полета.
- Стибает руку в момент удара, укорачивая ее.
- В момент соприкосновения с воланом игрок находится в движении (к волану).
- Начинает возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.
- Не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в стойку после удара.
- Не рассчитывает силу удара и посылает волан высоко над сеткой.

5.9.4. Методика обучения ударам сверху слева (закрытой стороной ракетки) и справа (открытой стороной ракетки)

Методика обучения ударам сверху справа (открытой стороной ракетки)

Имитационные упражнения

1. Находясь в игровой стойке, поднять руку с ракеткой вверх и немного вперед, при этом ракетка является продолжением руки, а рука выпрямлена, головка развернута открытой стороной вперед. Головка ракетки впереди кисти, а не над ней, и тем более не сзади. Это положение для удара сверху. Запомнить расстояние до центра головки ракетки. Это место предполагаемой встречи с воланом. Вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз.

2. Принять положение как в предыдущем упражнении. Движением кисти выполнить одно короткое движение головкой ракетки вперед вниз. В работе участвует только кисть. Оставаясь в этом же положении, повторить однократное движение еще 3-5 раз.

3. Соединить два предыдущих упражнения. Из исходного положения игровой стойки, вытянув руку вверх вперед, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед вниз. Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Головка ра-

кетки от исходного положения до места предполагаемой встречи с воланом должна двигаться кратчайшим путем. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась, а оставалась в том же положении.

4. То же, но с шагом одной ногой (вперед или вперед в сторону). Одновременно с шагом (правой или левой ногой) рука поднимается вверх. После имитации удара вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз каждой ногой. Обязательно следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась.

5. Имитация удара после 2-3 шагов вперед или вперед в сторону. Рука поднимается вверх при выполнении последнего шага. После завершения последнего шага игрок должен оставаться на месте, исключив любое смещение туловища относительно пола.

6. То же, но шаги в правую сторону.

7. То же, но шаги в левую сторону.

8. То же, но назад.

Подводящие и подготовительные упражнения с воланом и ракеткой

1. Игрок с воланом и ракеткой в руках находится в игровой стойке. Выполнить удар по волану снизу-вверх так, чтобы он полетел вверх и немного вперед. Когда волан будет опускаться вниз, выйти к нему на удобное расстояние (если это необходимо) и принять положение для удара сверху. Оставаясь в этом положении, наблюдать за воланом, который должен пролететь рядом с верхним краем головки ракетки. Волан должен упасть, на пол. Никаких движений совершать не надо. Главная цель данного упражнения – правильный выход к волану. Перед ударом он должен быть сверху спереди.

2. То же, но, когда волан пролетает мимо головки ракетки, коротким движением кисти ударить его по перьям вдогонку. Волан после удара должен лететь строго вниз. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась.

3. То же, но где бы не находился волан, всегда располагаться грудью в одном направлении.

Подводящие и подготовительные упражнения с воланом и ракеткой в парах.

1. Игроки располагаются напротив друг друга через сетку, на расстоянии 2-4 м от нее. У одного волан, у другого ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ею никаких действий.

2. Второй игрок располагает головку ракетки в место предполагаемой встречи с воланом. Первый бросает волан рукой в головку ракетки (по прямой). Второй располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком. Второй рукой возвращает волан первому. Второй, подставляя ракетку, должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Упражнение учит определять траекторию полета волана и его скорость, чтобы в дальнейшем соразмерять с ними скорость своих движений.

3. То же, но отбивая волан первому. Отбивание выполняется с короткого замаха и коротким движением головки. Волан должен лететь сверху вниз.

4. Игрок с ракеткой в игровой стойке. Первый игрок рукой набрасывает волан по высокой траектории так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар сверху (под правую руку партнера). Второй отыгрывает волан ударом сверху (обязательно открытой стороной), возвращая его первому. В зависимости от того, где опускается волан, второй пе-

решается в удобное для удара место. В данном упражнении главное – попасть по волану так, чтобы он летел сверху вниз и как можно круче. Игрок должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Грубейшей ошибкой является взгляд на сетку в момент соприкосновения с воланом.

5. То же, но волан набрасывают то вправо, то влево. Второй, выполняя перемещение, всегда располагается грудью к сетке.

6. Удары друг другу со своего подбрасывания. Игрок подбивает волан вперед-вверх, на своей стороне площадки. Выполняет перемещение к опускающемуся волану (если необходимо) и удар сверху на сторону партнера. Партнер подбирает волан и выполняет то же в другую сторону.

7. Удар сверху с подачи партнера, который специально подает удобно для удара. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки меняются ролями.

8. Учебная игра. Учащиеся выполняют удары друг другу, стараясь ударить сверху любой удобный волан.

Ошибки при выполнении ударов сверху

- Неправильный хват.
- Меняет хват при выполнении разных ударов.
- Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара (смотрит в направлении предполагаемого полета волана).
- Смотрит на сетку, а не на волан.
- Сильный замах при выполнении слабого удара.
- Опускает руку вниз в момент удара. То есть выполняет удар за счет опускания руки (как будто рубит саблей), при этом стаскивает волан вниз. В этом случае волан летит параллельно полу или в сетку.
- Сгибает руку в момент удара, укорачивая ее, тем самым стаскивает волан вниз.
- Выполняет удар не на максимально возможной высоте.
- В момент соприкосновения с воланом игрок находится в движении к волану. В этом случае волан оказывается над головой игрока, и по нему будет невозможно ударить сверху, чтобы волан полетел вниз.
- Неправильно выходит к волану. Волан далеко впереди или над головой.
- При низких ударах соперника ждет волан на месте, а не выходит в место наивысшего полета волана.
- Начинает возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.
- Не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в стойку после удара.
- Не рассчитывает силу слабого удара и посылает волан далеко от сетки.
- Выполняет сильный удар («смеш») по прямой, а не сверху вниз, как можно круче.
- Выполняет сильный удар (к задней линии) по прямой, а не снизу-вверх, над соперником.

Методика обучения удару сверху справа (открытой стороной ракетки) в прыжке

Удар сверху в прыжке имеет два варианта: отталкиваясь двумя ногами и одной ногой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УДАРУ СВЕРХУ СПРАВА В ПРЫЖКЕ ОТТАЛКИВАЯСЬ ДВУМЯ НОГАМИ

Упражнения с воланом

1. И.п. – стоя, левая нога немного вперед, волан в правой руке. Прыжок на месте вверх, поднимая правую руку вверх, в исходное положение для броска. Приземлиться и принять и.п.
2. То же с броском партнеру.
3. То же, но после двух шагов, начиная с правой ноги.
4. То же, но вместо шагов – напрыгивание (как в волейболе), поочередно ставя ноги на пол (правая, левая).
5. Шаг левой, напрыгивание, бросок партнеру.

Упражнения с ракеткой

1. И.п. – стоя, левая нога немного вперед, ракетка в правой руке. Прыжок на месте вверх, поднимая правую руку вверх, в исходное положение для удара. Приземлиться и принять и.п.
2. То же с имитацией удара.
3. Шаг левой, напрыгивание, имитация удара.
4. Удар в прыжке с набрасывания партнера. Партнер набрасывает волан по высокой траектории, при этом волан должен опускаться перед бьющим игроком. Основное внимание обращать на выход к волану. Он должен быть немного спереди, но не над головой.
5. То же, но основное внимание обращать на технику.
6. То же, но основное внимание обращать на попадание в площадку.
7. Удар в прыжке с высокой подачи.
8. Применение удара в прыжке в учебных играх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УДАРУ СВЕРХУ СПРАВА В ПРЫЖКЕ ОТТАЛКИВАЯСЬ ОДНОЙ НОГОЙ

Упражнения с воланом

1. И.п. – стоя, в шаге левая нога вперед, волан в правой руке. Сгибая правую ногу в колене, поднять колено вперед вверх маховым движением и, поднимаясь на носок левой ноги, вернуться в и.п.
2. То же, но одновременно с подъемом колена поднять правую руку в исходное положение для броска. Вернуться в и.п.
3. То же с броском партнеру.
4. И.п. – стоя, в шаге левая нога вперед, волан в правой руке. Маховым движением правым коленом вперед вверх, оттолкнуться левой ногой и подпрыгнуть на месте. Приземлиться на левую ногу и вернуться в и.п.
5. То же, но одновременно с прыжком, поднять правую руку в исходное положение для броска.
6. То же с броском партнеру.
7. И.п. – стоя, в шаге правой вперед. С шагом левой, прыжок, отталкиваясь левой ногой, и бросок в прыжке.
8. Бросок в прыжке, отталкиваясь одной ногой после 2- 3 шагов.

Упражнения с ракеткой

1. И.п., стоя в шаге левая нога вперед, ракетка в правой руке. Одновременно с

подъемом колена поднять правую руку в исходное положение для удара. Вернуться в и.п.

2. То же с имитацией удара.

3. И.п., стоя в шаге левая нога вперед, ракетка и правой руке. Маховым движением правым коленом вперед-вверх оттолкнуться левой ногой и подпрыгнуть на месте, одновременно поднимая правую руку в исходное положение для удара. Приземлиться на левую ногу и вернуться в и.п.

4. То же с имитацией удара в прыжке.

5. Имитацией удара в прыжке после 2-3 шагов.

6. Удар в прыжке с набрасывания партнера. Партнер набрасывает волан по высокой траектории, при этом волан должен опускаться перед бьющим игроком. Основное внимание обращать на выход к волану. Он должен быть немного спереди, но не над головой.

7. То же, но основное внимание обращать на технику.

8. То же, но основное внимание обращать на попадание в площадку.

9. Удар в прыжке с высокой подачи.

10. Применение удара в прыжке в учебных играх.

Ошибки при выполнении удара сверху в прыжке.

- Прежде всего, те же, что и при ударе без прыжка.
- Опаздывает с прыжком, из-за чего встречается с воланом, не долетев до высшей точки прыжка.
- Рано прыгает, из-за чего выполняет удар, уже опускаясь вниз.
- При отталкивании двумя ногами, напрыгивает на две ноги одновременно, из-за чего ухудшается точность выхода к волану.
- При отталкивании одной ногой не выводит колено маховой ноги вперед-вверх, из-за чего прыжок будет ниже или с опозданием, а удар не сильным.
- Вместо прыжка лишь сгибает ноги.

Методика обучения ударам сверху слева закрытой стороной ракетки)

Используется гораздо реже, чем удар открытой стороной, однако бывают такие ситуации, когда он необходим. Поэтому после хорошего освоения ударов открытой стороной переходят к обучению данному удару. Методика обучения та же, что и удара сверху открытой стороной. Те же варианты и разновидности удара.

Имитационные упражнения

1. Находясь в игровой стойке, сделать шаг правой ногой влево, разворачивая туловище влево, а голову оставляя в том же направлении. При этом левая нога остается на месте и поворачивается на носке в сторону поворота. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз.

2. То же, но вначале делается шаг левой ногой влево или влево назад.

3. Выполнить поворот, как в упражнении 1, поднять руку с ракеткой вверх вперед, рука выпрямлена, а ракетка является продолжением руки, головка развернута закрытой стороной в направлении удара. Головка ракетки впереди кисти, а не над ней, и тем более не сзади. Это положение для удара сверху закрытой стороной. Запомнить расстояние до центра головки ракетки. Это место предполагаемой встречи с воланом. Опустить руку вниз, оставаясь в положении поворота. Поднимать руку 3-5 раз.

4. Принять положение для удара сверху закрытой стороной. Движением кисти выполнить одно короткое движение головкой ракетки вправо-вниз (в направлении удара). В работе участвует только кисть. Оставаясь в этом же положении, повторить однократное движение еще 3-5 раз.

5. Соединить два предыдущих упражнения.

6. То же, но из исходного положения игровой стойки, грудью к сетке. Объединяются все предыдущие упражнения в одно. Упражнение выполняется как с поворотом на левой ноге, так и с шагом левой ногой (по 3-5 раз). Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Головка ракетки, от исходного положения до места предполагаемой встречи с воланом, должна двигаться кратчайшим путем. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась, а оставалась в том же положении.

7. Имитация удара после 2-3 шагов влево. Рука поднимается вверх при выполнении последнего шага. После завершения последнего шага игрок должен оставаться на месте, исключив любое смещение туловища относительно пола.

8. То же, но шаги влево вперед.

9. То же, но шаги влево назад.

Подводящие и подготовительные упражнения с воланом и ракеткой

1. Игрок с воланом и ракеткой в руках находится в игровой стойке. Выполнить удар по волану снизу-вверх так, чтобы он полетел влево вверх и немного вперед. Когда волан будет опускаться вниз, выйти к нему на удобное расстояние (если это необходимо) и принять положение для удара сверху закрытой стороной. Оставаясь в этом положении, наблюдать за воланом, который должен пролететь рядом с головкой ракетки, с ударной стороны (закрытой). Волан должен упасть на пол. Никаких движений совершать не надо. Главная цель данного упражнения — правильный выход к волану. Перед ударом он должен быть сверху спереди.

2. То же, но, когда волан пролетает мимо головки ракетки, коротким движением кисти ударить его по перьям, вдогонку. Волан после удара должен лететь вниз. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась.

3. То же, но где бы не находился волан, всегда располагаться грудью в одном направлении, как бы к сетке.

Подводящие и подготовительные упражнения с воланом и ракеткой в парах

1. Игроки располагаются напротив друг друга через сетку, на расстоянии 3–4 м от нее. У одного волан, у другого ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом, держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ей никаких действий.

2. Второй игрок располагает головку ракетки в место предполагаемой встречи с воланом, принимая положение для удара сверху закрытой стороной. Первый бросает волан рукой в головку ракетки (по прямой). Второй располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком. Второй рукой возвращает волан первому. Второй, подставляя ракетку, должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Упражнение учит определять траекторию полета волана и его скорость, чтобы в дальнейшем соразмерять с ними скорость своих движений.

3. То же, но отбивая волан первому. Отбивание выполняется с короткого замаха и коротким движением головки. Волан должен лететь сверху вниз.

4. Игрок с ракеткой в игровой стойке. Первый игрок рукой набрасывает волан по высокой траектории так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар сверху закрытой стороной (слева от партнера). Второй отыгрывает волан ударом сверху (обязательно закрытой стороной), возвращая его первому. В зависимости от того, где опускается волан, второй перемещается в удобное для удара место. В данном упражнении главное —

попасть по волану так, чтобы он летел сверху вниз и как можно круче. Игрок должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Грубейшей ошибкой является взгляд на сетку в момент соприкосновения с воланом.

5. Удары друг другу, со своего подбрасывания. Игрок подбивает волан вверх влево вперед, на своей стороне площадки. Выполняет перемещение к опускающемуся волану (если необходимо) и удар сверху на сторону партнера. Партнер подбирает волан и выполняет то же в другую сторону.

6. Удар сверху с подачи партнера, который специально подает удобно для удара. Выполнив это упражнение 3-4 раза, игроки меняются ролями.

7. То же, но стараясь попасть в площадку как можно ближе к боковым линиям. 5–10 раз к одной, затем столько же к другой.

8. Учебная игра. Учащиеся играют в паре, стараясь как можно чаще набрасывать волан партнеру для удара сверху закрытой стороной. При этом обязательно выполняют удар сверху закрытой стороной по любому удобному волану.

Ошибки при выполнении удара сверху закрытой стороной ракетки

- Неправильный хват
- Меняет хват при выполнении разных ударов.
- Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара (смотрит в направлении предполагаемого полета волана).
- Смотрит на сетку, а не на волан.
- Сильный замах при выполнении слабого удара
- Опускает руку вниз в момент удара. То есть выполняет удар за счет опускания руки, при этом стаскивает волан вниз. В этом случае волан летит параллельно полу или в сетку.
- Стигает руку в момент удара, укорачивая ее, тем самым стаскивает волан вниз.
- Не выпрямляет полностью руку в момент сильного удара.
- Выполняет удар не на максимально возможной высоте.
- В момент соприкосновения с воланом игрок находится в движении к волану.
- Неправильно выходит к волану. Волан над головой.
- Начинает возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.
- Не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в стойку после удара.
- Не рассчитывает силу слабого удара и посылает волан далеко от сетки.
- Выполняет сильный удар по прямой, а не сверху вниз, как можно круче.
- Выполняет сильный удар (к задней линии) по прямой, а не снизу-вверх, над соперником.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азбука спорта. Бадминтон. – М.: Физкультура и спорт: 2-е изд. / В. Лившиц, А. Галицкий, 1984.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. институтов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гаратынь [и др.]. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
3. Бадминтон для всех. – М.: Физкультура и спорт / В. Лившиц, М. Штильман, 1986.
4. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры / Ю.А. Смирнов.
5. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 157 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений: 3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб.: Из-во «Лань», 2003. – 160 с.
8. Основы спортивного бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. Скрипко А.В., Шульман В.С. В игре – стремительный волан. – Минск: Полымя, 1990.
11. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Медицина, 1990. – 480 с.

Учебное издание

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР
(БАДМИНТОН)**

Методические рекомендации

Составители:

ЖЕЛЕЗНОВ Александр Васильевич

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

ПОРОХОВСКАЯ Марина Викторовна

ЖЕЛЕЗНОВ Артур Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Т.Е. Сафранкова

Подписано в печать .2017. Формат 60x84 ¹/₁₆ . Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 3,29. 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.