

**Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию
Волгоградский государственный медицинский университет
Кафедра физической культуры и здоровья**

**Спортивный бадминтон в занятиях по
физическому воспитанию студентов**

(Учебное пособие)

Волгоград, 2010

Рецензенты:

Кандидат технических наук, профессор Александр Николаевич Гвоздков – председатель Волгоградской федерации бадминтона, доцент кафедры отопления и вентиляции Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета;

Кандидат педагогических наук, Татьяна Викторовна Артамонова – доцент кафедры теории и методики легкой атлетики Волгоградской государственной академии физической культуры.

Мандриков В.Б., Уколов М.В.

Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию студентов: Учебное пособие / ВолГМУ. – Волгоград, 2010. – 82 с.

Учебное пособие включает в себя историческую справку зарождения игры, а также периоды становления бадминтона в России. Современные правила игры в бадминтон. Подробно освещается терминология и технические приемы, применяемые в бадминтоне. Поурочно представлены планы занятий практического раздела. Теоретический и практический разделы предложены с контрольными вопросами и достаточным количеством литературных источников.

Учебное пособие предназначено для преподавателей физической культуры средних и высших учебных заведения.

Список используемых сокращений:

ВГАФК – Волгоградская государственная академия физической культуры

ВолГМУ – Волгоградский государственный медицинский университет

ВФБ – Всероссийская федерация бадминтона

др. – другое

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

IBF – Международная федерация бадминтона

И.П. – исходное положение

ИФК – институт физической культуры

Л. – Ленинград

М. – Москва

ОРУ – обще-развивающие упражнения

пр. – прочее

рис. – рисунок

РСФСР – Российский союз федеративных социалистических республик

СБУ – специальные беговые упражнения

СНГ – Союз независимых государств

СССР – Союз советских социалистических республик

ТБ – техника безопасности

ЦТ – центр тяжести

ЦНС – центральная нервная система

ЧСС – частота сердечных сокращений

ФиС – физкультура и спорт

Содержание

1. История возникновения бадминтона!	5
2. Периоды становления бадминтона в России	7
3. Правила игры и проведения соревнований	10
4. Терминология	17
5. Технические приемы	22
6. Средства и методы воспитания физических качеств	36
7. Травматизм в бадминтоне	42
8. Подготовка к занятию и его проведение	46
9. Общие рекомендации к проведению занятия	47
10. Контрольные вопросы	48
11. Рекомендуемая литература	49
Приложения	51
1 Конспекты занятий (первый курс)	51
2 Конспекты занятий (второй курс)	59
3 Конспекты занятий (третий курс)	67
4 Конспекты занятий (четвертый курс)	76

1. История возникновения бадминтона

Бадминтон - одна из самых древних игр на земле. Оказывается, в мяч с перьями играли еще около трех тысяч лет назад. В одном из древних манускриптов сообщается, что в *1122 году* до нашей эры в Китае во времена правления династии Чу играли в мяч с перьями. Игра называлась «ди-дзяу-ци». Три-четыре гусиных пера скрепляли воедино. Играли деревянными ракетками. Наскальным рисунком, найденным английскими археологами в Индии, *около 2 тысяч лет*. На рисунках, играющие в так называемую пеону - прообраз нынешнего бадминтона.

Японцы тоже с незапамятных времен играли деревянными ракетками в мяч, хитроумно сделанный из перьев и вишен. Брели спелую вишню размером покрупнее (японские вишни славятся своими крупными размерами), вставляли в нее пять-шесть гусиных перьев и засушивали на солнце. Ойбане - так называлась эта игра, что в переводе означает «летающее перо». Любопытны и свидетельства знаменитого венецианского путешественника *Марко Поло (1254-1324)* о распространении игры в мяч с перьями во многих азиатских странах.

Грациозная и изящная игра, дарящая радость. Такой мы видим старинную забаву на картине французского художника-импрессиониста *Пьера-Огюста Ренуара* «Девушки, играющие в волан», написанной в *1887 году*, спустя четырнадцать лет после того, как английский *герцог Бофорт* впервые провел в небольшом местечке Бадминтон, что в графстве Глостершир, вместе со своими друзьями семейный турнир «в волан» по правилам. Герцог был покровителем Ассоциации бадминтона, владельцем *Фронт Холла*, где сейчас находится замечательная коллекция античных ракеток и воланов.

В *1860 году* *Исаак Спратт* опубликовал книгу «Батминтон-Батлдор - новая игра», где были описаны ее первые правила. Современный бадминтон индийского происхождения. Он берет свое начало от игры, которая в Индии носила название «роопа».

Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, образовали в *1875 году* офицерский клуб «Фолькстоун». Первым президентом Ассоциации бадминтона стал *полковник Долби*, принявший активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила игры в «роопа». Некоторые их пункта сохранились до настоящего времени. В Англии появились новые клубы. Игра стала популярной и в окрестностях Лондона. А ее центром стало местечко Бадминтон, от которого игра с воланом и получила свое название.

Первые турниры носили своеобразный характер. Мужчинам, согласно уставу клуба, строго предписывалось выступать в костюмах по тогдашней моде: черный сюртук и высокие сапоги на каблуках. Доходило до анекдотических эпизодов: один игрок был исключен из клуба за то, что в ходе игры снял цилиндр, чтобы вытереть пот.

Шло время. В начале двадцатых годов XX века бадминтон начал завоевывать бурные симпатии в США, где игра по массовости стала даже

превосходить такую традиционную среди американцев игру, как кегли. Все большую популярность приобретали состязания в Индии, Канаде, Франции, Дании других странах.

В 1899 году состоялся первый турнир мирового масштаба - Открытый чемпионат Англии (All-England). Состязались только дуэты: женские, мужские и смешанные. Но уже на следующий год в программу турнира вошли и одиночные встречи. Самый престижны и по сей день в бадминтоне международный турнир, All-England, долгие годы считался личным чемпионатом мира.

5 октября 1934 года национальные федерации Англии, Голландии, Ирландии, Канады, Новой Зеландии, Шотландии, Франции, Дании и Уэльса объединились в Международную федерацию бадминтона (IBF), которая и по настоящее время у руля мирового бадминтона. Первым президентом IBF стал сэр Джордж Томас, блестящий бадминтонист и теннисист своего времени. В 1948 году сэр Томас дал старт мировому чемпионату среди мужских команд, впоследствии названному в его честь - Кубком Томаса. Через 8 лет женские национальные сборные стали оспаривать в мировом чемпионате Кубок Убер, дарованный для команды-победительницы известной американской бадминтонисткой Бетти Убер.

2. Периоды становления бадминтона в России

В толковом словаре живого великорусского языка, первое издание которого вышло в 1863-1866 годах, читаем: *"Волан. Закругленная с одного конца пробка, с перьяным венцом в другом конце, для игры в мячи; леток, летучка; ее бьют, вскидывая ракетой, лаптой, лопастью. Не путать с летучими оборками женских нарядов"*.

Спустя 27 лет после образования ИВФ в Советском Союзе была создана своя бадминтонная Федерация. Первым ее председателем был избран популярный в стране солист Московской оперетты, заслуженный артист РСФСР, лауреат Государственных премий СССР *Николай Осипович Рубан*, беззаветно полюбивший замечательную игру.

Первые Чемпионы

В *сентябре 1963 года* в столичном спортзале ЦСКА на Комсомольском проспекте состоялся первый личный Чемпионат Советского Союза по бадминтону. В нем приняли участие 96 мужчин и 64 женщины из Москвы, Московской области, Ленинграда, Харькова, Львова, Куйбышева, Киева, Днепропетровска, Душанбе, Алма-Аты, Воронежа, Свердловска, Риги, литовского Паневежиса, Кишинева, Баку, Горького, Красноярска.

Вот они, первые ракетки первого чемпионата: *Маргарита Зарубо, Маргарита Зарубо-Татьяна Смышляева* (г. Жуковский, Московская область), *Николай Соколов, Владимир Демин- Маргарита Демина* (Москва), *Николай Пешехонов - Анатолий Еришов* (г. Красноармейск, Московская область).

Главный судья первого Чемпионата СССР - мама первого чемпиона, *Надежда Павловна Соколова*, возглавившая затем Всесоюзную коллегию судей по бадминтону.

Почин москвичей

Пионерами отечественного бадминтона были москвичи.

Именно они первыми провели свой чемпионат в *1959 году*, положив, таким образом, начало официальным соревнованиям по бадминтону в Советском Союзе. В первое время усилиями *Олега Михайловича Маркова* спортивный бадминтон культивировался, пожалуй, только в московском обществе «Труд». Затем начинание подхватывают спартаковцы различных городов, которые первые в стране включают этот вид спорта во всесоюзный календарь и разыгрывают свой чемпионат в литовском Паневежисе.

Затем на спортивном горизонте появились бадминтонисты Львова. Именно здесь, на западе Украины, в *сентябре 1961 года*, состоялся первый междугородний матч Москва - Львов-Харьков-Киев. В декабре этого же года в столичном манеже ЦСКА на Комсомольском проспекте был дан старт первым официальным всесоюзным командным соревнованиям.

Турнир собрал московские коллективы «Труд» и «Буревестник», сборные команды Харькова, Львова, Ленинграда, Московской области, Алма-Аты и Душанбе. В такой же последовательности расположились команды по итогам соревнований. В последствие в столице появилось немало даровитых игроков, блиставших в 60-х годах на всесоюзной арене. Это первый чемпион СССР *Николай Соколов, Владимир Демин, Марина Сименас, Юрий Климов, Евгений Блитштейн, Наталья Сухарева, Наталья Авдюнина* и многие другие.

Шестидесятые - семидесятые

Зачинателем ленинградского бадминтона по праву считается подполковник, участник Великой Отечественной войны *Матвей Сахаров* - организатор всесоюзных турниров. Город на Неве выдвинул немало замечательных игроков - *Александра Скачкова, Людмилу Укк, Любовь Ледневу*.

Военный инженер *Борис Глебович* из подмосковного Красноармейска воспитал первых мастеров волана, чемпионов, оставивших заметный след в истории советского бадминтона. Это - *Константин Вавилов, Николай Пешехонов, Николай Никитин, Татьяна Кочеткова*.

Первую профессиональную бадминтонную команду создал *Анатолий Гайдук*, блестящий организатор и умелый тренер. Команда "Метеор" из Днепропетровска на протяжении многих лет занимала лидирующие позиции в советском бадминтоне.

В Москве появилось немало даровитых игроков. *Владимир Демин, Юрий Климов, Евгений Блитштейн, Наталья Сухарева*.

В Минске раскрылся талант таких известных мастеров волана, как *Анатолий Скрипко, Семен Розин, Людмила Коссе, Владимир Андропов*. Вслед за Минском другой белорусский город - Могилев подарил бадминтонному миру замечательную бадминтонистку *Светлану Белясову*, воспитанницу энергичного тренера *Михаила Зильбермана*.

Стремительно взлетел на чемпионский пьедестал горьковчанин *Виталий Шмаков*, ведомый известным тренером *Валентиной Рамильцевой*.

В Киеве раскрылся талант целеустремленного *Виктора Швачко*, не раз побеждавшего на чемпионатах.

Первым из советских бадминтонистов призером юношеского первенства Европы стал свердловчанин *Евгений Даянов* - ученик тренера *Валентина Фролова*.

Утвердился бадминтон на Дальнем Востоке. *Владимир Ларченко* стал не только сам Мастером Спорта, но и воспитал чемпионку России *Любовь Федотову и Наталью Белых*.

Преподаватель Рижского политехнического института *Скайдрите Иевинья* сумела подготовить чемпионку СССР *Гундру Гринума*.

Сильнейшими в СССР стали и эстонские бадминтонистки сестры *Рээт и Рийна Валгмаа*.

Открылась школа бадминтона в Ереване. Ее возглавил *Рубен Оганесян*, воспитавший чемпионку страны *Вард Погосян*.

Победители первых всероссийских соревнований на призы клуба "Серебряный волан" - мальчики и девочки из средней школы №97 города Омска (тренер-*Владимир Суворкин*).

Архангельский тренер *Валерий Ламанов* воспитал чемпионку СССР *Татьяну Литвиненко*.

Ученик бакинского тренера *Ладо Мехтиева* - *Мирза Оруджев* - абсолютный чемпион страны среди юношей.

Людмила Суло из Кустаная и *Владимир Николаенко* из Караганды - первые представители казахского бадминтона в советской сборной.

На рубеже веков

В девяностых годах сборная России стала правопреемником традиций советской бадминтонной школы. Появились новые имена чемпионов *Павел Уваров (Ижевск)*, *Станислав Пухов (Московская область)*, *Николай Зуев (Москва)*, *Элла Карачкова (Самара)*, *Елена Сухарева (Москва)*, *Мария Якушева (Москва)*, *Анастасия Русских (Ленинградская область)*.

Российские спортсмены все активнее стали принимать участие в международных турнирах. *Карачкова Элла* стала обладательницей Кубка Европы по итогам серии турниров в 2000 году. В мировом рейтинге все больше российских спортсменов входит в топ-20: *Пухов С.*, *Зуев Н.*, *Карачкова Э.*, *Сухарева Е.*

Превосходно на международной арене выступают юношеские и молодежные национальные сборные. Команды 15-летних юношей становилась Чемпионами и вице Чемпионами Европы (1998, 2000 гг.). *Валерия Сорокина* и *Нина Вислова* в 2004 году стали победительницами мирового первенства среди молодежи. Не возвращаются без наград с мировых форумов и наши студенты: *Изотов Георгий*, *Ивлев Сергей*, *Дремин Евгений*, *Васильев Алексей*, *Шимко Елена*, *Димова Евгения*.

Все активнее набирает обороты клубное движение, появились такие сильные клубы как: *Локомотив-Рекорд (Москва)*, *Московский государственный университет леса (Мытищи)*, *Нижегородский университет (Н.-Новгород)*, *Панасоник-Приморье (Владивосток)*, *Саратовская государственная академия права (Саратов)* и другие. В 2002-03 гг. *Локомотив-Рекорд* дважды подряд становился победителем Лиги Европейских Чемпионов. В 2006 году это достижение повторил клуб из Владивостока, который стал называться «Приморье - Новая Лига».

3. Правила игры и проведения соревнований

1. Корт и его оборудование

1.1 Корт должен быть прямоугольным, размеченный линиями шириной 40 мм.

1.2 Линии должны быть легко различимыми, предпочтительно белые или желтые.

1.3 Все линии есть часть тех площадей корта, которые они ограничивают.

1.4 Стойки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта, которые они ограничивают.

1.5 Стойки должны располагаться на боковых линиях для парной игры, независимо от того, проводится ли одиночный или парный матч.

1.6 Сетка должна быть сделана из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15 до 20 мм.

1.7 Сетка должна быть шириной 760 мм и длиной не менее 6,1 м.

1.8 Верхний край сетки должен быть обшит 75-миллиметровой лентой белого цвета, сложенной пополам, через которую пропущен шнур.

1.9 Верхний край сетки должен быть на высоте от поверхности корта 1,524 м в центре корта и 1,55 м над боковыми линиями для парной игры.

1.10 Не должно быть просвета между боковой частью сетки и стойкой. Если можно, сетка должна быть закреплена на стойке во всю ширину.

2. Волан

2.1 Волан может быть сделан из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики волана должны быть близкими к тем, которые получаются у натурального перьевого волана с головкой из корковой пробки, покрытой оболочкой из тонкой кожи.

2.2 Волан должен быть из 16 перьев, закрепленных в головке.

2.3 Перья должны измеряться от кончика пера до верха головки и в каждом волане они должны быть одинаковой длины. Эта длина может быть от 64 до 70 мм.

2.4 Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58-68 мм.

2.5 Головка должна быть 25-28 мм в диаметре, закругленной к низу.

2.6 Волан должен весить 4,74-5,50 г.

2.7 Не перьевого волан: размер и масса волана должна соответствовать требованиям, указанным в п.п. 2.3, 2.4, 2.6, однако, ввиду отличия плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных, допускаются отклонения от указанных величин до 10%.

3. Испытание воланов на скорость

3.1 При испытании воланов используется прямой удар полной силы снизу, при котором контакт с воланом происходит над задней линией корта. Волан должен быть направлен вперед параллельно боковой линии.

3.2 Пригодный для игры волан должен приземлиться не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от другой задней линии корта.

4. Жеребьевка

4.1 Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать: подавать или принимать подачу, или начинать игру на одной или другой стороне корта.

4.2 Сторона, проигравшая жеребьевку, затем делает оставшийся выбор.

5. Система счета.

5.1 Матч должен играть на большинство из 3 геймов, если не оговорено иное.

5.2 Во всех парных матчах и одиночных матчах гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко, кроме случая предусмотренного в пункте 5.3.

5.3 При счете «по 20», разница должна быть в два очка для выигрыша, но не более 30, т.е. при счете «29:29» сторона, выигравшая очко, выигрывает гейм.

5.4 Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем.

6. Смена сторон

6.1 Игроки должны меняться сторонами: по окончании первого гейма; перед началом третьего гейма (если он нужен).

6.2 В третьем гейме или в матче из одного гейма, когда ведущий в счете игрок достигает: «11» очков.

6.3 Если моменты смены сторон пропущены, смена делается немедленно после обнаружения этого, и существующий на этот момент счет должен сохраниться.

7. подача

При правильной подаче:

7.1 Никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки заняли свои места.

7.2 Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля.

7.3 Какая-либо часть ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи (п. 7.11) до совершения подачи (п. 7.13).

7.4 Ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана.

7.5 Весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент соударения с ракеткой подающего.

7.6 Стержень ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен вниз в такой степени, чтобы вся головка ракетки была заметно ниже всей кисти руки, держащей ракетку.

7.7 Движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от момента начала подачи до ее завершения.

7.8 Полет волана должен быть направлен по восходящей линии о ракетки подающего до пересечения им сетки, так, чтобы, если не будет отражен, он упал в соответствующее поле подачи.

7.9 Если подача совершена неправильно по любому из п.п.7.1-7.8, должен быть зафиксирован «фол» виновной стороны.

7.10 Фол фиксируется, если подающий при выполнении подачи промахнется по волану.

7.11 Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи.

7.12 Подающий не должен подавать пока не подготовился принимающий, но следует считать последнего готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

7.13 После начала подачи она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или при совершении подачи подающий промахнулся по волану.

7.14 В парных играх партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывая видимости подающему или принимающему противоположной стороны.

8. Одиночные игры

8.1 Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

8.2 Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков.

8.3 Волан должен отражаться последовательно подающим и принимающим до тех пор, пока не будет совершено нарушение («фол») или волан не выйдет из игры.

8.4 Если правила нарушил принимающий, или волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на его стороне, подающему засчитывается очко; подающий затем подает снова с соответствующего поля подачи.

8.5 Если нарушение допустил подающий, или волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на его стороне, он теряет право продолжать подавать, и принимающий становится подающим; очко при этом зачисляется принимавшему.

9. Парные матчи

9.1 В начале гейма и каждый раз, когда сторона получает право подавать, подача выполняется из правого поля подачи.

9.2 Отразить подачу должен только принимающий. Если волана коснется или отразит его партнер, подающей стороне зачисляется очко.

Порядок игры и позиции на корте:

9.3 После отражения подачи принимающим, волан отражается тем или иным игроком подающей стороны, а затем тем или иным игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

9.4 После приема подачи, игрок может отражать волан в любой позиции на своей стороне сетки.

Счет и подача.

9.5 Если нарушение («фол») допустила принимающая сторона или волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на ее стороне, подающей стороне зачисляется очко и подающий подает снова.

9.6 Если нарушение допустила подающая сторона или волан вышел из игры, коснувшись корта на ее стороне, подающий теряет право подавать и очко не засчитывается никакой стороне.

9.7 Игрок, который подает в начале гейма, должен подавать (и принимать) на правом поле подачи, когда его сторона не имеет очков или имеет четное их количество в этом гейме и на левом поле подачи при нечетном их количестве;

9.8 Игрок, который принимает в начале гейма, должен принимать (и подавать) на правом поле подачи, когда его сторона не имеет очков или имеет четное их количество в этом гейме, и на левом поле подачи при нечетном их количестве.

9.9 Для их партнеров порядок полей подачи противоположный.

9.10 При каждой следующей подаче той же стороны должно меняться поле подачи, кроме случаев, предусмотренных п.п.10 и 12.

9.11 В любом гейме право подавать переходит последовательно от игрока, подававшего первым в этом гейме, к игроку, принимавшему первым, затем к его партнеру, далее – к одному из соперников, затем к его партнеру, и т.д.

9.12 Ни один игрок не должен подавать вне очереди, принимать в не очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме, кроме случаев, предусмотренных п.п.10 и 12.

10. Ошибка поля подачи

10.1 Ошибка поля подачи считается совершенной, если игрок: подает в не очередь; подает не из надлежащего поля подачи; находится в ненадлежащем для него поле подачи, приготовился к ее приему, и подача была совершена.

10.2 Если ошибка поля подачи была обнаружена после совершения следующей подачи, то она не должна исправляться.

10.3 Если ошибка обнаружена до совершения следующей подачи: если обе стороны совершили ошибки, играется «спорный»; если одна из сторон совершила ошибку и выиграла этот розыгрыш, играется «спорный»; если одна из сторон совершила ошибку и проиграла розыгрыш, ошибка не должна исправляться.

10.4 Если играется «спорный» из-за ошибки поля подачи, розыгрыш переигрывается с исправлением ошибки.

10.5 Если ошибка поля подачи не исправлена, игра в этом гейме должна происходить с изменением порядка полей подачи (новой очередности подач, соответственно).

11. Нарушения

Нарушение («фол») имеет место, если:

11.1 подача выполнена не по правилам.

11.2 Во время игры волан: падает вне пределов корта; пролетит сквозь сетку или под ней; не перелетит через сетку; коснется стен или потолка зала; коснется тела или одежды игрока; коснется любого предмета или лица, находящегося в непосредственной близости от корта; (если необходимо по условиям структуры здания, местная проводящая организация может, при условии права вето у главной проводящей организации, установить особые условия на случай, когда волан коснется препятствия).

11.3 Во время игры первоначальная точка контакта ракетки с воланом находится не на стороне бьющего (бьющий может, однако, сопровождать волан ракеткой через сетку в направлении удара).

11.4 Когда волан в игре, игрок: коснется сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой; вторгнется на сторону противника поверх сетки ракеткой или телом в любой степени (кроме случаев, разрешенного п.11.3); вторгнется на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает противнику или отвлечет его; помешает противнику, т.е. воспрепятствует ему в выполнении законного удара, когда волан пересекает сетку.

11.5 Если игрок во время игры намеренно отвлекает противника любыми действиями, например, выкриками или жестами.

11.6 Во время игры волан: будет пойман или задержан, а затем брошен при совершении удара; будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами; будет отбит игроком и его партнером последовательно; коснется ракетки игрока и продолжит движение в направлении задней линии корта на стороне этого игрока.

11.7 Если игрок повинен в скандале, повторных или систематических проступках, предусмотренных п. 14.

11.8 Если, при подаче, волан перелетел сетку и повис на верхней кромке ее или, перелетев сетку, застрял в ней.

12. Спорный

12.1 «Спорный» объявляется судьей на вышке или игроком (если нет судьи на вышке) для остановки игры.

12.2 «Спорный» может быть назначен в любой непредвиденной или спорной ситуации.

12.3 Если волан, пролетев над сеткой, повиснет на ее верхней кромке или застрянет в ней, назначается «спорный», кроме случая, когда это происходит на подаче.

12.4 Если при подаче одновременно нарушают правила подающий и принимающий, должен быть назначен спорный.

12.5 Если подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий.

12.6 Если во время игры волан разрушается и головка полностью отделяется от остальной части волана.

12.7 Если линейный судья не видел места падения волана, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение по этому поводу.

12.8 «Спорный» может следовать за ошибкой поля подачи, см. п. 10.3

12.9 Если назначен «спорный», розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, и игрок, подавал эту подачу, должен подать снова (кроме случая указанного в п. 3.10).

13. Волан не в игре

Волан не находится в игре, когда:

13.1 Он попадает в сетку и застревает в ней или повисает на верхней кромке сетки.

13.2 Он ударится в сетку или стойку и начнет падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар.

13.3 Он коснется поверхности корта (в пределах ограничивающих его линий или вне их).

13.4 Объявлен «спорный» или зафиксировано нарушение («фол»).

14. Непрерывность игры, неправильное поведение, наказание

14.1 Игра должна продолжаться от первой подачи до конца матча, исключая случаи, предусмотренные в п.п. 14.2 и 14.3.

14.2 Перерывы, продолжительностью не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймами, должны быть во всех следующих ситуациях: в международных официальных соревнованиях; в соревнованиях санкционированных IBF; во всех иных матчах (кроме случаев, когда национальная федерация приняла предварительно опубликованное решение не использовать такой перерыв), а также 60-ти секундный перерыв при достижении счета «11» в каждом гейме.

14.3 Приостановление игры: когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым; в особых случаях Главный судья может предложить судье на вышке приостановить игру. Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраниться и игра должна быть возобновлена с этого счета.

14.4 Ни в коем случае не должна приостанавливаться игра для того, чтобы дать игроку возможность восстановить силы или дыхание.

14.5 Советы и уход с корта. Кроме перерывов, предусмотренных п.п. 14.2 и 14.3, никому из игроков не разрешается получать советы во время матча. Кроме пятиминутного перерыва, предусмотренного п. 14.2 никому из игроков не разрешается покидать корт во время матча без согласия судьи на вышке.

14.6 Судья на вышке должен быть единственным судьей, имеющим право приостановить игру.

14.7 Игрок не должен: намеренно вызывать задержку или приостановку игры; умышленно изменять форму волана с целью изменения скорости полета волана; вести себя оскорбительно; совершать неспортивные поступки, которые не определяются иначе Правилами игры в бадминтон.

14.8 Судья на вышке должен пресекать любые нарушения с помощью: вынесения предупреждения нарушителю; объявления «фола» нарушителю, если он был предупрежден; в случае серьезного поступка или систематических нарушений, объявления «фола» нарушителю и немедленного доклада о проступке Главному судье, который имеет право дисквалифицировать нарушителя на данный матч.

4.ТЕРМИНОЛОГИЯ

Для удобства объяснения и восприятия тех или иных деталей техники и действий спортсмена в бадминтоне существует своя терминология. Терминологическая система бадминтона постоянно совершенствуется и обновляется, отражая происходящие в нем изменения.

При классификации игровых действий используют понятия «зон» и «половин» площадки, «уровней высоты нахождения волана» в момент удара и «траекторий полета волана».

Зона и половины площадки.

- Передняя зона — пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи.
- Средняя зона — пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи.
- Задняя зона — пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки!
- Половина (левая, правая) — пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии.

Удары. К ударам сверху относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему. При ударах сбоку (на среднем уровне) кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному. При ударах снизу кисть в основной фазе направлена вниз.

1.Траектории полета волана (рис. 1, 2).

- Высокая - восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.
- Высокая атакующая - волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.
- Плоская - волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.
- Нисходящая - траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.
- Полуплоская - траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.
- Короткая - траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.

2. Удары из передней зоны (рис. 2).

- Откидка - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.
- Атакующая откидка - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.
- Добивание - атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки.

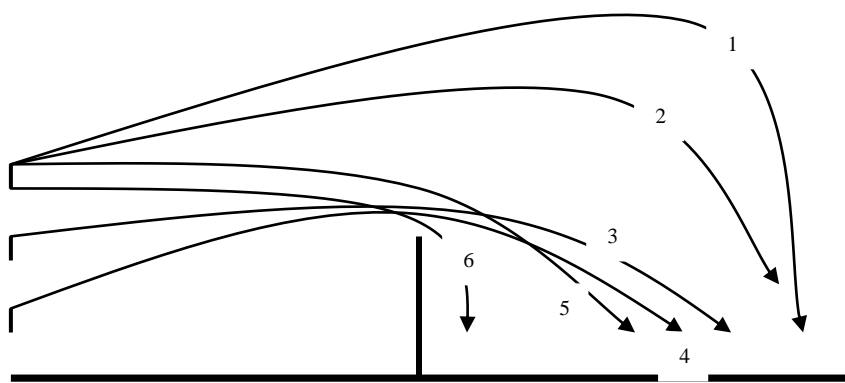


Рис.1 Траектории ударов из задней зоны

- 1.Высокая 2.Высокая атакующая 3.Плоская 4.Полуплоская 5.Нисходящая 6.Короткая

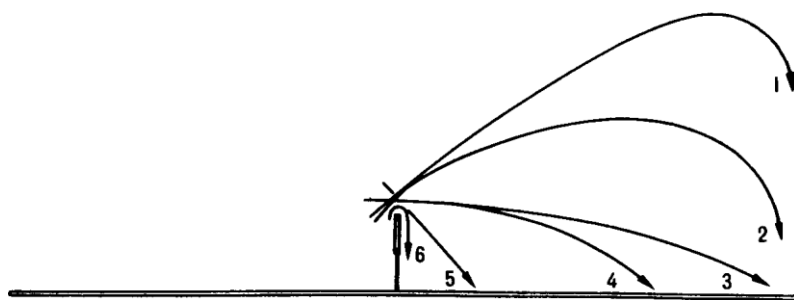


Рис. 2. Траектории ударов в передней зоне

- 1.Откидка 2.Атакующая откидка 3-4.Добивание 5.Толчок 6.Сметание, подставка, подрезка, подкрутка.

- Сметание - атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.
- Толчок - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

- Подставка - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.
- Подрезка - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.
- Подкрутка - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.
- Перевод - косой вдоль сетки - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки.

3. Удары из средней и задней зоны площадки.

- Высокий - волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.
- Высокий атакующий - волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.
- Плоский - волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.
- Нападающий-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. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.
- Короткий - 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.

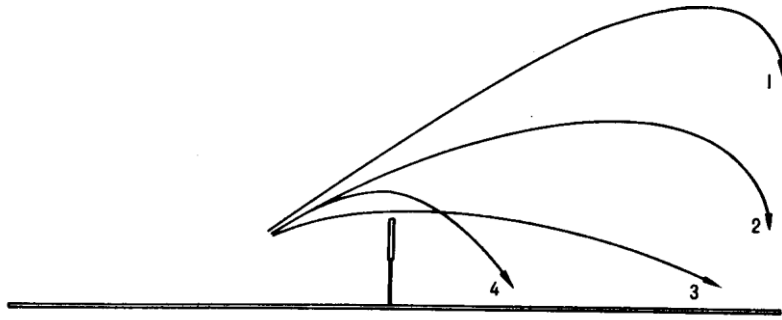


Рис. 3. Траектории подач: 1. Высокая 2. Высокая атакующая 3. Плоская 4. Короткая

При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки. Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

- Срезка - атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.
- Блокирующий - ответ на быстро летящий волан, как правило, смэш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.

4. Подачи (рис. 3).

- Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.
- Высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.
- Плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.
- Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи.

Работа ног складывается из следующих элементов: шага, прыжка, приставного шага, скрестного шага, подскока, выпада (для выполнения блокирующего удара), прыжка с разножкой.

5. Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

- Нефронтальные удары - это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.
- Фронтальные удары - это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

- Удары открытой и закрытой стороной ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, так и по нисходящей траектории.

Мягко и жестко выполняемые удары. В основе этого условного деления лежит характер заключительного движения кисти.

- Мягкие-слабые удары выполняются при пассивном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки — короткие-близкие, а также удары с передней части площадки—подставки, переводы и короткие подачи.
- Жесткие-сильные удары выполняются при активном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки: высокодалекие, высокодалекие атакующие, короткие-быстрые, смеш, полусмеш, а также удары с передней части площадки: откидки, добивающие удары, плоские и высокодалекие подачи. Блокирующий удар по характеру выполнения может быть мягким-слабым (ответ на сетку) или жестким-сильным (удар в среднюю и заднюю часть площадки).

При анализе техники встречаются следующие понятия.

- Петля - путь, по которому движется кисть с ракеткой при замахе, ударе и проводке.
- Рисунок - внешняя форма движения.
- Ритм движения - временные характеристики различных частей тела при выполнении технического элемента.

5. Технические приемы

5.1 Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода

Общая характеристика. Все перечисленные выше технические приемы по характеру заключительного движения кисти можно отнести к **мягким-слабым ударам**. Однако, как правило, подготовительная часть (подход к волану, замах) у этих ударов схожа, а поэтому, анализируя технику мягко выполняемых приемов, мы подробнее остановимся на различиях в выполнении их основной ударной фазы.

Подставки, короткие-близкие — это обманные удары. Выполняются эти технические приемы неожиданно для противника. Гасящий, стопорящий момент заключительной фазы и частичное перераспределение звеньев ударного механизма движения — основа слабых, мягко выполняемых ударов в переднюю зону.

Основная цель таких ударов — направить волан как можно ближе к сетке, заставить противника сдвинуться в переднюю зону, допустить ошибку при игре у сетки. Достигается эта цель следующим образом.

Короткий-близкий удар. Определив направление полета волана на заднюю линию, спортсмен старается своевременно подойти к месту Предполагаемого приземления. Начинается подготовительная фаза - разворачивается туловище, рука с ракеткой отводится назад; выполняется предварительная фаза - замах. Эти движения ничем не отличаются от движений замаха, например, при выполнении смеша, атакующего высокого. Далее следует основная ударная фаза, которая начинается так же активно, как если бы мы выполняли смэш. Но конец этой фазы носит другой характер: происходит быстрое замедление поступательного движения руки с ракеткой навстречу волану, который, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Локтевой сустав обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки. Вот основная характерная деталь ударной фазы мягко выполняемых ударов.

Спортсмен, начав выполнять смэш, в самый последний момент, Когда противник поверил в выполнение сильного удара, вдруг как бы передумал, замедлил поступательное движение вперед. Чем короче эта фаза замедления, тем меньше времени будет у соперника на то, распознать истинный характер удара, определить его направление.

Проводка. Коснувшись волана, струнная поверхность длительно сопровождает его вперед. Волан в начале проводки касается нижней части головки ракетки и затем проходит почти по всей струнной поверхности.

Наблюдения показали, что этой разновидностью укороченного удара пользуются начинающие игроки, а квалифицированные спортсмены предпочитают короткий-быстрый удар и совсем не применяют мягкий удар в парных играх.

Подставка. Этот технический прием выполняется в двух вариантах передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основное требование

к быстроте исполнения и высоте приема волана (рис. 4). Характерная черта этого технического приема отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании (рис. 5).

Первый вариант. Волан соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию. Проводка короткая. Струнная поверхность находится под воланом.

Второй вариант. Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за быстроты выполнения создается впечатление откидки от сетки.

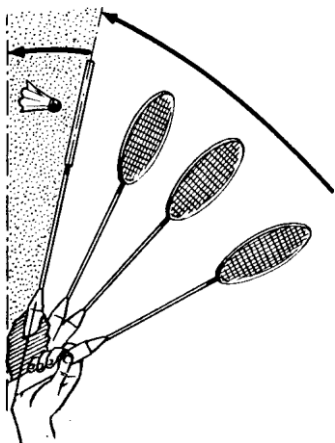


Рис.4

Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара.

Ошибка: раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.

Исправление: увеличить скорость передвижения.

Короткая подача. По характеру выполнения ударной фазы этот технический элемент относится также к мягким. Подготовительная фаза — замах — отличается от замаха при высокодалекой подаче, петля при которой большая, широкая. Плоскость ее приближается к вертикали и напоминает круг. Петля при короткой подаче короткая. Плоскость тоже приближается к вертикали, но напоминает вытянутый эллипс, узкая часть которого направлена вперед. Конец ударной фазы проходит при замедлении движения руки с ракеткой. Кисть с ракеткой значительно обгоняет головку ракетки. Волан касается струнной поверхности у основания головки. Далее происходит поглаживание волана снизу-сбоку-вперед. Волан сопровождается длительно. Этот вариант подач применяется в парных играх. Момент удара находится у верхнего края среднего уровня высоты (рис. 5).



Рис.5

Траектория полета волана при короткой подаче имеет существенное значение. Оторвавшись от ракетки, волан продолжает подниматься по восходящей части траектории над своей половиной площадки. Далее он продолжает двигаться по нисходящей траектории и проходит плоскость сетки именно в этот момент. Если вершина траектории будет на стороне соперника, то на его стороне будет и тактическое преимущество.

Перевод. Этот технический прием занимает промежуточное положение между мягкими и жесткими ударами в передней части площадки. Выбрасывание руки с ракеткой навстречу волану можно считать подготовительной фазой—замахом. Далее начинается ударная фаза, которая сливается с проводкой вдоль сетки. Это характерная особенность переводов. Рука с ракеткой составляет одну прямую линию и образует единую жесткую «конструкцию». Все отклонения приводят к нарушению контроля над полетом волана и к ошибкам. Существуют два варианта выполнения переводов. Первый характерен для игроков, обладающих большой скоростью передвижения. Момент удара находится в средней части уровня высоты. Второй вариант характерен для игроков высокого класса, обладающих хорошей скоростью передвижения. Момент удара приходится на среднюю часть траектории, у самого верхнего края сетки. И сам удар имеет другое название - быстрый перевод, или сметание. Если первый вариант исполнения относится к разряду подготовительных защитных действий, то второй, сметание, — к атакующим ударам.

5.2. Техника выполнения высокодалякой, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара-смэша

Общая характеристика. Основное отличие этих технических приемов от мягко выполняемых, заключено в основной ударной фазе движения. Рука с ракеткой к моменту встречи с воланом образует прямую или близкую к ней линию. Плоскость ракетки направляется в цель (смэш, полусмэш). Ноги, туловище, рука, кисть последовательно реализуют энергию, накопленную при замахе, в концентрированный удар. Движение кисти с ракеткой напоминает работу стальной пластины, лежащей на столе, один конец которой закрепили, а другой отвели и затем отпустили.

Высокодалякая подача. Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча.

Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя.

При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

Проводка. Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх.

Плоская подача — замах и удар. Эти фазы схожи с выполнением высокодалекой подачи с той лишь разницей, что петля при замахе и ударе вытянута больше вперед, а плоскость ударной ее части приближается к горизонтали. Направление фазы проводки совпадает с целью, куда посылается волан. Момент удара находится в верхней части среднего уровня высоты.

Откидка. Этот технический прием выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже.

Замах. Выполняя шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки.

Удар. Выполняя движение навстречу волану, кисть в начале ударной фазы также обгоняет головку ракетки, но с ускорением разгибаясь в конечной фазе, к моменту встречи с воланом образует с ракеткой почти прямую линию (рис. 6).

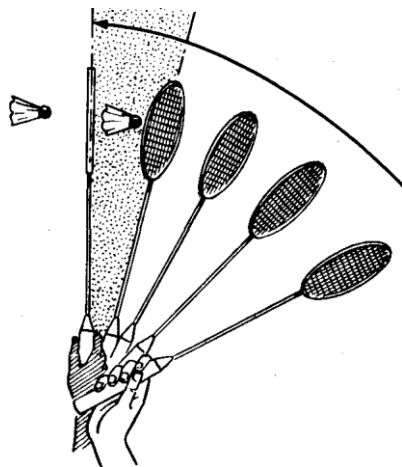


Рис.6

Проводка. Это заключительная фаза движения петли. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

Работа ног при выполнении откидки выглядит следующим образом: в момент ударной фазы ЦТ переносится с сзади стоящей ноги (левой) на впереди стоящую (правую). Конец заключительной фазы совпадает с переносом ЦТ на левую ногу, которая слегка подтягивается вперед.

Плоский удар. Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем

уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или немного назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

Проводка. При выполнении этих ударов проводки, перпендикулярна плоскости удара.

Высокодалекий (высокий атакующий) удар. Этот технический элемент выполняется с задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент $90\text{—}100^\circ$). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

Удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза. Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

Проводка — заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол $20\text{—}30^\circ$ по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией $80\text{—}110^\circ$. ЦТ в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха — над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в без опорном положении, то левая нога

ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается позади правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

Смэш и полусмэш. Наиболее эффективны из атакующих ударов, и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85 % зарубежных и у 65 % российских игроков) завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза — замах — длится 1—1,08 с. Основная фаза — удар — 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара.

Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами, показал, что использование игроками более «быстрых» ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и удара, сократив его на 0,1—0,3 с.

Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа.

5.3 Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов

Короткий-быстрый удар. Этот технический прием выполняется над головой, на задней части площадки. Занимает особое место среди всех технических элементов по характеру исполнения ударной фазы и имеет признаки как жестко выполняемых, так и мягко выполняемых ударов.

Короткий-быстрый удар над головой, выполняемый в направлении справа налево.

Замах — в отличие от смеша, локтевой сустав вначале поднимается чуть выше, далее движения схожи. Плоскость петли приближается к вертикали и напоминает эллипс, вытянутый вверх. Ударная фаза короткая, начинается с разгибания ног, активного выбрасывания правого плеча и руки с ракеткой вверх. На этом активные движения основной группы мышц заканчиваются, в работу включаются сгибатели кисти.

Проводка — кисть разворачивается ладонью вовнутрь. Волан касается плоскости ракетки, которая продолжает быстро двигаться вперед, направляемая активным движением кисти, но происходит не точный удар плоскостью ракетки, а как бы удар сбоку. Струнная поверхность, коснувшись волана, скользит по нему, направляя его сверху-вперед-вниз. Волан

сопровождается плечом и рукой с ракеткой по линии желаемого направления. Характерной чертой таких ударов является то, что проводка здесь носит активный основополагающий характер и по существу определяет особенность удара (рис. 7).

Короткий-быстрый удар над головой слева направо открытой стороной ракетки. Этот удар относится к разряду сложных технических элементов. Выполнение такого удара требует от спортсмена определенной подготовки, и в первую очередь гибкости, хорошей подвижности в лучезапястном суставе.

Подготовительная фаза. Особенности этой части заключаются в том, что подход к волану несколько необычен. Траектория опускающегося волана должна проходить слева от головы спортсмена. Предполагаемая точка падения находится за спиной.

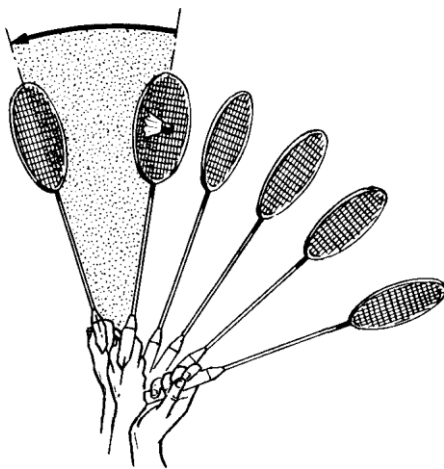


Рис.7

Замах начинается с разворота плеч, локоть отводится в сторону несколько дальше, чем при выполнении других ударов над головой. Локтевой сустав разгибается в этот момент до угла в 100-120°. Затем рука начинает сгибаться и заводится за голову. Существенным моментом при выполнении этого технического элемента является то, что кисть с ракеткой находится значительно ближе к левому плечу.

В ударной фазе она выполняет то же своеобразное движение. Отличие заключается в том, что кисть развернута наружу, большой и указательный пальцы находятся внизу.

Проводка длительная, и волан сопровождается не только ракеткой, кистью, рукой, но и плечом. Происходит активное вращение вокруг вертикальной оси, левое плечо уходит назад. Плоскость петли при выполнении этого технического элемента находится между горизонталью и вертикалью.

Блокирующий удар. Этот технический прием сопряжен с определенным риском и используется как ответ на быстролетающий нападающий удар-смэш. Сильнейшие игроки все чаще и чаще используют его в одиночных и особенно в парных играх.

Многие ведущие спортсмены и тренеры видят в ускорении темпа игры дальнейшее развитие бадминтона. Применение этого технического приема позволяет существенно изменить скорость игры, так как является наиболее

активным защитным действием и способствует более быстрому переходу от защиты к нападению. По характеру выполнения заключительной фазы удар может быть мягким-слабым и направляться на сетку или в переднюю часть площадки, а также жестким-сильным, когда переходит в среднюю и заднюю части площадки.

Рассмотрим эти варианты. Мягко выполняемый блокирующий удар. Замах практически отсутствует, подготовительные действия сводятся к выбрасыванию руки с ракеткой вперед или в сторону. Рука с ракеткой движется от груди, без предварительного отведения назад. Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана струнной поверхности, который как бы выбивает ракетку из руки.

Кисть продолжает поступательное движение вперед и обгоняет струнную поверхность, волан скользит — этим и достигается гашение скорости быстро летящего волана (рис. 8). При выполнении такого варианта блокирующего удара спортсмен должен стремиться как можно дольше сопровождать волан струнной поверхностью, направляя его на сетку.

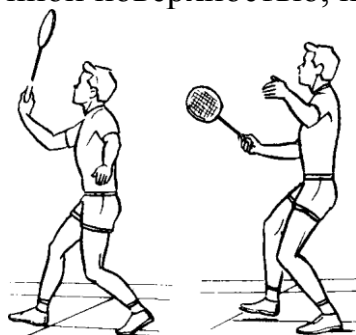


Рис.8

Жестко выполняемый блокирующий удар, наиболее сложный, предъявляет к подготовке спортсмена дополнительные требования и, как правило, реже применяется.

Отличительная особенность этого варианта — короткий замах, предварительное сгибание в локтевом суставе, отведение кисти с ракеткой назад.

Ударная фаза начинается с разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Происходит встречное движение руки с ракеткой на быстролетящий волан. Это значительно увеличивает силу удара; волан направляется в среднюю или заднюю часть площадки, и этим ударом, как правило, выигрывается очко или подача.

Основным достоинством блокирующего удара является активное движение ног вперед или вперед в сторону, что значительно сокращает время к ответным действиям соперника.

5.4 Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки

Удары над головой закрытой стороной ракетки выполняются спортсменами в следующих ситуациях. Волан направляется в дальний левый угол. Спортсмен не успел своевременно отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки. И для того чтобы не оказаться в еще более

затруднительном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое требовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную позицию. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая таким образом свой арсенал.

Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего, нужно встретить волан как можно раньше, т. е. высоко и близко у сетки, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая — ближе к сетке.

Замах — подготовительная фаза начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также с изменения хвата кисти. С помощью большого и указательного пальцев поворачивается боковая левая грань руки вправо, и таким простым движением изменяется хват на удобный для всех ударов слева. При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Дальнейшие движения выглядят следующим образом: локоть продолжает двигаться по направлению шага правой ноги, обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки, кисть при этом поворачивается ладонью вверх. Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом, создаете условия для максимального разгона ракетки. Мало того, чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супинируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Движение напоминает удар по подвешенному ковру, из которого выбивают пыль. Так выглядит ударная фаза при выполнении высокодалеких и высокоатакующих приемов.

Проводка короткая. Если выполняется смэш или полусмэш закрытой стороной, то подготовительная фаза существенно ничем не отличается, а ударная фаза по своему характеру напоминает удар хлыста с оттяжкой. Происходит это за счет того, что кисть продолжает разгибаться, а локтевой сустав в заключительной фазе выполняет короткое обратное движение назад. Проводка как таковая отсутствует. Если выполняется короткий-быстрый, то ударная фаза схожа с выполнением смеша, и лишь только в заключительной части (в момент касания волана струнной поверхностью) кисть с ракеткой разворачивается ладонью наружу. Плоскость ракетки ударяет волан слева вскользь. Контроль проводки в основном осуществляется кистью. Этот удар чаще выполняется по диагонали слева направо.

Короткий-мягкий. Предварительные движения схожи с другими ударами закрытой стороной ракетки над головой, но в конце ударной фазы наблюдаются расхождения: кисть обгоняет головку ракетки. Коснувшись волана, ракетка гладит волан струнной поверхностью сверху-вперед. Кисть в этот момент пассивна. Проводка длительна, волан сопровождается не только

ракеткой, но и плечом. Этот технический прием выполняется редко и напоминает быструю подставку над головой слева. Ракетка быстро выбрасывается вверх, а волан мягко касается струнной поверхности и затем также мягко гладится ею.

Короткая подача закрытой стороной ракетки. Этот технический элемент по характеру выполнения ударной фазы относится к мягким. подача очень эффективная и часто применяется в парных играх многими сильнейшими игроками, особенно азиатскими. Основное преимущество этой подачи перед подобной подачей открытой стороной ракетки заключено в том, что она выполняется при очень коротком замахе, а зачастую и без него. Волан и отведенная ракетка находятся на близком расстоянии друг от друга. Принимающему очень трудно определить не только направление, но и какая подача будет выполнена: короткая или плоская.

Позиция. Правая нога впереди, локтевой сустав находится выше пояса, кисть с ракеткой отведена чуть ниже. Переводят ЦТ на стоящую впереди правую ногу, подающий выпускает волан и проводит предплечье несколько вверх, а затем вперед. Локтевой сустав всегда обгоняет кисть и головку ракетки. Волан, коснувшись струнной поверхности ракетки (закрытой стороной), длительно гладится, сопровождаясь вперед. Кисть при выполнении этой подачи пассивная. Но если в момент касания волана струнной поверхности начнется активное разгибание кисти, то характер ударной фазы изменится и будет выполнена совершенно другая подача — плоская. Такое быстрое изменение характера ударной фазы ставит принимающего в затруднительное положение и не позволяет ему отвечать на подачу активным ударом. Такой вариант исполнения подачи может с успехом применяться в парной игре.

5.5 Стойка в бадминтоне

В бадминтоне принято различать **три вида стоек**:

- стойка при выполнении подач;
- стойка при приеме подач;
- игровая стойка.

И среди них, в зависимости от индивидуальных особенностей, **существуют**:

- высокие;
- средние;
- низкие.

Остановимся на основных, средних, стойках.

Стойка при выполнении подач. Стойка при выполнении подач открытой стороной ракетки. Подающий располагается в передних внутренних углах зон подач. Исходное положение при всех видах подач аналогично. Левая нога впереди на расстоянии 30—80 см от передней линии. Это расстояние зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, от вида подачи (короткой, плоской, высокодалекой). Правая нога располагается сзади, на расстоянии равном ширине плеч (могут быть индивидуальные отклонения). Стопа

отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, рука с ракеткой перед грудью.

Стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки характерна для парных игр, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающие из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к сетке, выставляя правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть с ракеткой отведена назад. Характерным для всех стоек является то, что ЦТ распределен равномерно на обе ноги. При замахе он переносится на сзади стоящую ногу, а при ударе на впереди стоящую (высокие подачи) или за нее (короткие подачи).

Стойка при приеме подач. В бадминтоне в одиночных встречах наиболее распространены высокие и плоские подачи, а в парных короткие и реже плоские. В одиночных встречах спортсмен готовится своевременно отбежать назад, а в парных играх, наоборот, готовится как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действия спортсмена во многом и определяет позицию для приема той или иной подачи.

Стойка для приема подач в одиночных играх. Принимающий располагается ближе к задней линии, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, ЦТ распределен равномерно на обе ноги или незначительно смещен. При приеме подачи в правом поле позиция приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция удалена от нее.

Стойка при приеме подач в парных играх. Позиция значительно приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10-25 см от передней линии подачи. ЦТ смещен вперед, на левую ногу, туловище наклонено вперед, головка ракетки чуть вытянута вперед и приподнята выше головы.

Центральная позиция – основная игровая стойка. Эта стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Позиция выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, туловище слегка наклонено вперед, плечи параллельны сетке, рука с ракеткой перед грудью. ЦТ распределяется равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты. Готовясь отразить нападающий удар (смэш), спортсмен несколько изменяет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного положения, рука с ракеткой опускается до уровня пояса и занимает позицию низкой стойки.

Игровая стойка непостоянна, как привыкли считать (в центре игрового поля ступни параллельны). Она изменяется: левая нога на 5-10 см впереди правой, если волан находится в дальнем левом углу противника; правая нога на 5-10 см впереди левой, если волан находится в дальнем правом углу площадки противника. Ось плеч совпадает с расположением ступней. Игровая стойка не носит статического характера. Наблюдения показали, что в момент удара противника принимающий не стоит на месте в игровой стойке, а находится в движении. Одни в этой ситуации начинают постепенно выпрямлять ноги, стараются как бы посмотреть через верхний край сетки на ноги противника; другие делают легкое подпрыгивание на месте. Всем

известно, что растянутая мышца способна к более быстрому сокращению. Эти предварительные движения в игровой стойке направлены на решение именно этой задачи и способствуют более быстрому старту в любом направлении.

5.6 Техника перемещений на корте

Передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но все же на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться. Это:

- вперед в левый и правый угол передней зоны;
- в сторону к боковым линиям влево и вправо;
- назад и в правый дальний угол;
- в левый дальний по центру к задней линии площадки.

Могут быть и другие, промежуточные, передвижения, но эти шесть точек принято считать основными.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности:

- если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди, всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру.
- Если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога находится ближе к задней линии, а левая ближе к игровому центру.

Из каких же элементов складывается основная работа ног на площадке? Наблюдения за лучшими российскими и зарубежными игроками показали, что это не хаотичное сочетание основных пяти элементов: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения, а использование их в определенных сочетаниях.

Перемещение вперед. В основном это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные короткие последующие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко и, что не менее важно, быстро выйти из ударной позиции, вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты. 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.

Передвижение в сторону. Основная работа ног в один шаг к левой боковой линии - шаг-выпад правой ногой к правой боковой линии, шаг-выпад правой ногой. Но бывают случаи, когда один шаг не может решить поставленной задачи. Представим перехват волана, летящего по плоской траектории по краю площадки. В этом случае могут быть использованы следующие варианты: 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. Могут быть и другие варианты. Например, с использованием не приставного, а окрестного шага и последующим прыжком вверх и т. д.

Выход из ударной позиции. Выполняя удар в передней зоне, спортсмен переносит ЦТ вперед, ближе к правой ноге, левая чуть подтягивается к правой. Создается устойчивое положение. По существу, спортсмен начал возвращаться в основную игровую стойку и, оттолкнувшись правой ногой назад, переносит ЦТ на левую, сохраняя равновесие на ней, затем переносит правую как можно ниже мимо левой и ставит ее сразу в игровой центр, далее, толкаясь левой, ставит и ее в игровой центр или возвращается приставными шагами.

Перемещение назад для удара над головой открытой стороной ракетки. Способы перемещений назад более разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: роста, состояния физической подготовки, силы, скорости, гибкости, выносливости. Все же и здесь существуют основные способы. Так же, как и при передвижениях вперед, спортсмен, продвигаясь назад, вначале выполняет быстрые, широкие шаги, затем более спокойные, с меньшей амплитудой и перед ударом занимает более высокую стойку. Как правило, все удары сверху-справа игрок выполняет в безопорном положении, демонстрируя в момент удара своеобразные «ножницы» (правая нога идет вперед, а левая назад), или одноопорном, стоя на левой ноге.

Варианты перемещений могут быть следующими: 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). Такая постановка левой ноги позволяет погасить влияние инерционных сил, действующих на спортсмена, и вывести ЦТ на проекцию опоры. Создаются благоприятные условия для быстрого возвращения в основную игровую стойку; г) перемещение в два шага. Этот способ перемещения используется обычно в тех случаях, когда соперник сыграл недостаточно глубоко и высоко в заднюю часть площадки и есть возможность перехватить такой волан. Перемещение начинается с длинного шага левой, затем выполняется более короткий шаг-прыжок правой в сторону опускающегося волана. Удар выполняется в прыжке вверх, описанном ранее.

Наблюдения показали, что **способ перемещения назад имеет два варианта: «европейский» и «азиатский».** Несмотря на внешнее сходство, у них есть существенные различия.

- «Европейский» вариант — короткий предварительный шаг и длинный, относительно невысокий прыжок вверх, позволяющий более спокойно выполнить старт, но требующий больше энергии возвращения в игровой центр.

- «Азиатский» вариант — более длинный предварительный шаг, короткий последующий и довольно высокий прыжок вверх. Здесь затрачивается значительно больше сил при старте, но меньше для прыжка и возвращения в игровой центр.

Эти различия в выполнении перемещений позволяют азиатским игрокам перехватить волан в более высокой точке и, что не менее важно, быстрее вывести ЦТ вперед, а значит, быстрее вернуться в игровой центр. И тот, и другой способ перемещения требует хорошей физической подготовки. Спортсмен должен обладать выносливостью, гибкостью. Выход из ударной позиции при всех вариантах перемещений выглядит однообразно: выполняется шаг правой, затем шаг левой в игровой центр.

Перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки. Многие лучшие европейские и особенно азиатские спортсмены предпочитают из левого дальнего угла площадки сыграть открытой стороной ракетки, используя для этого описанные выше варианты перемещения назад. Но в игровой обстановке бывают такие ситуации, когда спортсмен вынужден действовать из дальнего левого угла закрытой стороной ракетки.

Существуют два способа основных перемещений назад для выполнения удара 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.

Удар по волану выполняется в двухопорном положении. Выход из ударной позиции выглядит следующим образом. Левая нога чуть подтягивается к правой. Далее, разворачивая плечи вправо, толчок правой, шаг в сторону игрового центра, затем следующий шаг левой в игровой центр.

В игровой обстановке могут встречаться и другие способы перемещений, и все же описанные варианты отражают определенную закономерность в работе ног на корте и могут служить основой для правильных рациональных перемещений.

6. Средства и методы воспитания физических качеств

Физические качества бадминтониста, его физическая подготовка становится одной из основополагающих сторон содержания занятий по бадминтону, по существу его фундаментом.

Физическая подготовка бадминтониста направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствования общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков применительно к требованиям технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. С этой целью применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия).

Развитие выносливости

Развитие данного качества особенно ценно, так как оно развивается с наиболее важными системами организма сердечно-сосудистой и дыхательной. На начальных этапах развития выносливости, когда организм еще не готов к нагрузкам большой мощности, целесообразно применять равномерный метод распределения нагрузки.

Можно применять различные беговые упражнения:

- бег по пересеченной местности;
- чередование передвижений способами: спиной вперед, левым и правым боком, чередуя приставной шаг со скрестным;
- бег с жонглированием волана, а также выполнять различные имитационные ударные движения и броски предметов с последующим подниманием их на ходу в выпаде.

Выполнять упражнения можно и в зале.

Развивать выносливость, можно включая игру в бадминтон на счет. Однако при этом необходимо учитывать эмоциональные нагрузки, ведь очень трудно сознательно регулировать работу во время игры.

С развитием тренированности большой эффект в развитии выносливости будет давать интервальный метод распределения нагрузки. Этот метод требует строгого контроля над режимом нагрузок и отдыха, что связано с повышенной утомляемостью ЦНС.

Можно предложить несколько групп упражнений для использования их в интервальном методе:

1. Упражнения в беге:

- бег по пересеченной местности со сменой способов передвижения;
- бег со сменой направления через каждые 5-10 м с поворотами на ходу в момент смены направления;
- перемещение с прыжками через скакалку.

Все эти упражнения можно выполнять и в зале.

2. Прыжковые упражнения:

- прыжки на левой или правой ноге, двух ногах (на месте, на дистанции);
- прыжки через барьеры;
- прыжки на скамейку (на время);
- напрыгивание на предметы.

3. Имитационные упражнения бадминтониста, перемещения по площадке и имитация различных ударов:

- выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю часть площадки, выполняя имитации различных ударов;
- поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа и нападающего удара слева;
- продольные перемещения, с имитацией смэша в прыжке на задней линии и атаки стрелкой на сетке;
- диагональные перемещения с имитацией различных ударов слева и добиванием на сетке справа.

Эти упражнения удобны еще тем, что их можно выполнять вне площадки.

4. Упражнения с воланом. Для воспитания выносливости в интервальном режиме с большим успехом можно использовать упражнения с воланом на площадке. Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану). Примерные комбинации:

Комбинация №1

Вводный удар высокая подача (игрок А),

1. смэш (игрок Б),
2. короткий удар (игрок А),
3. высокая откидка (игрок Б),
4. смэш (игрок А),
5. короткий удар (игрок Б),
6. высокий удар (игрок А),
7. и далее удар №1.

Комбинация №2

1. короткий удар (игрок Б),
2. короткий удар (игрок А),
3. высокоатакующий удар (игрок Б),
4. короткий удар (игрок А),
5. короткий удар (игрок Б),
6. высокоатакующий удар (игрок А),

7. и далее удар 1.

Комбинация №3

1. высокоатакующий удар (игрок Б),
2. короткий удар (игрок А),
3. короткий удар на сетке (игрок Б),
4. высокий удар от сетки (игрок А),
5. и далее удар №1.

Развитие скоростных способностей

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнения. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления. Целесообразно применять следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой на обеих ногах;
- прыжки со скакалкой с двойным поворотом (10 раз);
- ускорение с низкого старта (20-30 метров);
- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10 м);
- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения разножка выполнять прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе и приземлятся в исходное положение;
- бег на месте;
- быстрые передвижения боком, спиной вперед.

Развитие скоростно-силовых и силовых способностей

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движений одновременно с развитием силы определенной группы мышц, для чего используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Рекомендуется использование следующих упражнений, для развития нижних конечностей:

- поднимание на носках;
- выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа;
- прыжки со сменой ног;
- прыжки с изменением направления движения (по точкам);
- пружинистые приседания со сменой ног в прыжке (разножка);
- прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу (кенгуру);
- прыжки с доставанием предметов;
- прыжки в глубину.

Для развития мышц плечевого пояса:

- отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой;
- вращательные движения руками во всех плоскостях (с гантелями или ракеткой в руках);

- большой круг каждой рукой поочередно;
- вращательное движение в кистевом суставе, при закреплённом запястье;
- вращательные движения в локтевом суставе.

Упражнения для увеличения силы основных мышц туловища:

- наклоны (с отягощением);
- повороты туловища в наклоне (с отягощением);
- из положения лежа на спине быстрый подъем тела и ног.

Хороший эффект дают броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.

Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;
- добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц: кистевой, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы стопы, брюшного пресса и т.д.;
- акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;
- вес отягощений не должен нарушать структуру движений (пояс, жилет);
- каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения.

При решении вопросов направленных на развитие силы можно использовать те же упражнения, что и в развитии скоростно-силовых способностей. Однако, в выполнении упражнений этого характера вес отягощения значительно возрастает и достигает 80% от максимально возможного.

Развитие гибкости

Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Поэтому их целесообразно выполнять в подготовительной или в конце основной части занятия.

Режим работы, направленной на развитие и совершенствование гибкости, может быть следующим: 10-30 повторений в подходе, 3 - 5 подходов; упражнения выполнять в предельных границах растяжения; в периоды отдыха между повторениями – упражнения на расслабление работавших групп мышц; при появлении болевых ощущений и чувства местного утомления упражнения прекращаются.

Для развития гибкости можно рекомендовать следующие упражнения:

- И. П. - ноги на ширине плеч. Наклон вперед, прогибаясь назад; наклон назад, достать пятки руками.

- Прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой, пятку правой ноги;
- И. П. - ноги вместе, руки сзади вместе. Наклон вперед с рывками руками назад;
- И. П. - ноги на ширине плеч. Повороты туловища в наклоне;
- Доставка пальцев ног из положения лежа;
- Пружинящие приседания в выпаде;
- Вращения в тазобедренном суставе и вращение туловищем;
- Круги, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- Восьмерки, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- Выкруты назад и вперед гимнастической палкой, скакалкой. Ракеткой;
- Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны;
- Повороты в прыжке.

Также для развития гибкости можно применять упражнения с ракеткой и воланом:

- Из основной позиции различные удары по волану, пролетающему вдоль левой боковой линии на уровне головы, открытой стороной ракетки. При этом следует начинать с ударов вдоль линии (кроткий, смэш, высокий), а затем переходить к ударам по диагонали.
- Из основной позиции удары по волану, опускающемуся в дальнем левом углу. Желательно направлять волан по диагонали высоким атакующим ударом. Упражнение можно усложнить, перемещаясь ближе к сетке. Волан можно бросать себе за спину свободной рукой. Это позволяет выполнять упражнение самостоятельно.
- Упражнения, показанное в комбинации №2 (развитие выносливости), в котором сочетается выпад вперед и удар с прогибанием назад.

Развитие ловкости

Для развития этого качества в бадминтоне используют специальные упражнения с ракеткой и воланом:

- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной и между ног.
- Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног.
- Игра в парах двумя и тремя воланами.
- Бег типа слалом.

Упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики:

- удары волана с указанием времени и дальности полета;
- удары волана по точкам площадки (на точность);
- упражнения с закрытыми глазами.

Все эти упражнения приносят желаемый результат лишь тогда, когда техника исполнения позволяет выполнять их в максимально быстром темпе.

7. Травматизм в бадминтоне

В отечественной и зарубежной литературе достаточно широко освещены проблемы борьбы с различными видами травматизма и совершенно недостаточно вопросы организации травматолого-ортопедической помощи и профилактики травматизма в спорте. С первых послевоенных лет в стране развернулась большая работа по борьбе с травматизмом. В свою очередь опыт, накопленный в период Великой Отечественной войны, а также достижения военно-полевой хирургии были использованы для дальнейшего совершенствования организации травматологической помощи. Значительную роль в её развитии сыграли систематически проводившиеся совещания и конференции травматологов- ортопедов, на которых ставились задачи ускорения темпов развертывания сети специализированных учреждений, восстановление её довоенного уровня и дальнейшего увеличения. **Повреждением, или травмой**, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов. В зависимости от характера травмируемой ткани различают **повреждения** (Н.В. Корнилов, 2005):

- кожные (ушибы, раны),
- подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.),
- полостные (ушибы, кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов).

Повреждения делятся на:

- прямые,
- непрямые, в зависимости от точки приложения силы,
- одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости),
- множественными (множественный перелом ребер),
- сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и
- комбинированными (перелом бедра и обморожение стопы и т. п.)

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают:

- открытые, с нарушением целостности,
- закрытые, когда нарушение тканей и органов происходит при неповреждённой коже и слизистой оболочке.

Виды травм. По тяжести травмы делятся на:

-тяжёлые - это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов- ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

-травмы средней сложности тяжести - это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов- ортопедов.

- легкие травмы- это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной трудоспособности (ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащиеся нуждаются в оказании первой врачебной помощи).

Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком на 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности. Кроме того, выделяют:

- острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора,

- хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует ещё один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками ткани в результате однократного (или часто повторяющегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм подростков).

Иногда выделяют **очень легкие травмы** (без потери спортивной трудоспособности) и **очень тяжелые травмы** (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

Самые частые травмы в бадминтоне – это травмы **коленных суставов, лодыжек, травмы ахиллова сухожилия.**

В числе специфических травм у игроков в бадминтон особое место и по распространению, и по тяжести занимает разрыв ахиллова сухожилия. К сожалению, количество этих травм не только не уменьшается, но и возрастает. Статистика показывает: за период с 1980 по 2003 г., ежегодно наблюдается 12 разрывов. Причем в последние годы прослеживается четкая тенденция к увеличению количества аналогичных травм.

Еще прискорбнее тот факт, что специалистами и тренерами ситуация характеризуется как неизбежная, обусловленная имманентными свойствами игры, воспринимаемая как неизбежная данность. В научной и методической литературе биомеханические и спортивно-технические условия травматизации практически не рассматриваются и поиски выхода из создавшегося положения не ведутся.

Анкетирование тренеров и игроков в большинстве регионов России и некоторых странах СНГ, опрос экспертов, анализ кинофотоматериалов и собственный опыт позволили сформировать представление о причинах, условиях и сопутствующих обстоятельствах травматизации ахиллова сухожилия у бадминтонистов.

Установлено, что всем без исключения случаям разрывов сухожилия, предшествовал постепенно формирующийся и прогрессирующий болевой

синдром преимущественно в нижней, реже – в средней трети сухожилия. Боль наблюдалась даже в начале игры, затем несколько ослабевала и с новой силой возобновлялась после игры. Болевые ощущения сопровождались образованием нарастающей опухоли с ярко выраженной гиперемией.

Комплекс описанных симптомов наблюдается примерно у половины активно тренирующихся и регулярно выступающих в соревнованиях бадминтонистов. Уже на этой стадии в сухожилии формируется недостаточность кровоснабжения и острое нарушение трофики. Вероятность полного или частичного разрыва становилась чрезвычайно высокой.

Основным тактико-техническим элементом игры, провоцирующим травму, является постоянное чередование укороченных и высоко-далеких ударов на заднюю линию. Оно требует максимально быстрого перемещения игрока практически через весь корт с резким торможением и сменой направления движения на противоположное. Стопа игрока здесь выполняет функцию главного стопорящего звена. Причем из-за постоянного дефицита времени торможение имеет характер удара. Стопа в этот момент находится в среднем положении и демпфирующие свойства (уступающая работа, растягивание-удлинение) сгибателей стопы (на задней поверхности голени) не используется.

Таких перемещений только при розыгрыше одного очка у мастера спорта выполняется в среднем 4, 5. За всю игру из двух сетов их набирается около 250, а из трех – приближается к 400.

Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- знание причин телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Причины спортивных травм:

- неправильная организация занятий;
- недочеты ошибки в методике проведения занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.

Существуют **внутренние факторы**, вызывающие спортивные травмы: состояние утомления; переутомления; перетренированность; хронические очаги инфекции; индивидуальные особенности организма; возможные перерывы в занятиях.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно **поражение суставов** – 38%, много **ушибов** – 31%, **переломы** – 9%, **вывихи** – 4%.

Одним из методов функционального лечения и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата является **тейпирование**, оно

заключается в наложении лейкопластырных повязок, которые фиксируют поврежденный сустав, создавая покой травмированному участку. В отличие от гипсовых и других повязок, тейпирование дает возможность лечить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата с помощью движений.

При определении сроков возобновления: тренировочных занятий надо учитывать не только характер заболевания, травмы, ее локализацию, возраст и функциональное состояние спортсмена, особенности вида спорта, но и клинико-анатомические данные. Нормализация самочувствия обычно опережает (и нередко существенно) процессы регенерации. Поэтому и необходимо при возобновлении тренировок после исчезновения отека и боли применять тейпирование. Нагрузки при этом должны быть незначительными, должны иметь специальную направленность. Вначале следует выполнять упражнения на тренажерах, простые, небольшие по амплитуде движений, упражнения на растягивание мышц. Раннее возобновление занятий без тейпирования ведет к повторным травмам, переходу их в хроническую стадию.

Тейпирование применяется не только для функционального лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и с профилактической целью. Оно показано также и при иммобилизации суставов, так как не нарушает целостности суставов и подвижности в них, не ограничивает движений.

Для тейпирования необходимо иметь специальное оборудование, инструменты, медикаменты, стол или массажную кушетку, скамейку, различные подставки (желательно выдвижные, что позволяет изменять их высоту), ножницы с тупыми концами для снятия тейпа, скальпель, йод, бинты, различных размеров лейкопластыри, клей, спирт, бритвенный станок, нашатырь, эфир для очистки кожи.

8. Подготовка к занятию и его проведение

Определив задачи, содержание, направленность предстоящего занятия, тренер составляет конспект, причем начинающему рекомендуется сделать такой конспект в письменном виде. С приобретением опыта педагог, как правило, не делает подробных записей, однако, готовясь к занятию, продумывает его организацию и содержание.

План-конспект намечает стратегию занятия, и, используя его основное содержание, по ходу занятия можно вводить в него изменения, в зависимости от сложившихся обстоятельств усложнить или облегчить его. Продуманная организация, правильное размещение занимающихся и используемых тренажеров — залог продуктивной работы.

В бадминтоне при проведении учебно-тренировочного занятия обязательно следует использовать смену мест занятий, смену партнеров — это позволит тренеру, не выделяя отдельных учеников, держать их постоянно в поле зрения и в то же время всем уделить внимание. Грамотный, правильный показ, хорошо видимый всем занимающимся, разумно сочетающийся с образным объяснением, является основой при разучивании новых технических элементов. Показывая технический элемент, акцентируйте внимание на основные моменты техники исполнения.

Определив ошибки в исполнении, необходимо найти средства к их исправлению и добиться от занимающихся полного выполнения указаний, проявляя при этом требовательность, взыскательность и доброжелательность. С первых же занятий, для активизации занимающихся используют самоконтроль. В бадминтоне это делается при выполнении различных имитационных упражнений, выполняемых перед зеркалом и без него, чтобы занимающиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений.

9. Общие рекомендации к проведению занятия

1. Начинать основные тренировочные занятия следует с отстающих компонентов подготовки.

2. Наиболее сложные технические элементы, разучивание новых приемов желательно начинать в первой половине основной части занятия, в период, когда спортсмен проявляет активность физиологических функций.

3. Если в занятии совершенствуется техника, то целесообразно перед этим выполнить упражнения имитационного характера и упражнения на расслабление.

4. Поскольку спортивный бадминтон предъявляет большие требования не только к технике, но и к специальной физической подготовке, целесообразно использовать в тренировочном занятии сопряженные упражнения, тренируя одновременно и технику, и определенные физические качества.

5. В зависимости от количества занятий в день и задач на данный период, на общую и специальную физическую подготовку может отводиться часть тренировочного занятия или полностью посвящаться им, причем желательно в первой половине недельного цикла проводить такие занятия утром, а во второй половине недели - вечером.

6. Чередование нагрузки и отдыха при построении занятия является принципиальным моментом. Длительность пауз во многом определяется задачей, решаемой на занятии, основная цель которого развитие скоростных качеств. Упражнения выполняются с предельной скоростью, продолжительностью не более 10 сек., с паузами отдыха до полного восстановления. Совершенствуя техническое мастерство, и решая задачу развития скоростной выносливости, подбираются соответствующие упражнения, которые выполняются с достаточной интенсивностью и продолжительностью в 40—60 сек., с интервалами отдыха до полного восстановления, около 50—70 сек. Слишком малые паузы отдыха (менее 30 сек.) могут привести к быстрому закислению мышц и к переутомлению.

7. Физиологическая кривая тренировочной нагрузки растет волнообразно, интенсивные упражнения сменяются менее интенсивными. Упражнения координационно сложные, требующие сосредоточенности, сменяются более простыми по исполнению, хорошо освоенными.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется вначале выполнять упражнения несложные, затем более сложные как в техническом, так и в физическом отношении и, наконец, в конце занятия занимающимся предлагается выполнить наиболее трудное задание. Такая последовательность в использовании упражнений наиболее полно отражает соревновательные нагрузки.

Контрольные вопросы:

1. Где зародился современный бадминтон.
2. Когда состоялся самый первый, престижный турнир по бадминтону.
3. В каком году была создана Международная федерация бадминтона.
4. Кто был первым председателем отечественной федерации.
5. Когда состоялся первый чемпионат страны по бадминтону.
6. Сколько очков необходимо набрать для победы в гейме.
7. При каком счете происходит смена в третьем гейме.
8. Какие существуют ошибки при подаче.
9. В какой ситуации назначается «спорный».
10. Какие предусмотрены перерывы во время бадминтонного матча.
11. Какие существуют траектории полета волана.
12. Какие вы знаете виды подач.
13. Как называется самый сильный удар в бадминтоне.
14. В какой зоне площадки выполняется подставка.
15. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне.
16. Что такое основная игровая стойка.
17. Какие закономерности присущи всем перемещениям.
18. Какие вы знаете способы перемещения назад и в чем их отличия.
19. Какие физические качества необходимо развивать у бадминтонистов.
20. Какие упражнения используются при развитии ловкости.
21. В какой части занятия предпочтительно разучивать новые элементы.

Рекомендуемая литература

1. Бадминтон: Программа для тренерских факультетов ИФК. – М.: 1986. – 91с.
2. Бадминтон: Программа для ДЮСШ. – М.: 1971. – 59с.
3. Бадминтон: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 48с.
4. Галицкий А.В., Марков О.М. Азбука бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 94с.
5. Галицкий А.В., Лифшиц В.Я. Доступный как бег трусцой: (Игра в бадминтон). – М.: Знание, 1987. – 94с.
6. Григорьев П.Н. Бадминтон – спортивная игра для всех. – Л.: 1963. – 56с.
7. Ивашин А.А. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон. – М.: 1983. – 119с.
8. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности.- Волгоград, 1994.- 104с.
9. Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. Бадминтон. – М.: ФиС, 1984. – 176с.
10. Мнавер Самир Мох Д. Организация уроков физической культуры с использованием средств тенниса, оздоровительных мероприятий и учетом функционального профиля детей 9-10 лет. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 194с.
11. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – 496с.
12. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. –М.: ФиС, 1982. – 176с.
13. Сулова Ф.П., Сыч В.Л. Современная система спортивной подготовки. – М.: Владос – Пресс, 2002. – 213с
14. Скрипко А.В., Шульман В.С. В игре стремительный волан. – Минск: Полымя, 1990. – 141с.
15. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1990. – 158с.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2000. – 480с.

17. www.badm.ru – официальный сайт национальной федерации бадминтона России

18. www.badminton.ru – история бадминтона, новости, форум

19. www.intbadfed.org – официальный сайт всемирной федерации бадминтона

20. www.tournamentsoftwear.com – соревнования по бадминтону

21. www.worldbadminton.com – международный бадминтонный портал

22. www.volant.ru – сайт про бадминтон

23. www.russianbadminton.ru – официальный сайт ВФБ

Приложение №1
**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
 УНИВЕРСИТЕТ**
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Конспект занятия № 1-2 по физическому воспитанию
 для студентов 1 курса основного отделения

Задачи: - развивать гибкость в лучезапястном суставе;
 - обучать хвату ракетки в бадминтоне;
 - обучать жонглированию открытой стороной ракетки;
 - обучать стойкам бадминтониста.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (29 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой Равномерное дыхание Особое внимание уделить верхнему плечевому поясу
	Сообщение задач занятия.	3	
	1. Ходьба: на пятках, на носках	2	
	2. Бег	7	
	3. ОРУ	11	
	4. СБУ	5	
Основная часть (46 мин.)	1. Обучать хвату ракетки: - в парах передача ракетки; - поднимание ракетки с пола; - жонглирование ракеткой	10	Следить за плоскостью ракетки и указательным пальцем Объяснить для чего применяется каждая стойка. Стараться выполнять упражнения с максимальной амплитудой Движение кисти плавное; проводка рукой до уровня глаз; локоть не закрепощать и не касаться им туловища.
	2. Обучать стойкам: низкие (защитные), средние (основные), высокие	5	
	3. Комплекс упражнений для развития подвижности в лучезапястном суставе: движение вниз-вверх, право-влево, по и против часовой стрелки, восьмерки вниз и вверх	15	
	4. Жонглирование открытой стороной ракетки: - высота подбоя волана до 2-х метров; - высота подбоя волана до 3-х метров; - высота подбоя волана максимальная;	16	
Заключительная часть (15 мин.)	1. Стретчинг верхнего плечевого пояса	5	Прыжок не высокий, скакалку вращать кистями Разобрать наиболее часто встречающиеся ошибки. Дома повторить упражнения направленные на развитие подвижности в лучезапястном суставе.
	2. Прыжки со скакалкой	5	
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	5	
	<i>Измерение ЧСС.</i>		

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 3-4 по физическому воспитанию
для студентов 1 курса основного отделения

- Задачи:** - обучать хвату ракетки в бадминтоне;
- обучать жонглированию открытой стороной ракетки;
- обучать ловле волана открытой стороной ракетки;
- совершенствовать стойки бадминтониста;
- развивать подвижность в лучезапястном суставе.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, набивные мячи, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (34 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму. Следить за осанкой
	Сообщение задач занятия.	3	
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, спиной вперед	3	Равномерное дыхание Больше упражнений на кисть и верхний плечевой пояс
	2. Бег	9	
3. ОРУ с набивными мячами	10		
	4. СБУ	8	
Основная часть (41 мин.)	1. Обучать хвату ракетки: - в парах передача ракетки; - левосторонний хват.	5	Ракетку держать свободно, не сжимать со всей силы.
	2. Жонглирование открытой стороной ракетки: - на различной высоте; - с поворотом на 180° и 360°;	13	Обратить внимание на хват ракетки и высоту приема волана.
	3. Ловля волана открытой стороной ракетки: - с подбрасыванием рукой; - с подбрасыванием со струнной поверхности; - с подбрасыванием на заданную высоту.	15	Максимальное сопровождение волана струнной поверхностью. Ракетку закрывать на уровне груди.
	4. Стойки бадминтониста: защитные, средние (основные) и высокие	3	Расположение ног и угол сгиба коленей, не напрягать мышцы
	5. Развивать подвижность в лучезапястном суставе: вращать по и против часовой стрелки, восьмерка, пронация и супинация.	5	Движения с максимальной амплитудой. Локоть не прижимать к туловищу.
Заключительная часть (15 мин.)	1. Стретчинг лучезапястного сустава	7	Невысокий прыжок, скакалку вращать кистями Обсуждение основных ошибок, причин их возникновения и способы устранения.
	2. Прыжки со скакалкой	4	
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	4	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 5-6 по физическому воспитанию
для студентов 1 курса основного отделения

Задачи: - обучать жонглированию открытой стороной ракетки;
- совершенствовать жонглирование открытой стороной ракетки;
- совершенствовать хват ракетки;
- развивать гибкость в лучезапястном суставе.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (31 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой Равномерное дыхание
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом.	2	
	2. Бег: обычный, с переменной направления по звуковому сигналу	8	
	3. ОРУ со скакалками	12	
	4. СБУ	6	
Основная часть (42 мин.)	1. Жонглирование закрытой стороной ракетки: - имитация жонглирования; - одиночные жонглирования с подбрасыванием волана: 1-самому 2-партнеру; - жонглировать на различной высоте.	18	Обратить внимание на правильный хват ракетки и высоту приема волана, правильную проводку кисти и руки. Устранение ошибок и закрепление навыков. Правильная проводка, своевременный выход к волану. Следить за точностью ударов.
	2. Хват ракетки: с поворотом ракетки в кисти, передача партнеру ракетки, подъем ракетки с пола.	8	
	3. Жонглирование открытой стороной ракетки: - на различной высоте; - с максимальным подбрасыванием волана; - с поворотом на 90 и 180.	16	
Заключительная часть (17 мин.)	3. Упражнение на растяжку	10	Восстановление работоспособности, ускорение восстановления. Прыжки не высокие, вращать скакалку кистью.
	4. Прыжки со скакалкой	3	
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	4	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 7-8 по физическому воспитанию
для студентов 1 курса основного отделения

Задачи: - обучать жонглированию со сменой сторон ракетки;
- совершенствовать жонглирование закрытой стороной ракетки;
- развивать подвижность в лучезапястном суставе.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (29 мин.)	<p>Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, на пятках, на носках 2. Бег: равномерный, с ускорением 3. ОРУ в парах 4. СБУ в парах</p>	<p>1 2 2 10 8 6</p>	<p>Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой Равномерное дыхание Особое внимание уделить верхнему плечевому поясу</p>
Основная часть (50 мин.)	<p>1. Жонглирование закрытой стороной ракетки: - подбросом с ракетки; - с подбросом рукой; - на различной высоте; - на максимальной высоте.</p> <p>2. Жонглирование со сменой сторон ракетки: -имитация жонглирования; -по 8, по 6, по 4, по 2; -смена на каждый удар.</p> <p>3. Развитие подвижности в лучезапястном суставе: вниз-вверх, право-влево, восьмерки в обе стороны, восьмерки над головой</p>	<p>15 25 10</p>	<p>Своевременный выход к волану, выпад на правую ногу, прием волана на уровне груди Стараться не думать о правильности техники, а сосредоточиться на точности. Максимальная амплитуда, скорость по мере возможности возрастает</p>
Заключительная часть (11 мин.)	<p>1. Прыжки со скакалкой 2. Дыхательные упражнения Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. <i>Измерение ЧСС.</i></p>	<p>4 3 4</p>	<p>Скакалку вращать только кистью, прыжок не высокий</p>

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Конспект занятия № 9-10 по физическому воспитанию
для студентов 1 курса основного отделения

Задачи: - обучать жонглированию в парах;

- совершенствовать жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки;

- совершенствовать ловлю волана;

- развивать гибкость.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (27 мин.)	<p>Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>1. Ходьба: обычная, спиной вперед, с поворотом назад 2. Бег равномерный 3. ОРУ в парах 4. СБУ</p>	<p>1 2 2 7 9 6</p>	<p>Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой Равномерное дыхание Особое внимание уделить верхнему плечевому поясу</p>
Основная часть (50 мин.)	<p>1. Жонглирование открытой стороной ракетки: - на различной высоте; - с поворотом на 180 и 360. 2. Жонглирование закрытой стороной ракетки: - на различной высоте; - с поворотом на 180 и 360. 3. Жонглирование в парах: - с броском волана рукой; - партнер бросает волан ракеткой; - на расстоянии 2м, 4м, 5м в парах. 4. Ловля волана открытой стороной ракетки: - с броском волана рукой на различную высоту; - с броском волана ракеткой на различную высоту.</p>	<p>7 7 30 6</p>	<p>Стараться волан далеко не отпускать, левая нога на месте, выпад на правую То же Бросок точный, удобный для приема, высота удобная для подготовки партнера к отражению. Проводка начинается немного выше головы, продолжается до пояса, после чего ракетка плавно поворачивается перпендикулярно проводке.</p>
Заключительная часть (13 мин.)	<p>1. Прыжки со скакалкой 2. Упражнения на стретчинг Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Измерение ЧСС.</p>	<p>4 6 3</p>	<p>Невысокий прыжок, скакалку вращать только кистями Проработать все группы мышц Разбор ошибок и пути их устранения</p>

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 11-12 по физическому воспитанию
для студентов 1 курса основного отделения

Задачи: - обучать короткой подаче открытой стороной ракетки;
- совершенствовать жонглирование в парах на различной высоте;
- развивать силу передней поверхности бедра;
- развивать подвижность в лучезапястном суставе.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть (26 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой Равномерное дыхание	
	Сообщение задач занятия.	3		
	1. Ходьба: скрестным шагом, на пятках, на носках	2		
	2. Бег	7		
	3. ОРУ со скакалками	8		
4. СБУ	5			
Основная часть (54 мин.)	1. Короткая подача открытой стороной ракетки: - имитация короткой подачи; - подача без замаха в стенку; - подача без замаха в парах; - подача с замахом в парах.	5 5 10 12	Правильное расположение ног. Последовательное включение суставов. Кистевое движение при ударе. К волану выходить на правую ногу, прием ниже уровня пояса. Упражнения выполнять с большой амплитудой, в среднем темпе. Спину держать ровно. Во время приседаний одной рукой держаться за опору.	
	2. Жонглирование в парах на различной высоте и расстоянии.	10		
	3. Комплекс упражнений на развитие мышц передней поверхности бедра: а) ходьба с выпадом вперед; б) прыжки с разножкой; в) приседание на одной ноге.	3 5 4		
	Заключительная часть (10 мин.)	1. Развитие подвижности в лучезапястном суставе.		7
		Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.		3
		<i>Измерение ЧСС.</i>		

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 13-14 по физическому воспитанию
для студентов 1 курса основного отделения

Задачи: - обучать высокой подаче открытой стороной ракетки в бадминтоне;

- совершенствовать короткой подачи;
- совершенствовать жонглирования различными способами;
- развивать силы мышц передней поверхности бедра;
- развивать подвижности в лучезапястном суставе.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (28 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость. Следить за осанкой Равномерное дыхание Больше упражнений на кисть и верхний плечевой пояс.
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, на пятках, на носках.	2	
	2. Бег - равномерный	10	
	3. ОРУ	8	
Основная часть (51 мин.)	4. СБУ	5	Активное движение кистью, в ударной фазе. Проводка в направлении подачи. Контролировать точность и траекторию полета волана. Акцент на точности и силе удара. К волану выход на правую ногу. Колени подтягиваем к груди. Приземление на носки с амортизацией.
	2. Высокая подача:	4	
	- имитация подачи в парах;	6	
	- подача в стену;	15	
	- подача в парах.		
	2. Короткая подача:	3	
	- без замаха в парах;	7	
- в парах с замахом.			
3. Жонглирование:	5		
- открытой, закрытой стороной ракетки;	3		
- со сменой сторон ракетки;	3		
- в парах.	5		
4. Прыжки из полного приседа «кенгуру»			
Заключительная часть (11 мин.)	2. Комплекс упражнений направленный на развитие подвижности в лучезапястном суставе.	8	Движения с максимальной амплитудой. Выполнять правой и левой рукой. Подведение итогов занятия, разбор ошибок и пути их устранения. Дома повторить комплекс на развитие подвижности в лучезапястном суставе.
	2. Построение. Домашнее задание. <i>Измерение ЧСС.</i>	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Конспект занятия № 15-16 по физическому воспитанию
для студентов 1 курса основного отделения

Задачи: - обучать высокому удару на месте;

- обучать высокой подаче открытой стороной ракетки;
- совершенствовать короткую подачу открытой стороной ракетки;
- развивать гибкость в лучезапястном суставе.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, подвесной волан, лента, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (21 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой Внимательно слушать сигнал, следить за дыханием Уделить внимание кисти
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, на носках, на пятках, скрестным шагом	2	
	2. Бег: обычный, с переменной направленности по звуковому сигналу	5	
	3. ОРУ с набивными мячами	7	
4. СБУ через набивные мячи	4		
Основная часть (57 мин.)	1. Высокая подача: - имитация высокой подачи; - подача в стену; - подача в парах.	18	Активное движение кисти в ударной фазе. Проводка длительная, совпадает с направлением подачи. Следить за очередностью включения различных частей тела. Удар по ленте должен сопровождаться «хлопком». Волан принимать над головой. Правильное расположение ног при подаче; проводка задает направление. Движение с максимальной амплитудой в среднем темпе
	2. Высокий удар: - имитация высокого удара; - удар по ленте; - удар по подвесному волану; - удар после высокой подачи.	24	
	3. Короткая подача: - с замахом; - в разные поля подачи и зоны.	7	
	4. Комплекс упражнений на развитие гибкости в лучезапястном суставе.	8	
Заключительная часть (12 мин.)	1. Прыжки со скакалкой	4	Прыжок не высокий, скакалку вращать кистью. Разбор причин появления ошибок и их устранение. Дома повторить комплекс на развитие гибкости в лучезапястном суставе.
	2. Дыхательные упражнения.	5	
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	3	
	<i>Измерение ЧСС.</i>		

Приложение №2

ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Конспект занятия № 17-18 по физическому воспитанию

для студентов 2 курса основного отделения

Задачи: - обучать высокому удару;

- совершенствовать высокодалекую и короткую подачу открытой стороной ракетки;

-развивать силу передней поверхности бедра;

- развивать силу голеностопного сустава.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, скакалки, брусок

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (25 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Смотреть через правое плечо
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы	2	
	2. Бег: со сменой направления по звуковому сигналу	7	
	3. ОРУ со скакалкой	8	
4. СБУ со скакалкой	5		
Основная часть (59 мин.)	1. Обучать высокому удару: - удар по подвешенному волану; - удар по самостоятельно подбрасываемому волану; - удар после высокой подачи; - удары в парах.	23	Волан принимать над головой или немного сзади. Не ждать, когда волан опустится выходить на встречу.
	2. Высокая и короткая подачи: -в парах; -в различные углы площадки; -по звуковому сигналу.	18	Проводка в сторону выполнения удара, внимание сосредоточено не на технике, а на точности подачи.
	3. Выпрыгивание из полного приседа	6	Амплитуда максимальная.
	4. Ходьба с выпадами	6	Паузы отдыха достаточные для восстановления.
	5. Напрыгивание на брусок	6	
Заключительная часть (6 мин.)	1. Прыжки со скакалкой с обратным вращением	3	Толчок стопой, вращать скакалку кистью
	2. Построение. Подведение итогов занятия.	3	Исправление ошибок, разбор причин возникновения.
	Измерение ЧСС. Домашнее задание.		Повторить комплекс на развитие мышц передней поверхности бедра.

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 19-20 по физическому воспитанию
для студентов 2 курса основного отделения

- Задачи:** - обучать передвижению к сетке в один и два шага;
- совершенствовать высокодающую и короткую подачу открытой стороной ракетки;
- совершенствовать высокодающий удар;
- развивать гибкость позвоночного столба.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (30 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой Два беговых шага с выпадом на третьем Особое внимание уделить верхнему плечевому поясу
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороной стопы	2	
	2. Бег с выпадами	9	
	3. ОРУ в парах	10	
	4. СБУ	6	
Основная часть (51 мин.)	1. Передвижение к сетке: - в один шаг без ракетки; - то же с ракеткой; - в два шага без ракетки; - то же с ракеткой.	22	Выпад к сетке всегда на правую ногу (для правши). Постановка ноги на полную ступню. Обратить внимание на траекторию волана и точность падения. Стараться перебить все поле. Стараться чтоб волан летел прямо.
	2. Поддачи: - высокодающая подача в парах; - короткая подача в парах.	12	
	3. Высокодающий удар в парах.	12	
	4. Комплекс на развитие гибкость позвоночного столба: - наклон с касанием пяток обеими руками; - то же попеременным касанием.	5	
Заключительная часть (9 мин.)	1. Прыжки через скакалку.	4	Толчок ступней, прыжки невысокие. Подведение итогов, устранение причин возникновения ошибок. Повторить комплекс на развитие гибкости.
	2. Дыхательные упражнения.	2	
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i> Домашнее задание.	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 21-22 по физическому воспитанию
для студентов 2 курса основного отделения

Задачи: - обучать передвижению к сетке в три шага;
- совершенствовать передвижение к сетке в один и два шага;
- совершенствовать высокодалекий удар;
- развивать гибкость позвоночного столба.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (27 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Сигнал простой и громкий
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: приставным и скрестным шагом	1	
	2. Бег обычный, с изменением направления	8	
	3. ОРУ со скакалкой	10	
4. СБУ со скакалкой	5		
Основная часть (52 мин.)	1. Передвижение к сетке в три шага: - в три шага в ходьбе; - в медленном темпе; - в медленном темпе с ракеткой; - в среднем темпе с ракеткой.	20	Носок повернут строго к сетке, стопу не разворачивать. Шаги скрестные. Заканчиваем выпадом на правую (для правши). Передвижение с ракеткой в руке. Заканчиваем выпадом на правую (для правши). Уделить внимание точности удара и правильной проводке. Упражнения выполнять с максимальной амплитудой.
	2. Передвижение к сетке в один шаг.	6	
	3. Передвижение к сетке в два шага.	9	
	4. Высокодалекий удар: - после высокой подачи; - в парах.	10	
	5. Комплекс упражнений на гибкость у шведской стенки.	7	
Заключительная часть (11 мин.)	1. Прыжки через скакалку.	3	Разбор ошибок: причины их возникновения и способы устранения. Повторить комплекс упражнений на гибкость.
	2. Дыхательные упражнения.	5	
	Построение. Подведение итогов занятия.	3	
	Измерение ЧСС.		
	Домашнее задание.		

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Конспект занятия № 23-24 по физическому воспитанию
для студентов 2 курса основного отделения

Задачи: - обучать подставке на сетке открытой и закрытой стороной ракетки;

- совершенствовать передвижение к сетке в один, два и три шага;
- развивать гибкость позвоночного столба;
- развивать силу голеностопного сустава.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, маты, сетки, скамейки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (29 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за дыханием Обратить внимание на разминку кисти и голеностопного сустава
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: приставным и скрестным шагом	1	
	2. Бег обычный, с изменением направления	7	
	3. ОРУ со скакалкой	10	
	4. СБУ со скакалкой	7	
Основная часть (48 мин.)	1. Подставка на сетке открытой стороной ракетки: - имитация подставки у верхнего края с выпадом на правую ногу; - то же с двух шагов; - подставка с подбрасыванием волана партнером.	14	Подставка у верхней кромки сетки. При подставке работает рука совместно с кистью. Момент касания волана ракетки, совпадает с постановкой ноги. При выполнении подставки закрытой стороной ракетки, при ударе активно помогать большим пальцем.
	2. Подставка на сетке закрытой стороной ракетки: - имитация подставки у верхнего края с выпадом на правую ногу; - то же с двух шагов; - подставка с подбрасыванием волана партнером.	14	
	2. Передвижение к сетке: - в один шаг; - в два шага; - в три.	10	
	3. Прыжковая серия: - через барьеры; - через скамейку.	10	Обратить внимание на ТБ. Приземление на носок.
Заключительная часть (13 мин.)	1. Прыжки через скакалку.	3	Упражнения на различные группы мышц, с максимальной амплитудой.
	2. Упражнения на гибкость на гимнастических матах.	8	
	Построение. Подведение итогов занятия. Измерение ЧСС. Домашнее задание.	2	Разбор ошибок: причины их возникновения и способы устранения.

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 25-26 по физическому воспитанию
для студентов 2 курса основного отделения

- Задачи:** - обучать переводу на сетке открытой стороне ракетки;
- совершенствовать подставку на сетке открытой и закрытой стороной ракетки;
- совершенствовать передвижение к сетке;
- развивать силу мышц спины.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, маты, сетки, скамейки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (30 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Два беговых шага с выпадами на третьем
	1. Ходьба: обычная, на носках, пятках	2	
	2. Бег с выпадами	10	
	3. ОРУ в парах 4. СБУ	10 5	
Основная часть (49 мин.)	1. Перевод на сетке открытой стороной ракетки: - имитация перевода; - бросок волана рукой вдоль сетки; - перевод на 2-а метра; - перевод на 5-ть метров;	20	Длительная проводка вдоль сетки. Волан принимать, как можно выше у края сетки. Волан принимать на вытянутой руке, у верхней кромки сетки. Волан должен проходить у самой кромки, даже лучше с касанием при переходе на противоположную сторону
	2. Подставка на сетке открытой и закрытой стороной ракетки: - подставки у верхнего края с выпадом на правую ногу; - подставки у верхнего края с двух шагов;	17	
	3. Передвижение к сетке: - в два шага; - в три шага.	12	
Заключительная часть (11 мин.)	1. Комплекс упражнений на развитие мышц спины на гимнастических матах и скамейках.	8	Упражнения выполнять в парах, со страховкой. Разбор ошибок: причины их возникновения и способы устранения. Повторить комплекс.
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i> Домашнее задание.	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 27-28 по физическому воспитанию
для студентов 2 курса основного отделения

Задачи: - обучать переводу на сетке закрытой стороной ракетки;
- совершенствовать перевод на сетке открытой стороной ракетки;
- совершенствовать передвижения к сетке;
- развивать силу мышц спины.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, маты, сетки, скамейки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (28 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость.
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: перекатом на внешней и внутренней стороне стопы	2	Следить за осанкой.
	2. Бег с выпадами	8	Два беговых шага с выпадом на третьем.
3. ОРУ	10		
4. СБУ	5		
Основная часть (47 мин.)	1. Перевод на сетке закрытой стороной ракетки: - имитация перевода; - бросок волана рукой вдоль сетки; - перевод с 2-х метров; - перевод с 5-и метров;	15	Длительная проводка вдоль сетки как рукой, так и кистью. Волан как бы скользит по верхней кромке сетки.
	2. Подставка на сетке открытой стороной ракетки: - на месте; - с выпадом к сетке.	12	
	2. Передвижение к сетке: - в два шага; - в три шага.	10	Стараться направить волан как можно ближе к сетке; сохранять дистанцию до сетки. Постепенно увеличивать скорость передвижения
	4. Комплекс упражнений на развитие мышц спины на скамейках и матах.	10	Применять самостраховку и страховку партнера
Заключительная часть (15 мин.)	1. Прыжки через скакалку.	3	Скакалку вращать кистью, толчок только стопой.
	2. Стретчинг.	10	
	Построение. Домашнее задание.	2	Разбор ошибок и причин их возникновения, способы устранения. Дома повторить комплекс на развития мышц спины.
	<i>Измерение ЧСС.</i>		

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 29-30 по физическому воспитанию
для студентов 2 курса основного отделения

Задачи: - обучать передвижению к боковым линиям;
- совершенствовать перевод на сетке;
- совершенствовать высокодаленные удары;
- развивать силу мышц спины.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, маты, сетки, скамейки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (27 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Плечо направлено строго в сторону. Два беговых шага с выпадом на третий
	1. Ходьба: приставным, скрестным шагом	2	
	2. Бег с выпадами, спиной вперед	9	
	3. ОРУ в колоннах	8	
	4. СБУ	5	
Основная часть (52 мин.)	1. Передвижение к боковым линиям: - в один шаг; - в два шага;	20	Оставаться лицом к сетке при перемещении вправо, сократить до минимума время, когда не видно противоположное поле при передвижении влево. Проводка вдоль сетки обязательна, как можно длительнее. Обратите внимание на длину полета волана и на точность Страховка партнера
	2. Перевод на сетке: - закрытой стороной ракетки; - открытой стороной ракетки.	10	
	3. Высокодальный удар в парах.	10	
	4. Комплекс на развитие силы мышц спины.	12	
Заключительная часть (11 мин.)	1. Прыжки со скакалке.	4	Прыжки не высокие. ЧСС в норму и восстановить ровное дыхание. Обратить внимание на наиболее часто встречающиеся ошибки. Дома повторить комплекс на развитие мышц спины.
	2. Дыхательные упражнения. <i>Измерение ЧСС.</i>	5	
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	2	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 31-32 по физическому воспитанию
для студентов 2 курса основного отделения

Задачи: - обучать высокодалекою откидке;
- совершенствовать высокодалекою подачу;
- совершенствовать высокодалекоие удары;
- развивать гибкость верхнего плечевого пояса.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, набивные мячи, скакалки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (24 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой.
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы	2	
	2. Бег с бросанием и поднятием набивного мяча	9	Бросать не далеко на 5-7 метров, подбирать мяч попеременно с выпадом на правую и левую ногу.
	3. ОРУ с ракеткой	7	
	4. СБУ с ракеткой	4	
Основная часть (55 мин.)	1. Высокодалекая откидка: - имитация с выходом к сетке в один шаг; - имитация с выходом к сетке в два шага; - с выпадом на правую, волан набрасывает партнер рукой; - в парах, после укороченного удара. 2. Высокая подача 3. Высокодалекоий удар в парах. 4. Комплекс упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	28	Удар производить в момент постановки ноги, активным кистевым движением; откидку стараться выполнять по прямой.
		7	Уделить внимание точности выполнения подачи.
		10	Упражнения выполнять в парах.
		10	
Заключительная часть (11 мин.)	1. Прыжки на скакалке 2. Дыхательные упражнения Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	6	Прыжок не высокий.
		2	С задержкой дыхания на выдохе.
		3	Разбор ошибок: причины их возникновения и способы устранения. Дома повторить комплекс упражнений на развитие гибкости.

Приложение №3
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Конспект занятия № 33-34 по физическому воспитанию
 для студентов 3 курса основного отделения

Задачи: - обучать укороченному удару на сетку открытой стороной ракетки;

- совершенствовать высокодалекую откидку;
- совершенствовать высокодалекие удары;
- развивать гибкость.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (28 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Дыхание равномерное.
	1. Ходьба: скрестным шагом, спиной вперед, выпадами	2	
	2. Бег	10	
	3. ОРУ с ракеткой	8	
	4. СБУ с ракеткой	5	
Основная часть (55 мин.)	1. Укороченный удар на сетку открытой стороной ракетки: - имитация удара без замаха; - имитация удара с замахом; - удар на сетку после подбрасывания волана партнером; - удар на сетку после высокодалекой подачи.	22	Занять правильную стойку. Волан принимать над головой. Долгая мягкая проводка волана. Головка ракетки поглаживает волан сверху - вниз. Касание волана с ракеткой, во время постановки опорной ноги. Выполнять с максимальной траекторией и длиной.
	2. Высокодалекая откидка: - после подбрасывания волана партнером; - после короткой подачи	11	
	3. Высокодалекий удар в парах и в четверках.	10	
	4. Комплекс упражнений на шведской стенке для развития гибкости.	12	
Заключительная часть (7 мин.)	1. Прыжки через скакалку	4	Толчок стопой, высота прыжка минимальная, скакалку вращать кистью. Разбор ошибок: причины их возникновения и способы устранения.
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 35-36 по физическому воспитанию
для студентов 3 курса основного отделения

Задачи: - обучать укороченному удару на сетку открытой стороной ракетки по диагонали;

- совершенствовать укороченный удар на сетку;
- совершенствовать передвижение к боковым линиям;
- развивать гибкость позвоночного столба.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (28 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Максимальная амплитуда. Упражнения имитирующие деятельность бадминтониста
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, на пятках, на носках	2	
	2. Бег обычный, спиной вперед	10	
	3. ОРУ с ракеткой	8	
	4. СБУ с ракеткой	5	
Основная часть (51 мин.)	1. Укороченный удар на сетку по диагонали открытой стороной ракетки: - имитация удара; - удар по подбрасываемому партнером волану; - удар по самостоятельно подбрасываемому волану.	20	При ударе активное кистевое движение над головой или чуть впереди. Волан в момент проводки дополнительно подрезается и сопровождается кистью и рукой. Упражнения выполняются в парах. Следить за правильной проводкой и работой ног. Выполнять в среднем темпе. Упражнения выполнять на гимнастических матах
	2. Укороченный удар на сетку по прямой: - после высокодалекой подачи; - после высокой откидки.	11	
	3. Передвижение к боковым линиям в один и два шага.	10	
	4. Комплекс упражнений для развитие гибкости	10	
Заключительная часть (11 мин.)	1. Прыжки через скакалку	4	Разбор часто встречающихся ошибок. Дома повторить комплекс упражнений для развитие гибкости.
	2. Дыхательные упражнения	4	
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. <i>Измерение ЧСС.</i>	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 37-38 по физическому воспитанию
для студентов 3 курса основного отделения

Задачи: - обучать плоской подаче;
- совершенствовать укороченные удары;
- совершенствовать передвижение к сетке и боковым линиям;
- развивать аэробную выносливость.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (32 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Бег равномерный, дыхание ровное. Подводящие упражнения имитационного характера.
	1. Ходьба: на пятках, на носках	2	
	2. Бег	16	
	3. ОРУ с ракеткой	7	
	4. СБУ с ракеткой	4	
Основная часть (49 мин.)	1. Плоская подача открытой стороной ракетки: - имитация подачи; - подача по прямой; - подача по диагонали.	18	Правое плечо подтянуть, как можно выше, ракетка двигается параллельно полу; заканчивать подачу резким кистевым движением. Следить за точностью полета волана. Траектория полета нисходящая, волан должен пролетать, как можно ближе от кромки сетки. Акцент на скорости передвижения, но без нарушения техники. В заданном ритме.
	2. Укороченный удар открытой стороной ракетки: - по прямой после высокой подачи; - по прямой после высокой откидки; - по диагонали после высокой подачи; - по диагонали после высокой откидки.	12	
	3. Передвижение: - к сетке в два и три шага; - к боковой линии в два шага.	9	
	4. Прыжки со скакалкой	10	
Заключительная часть (9 мин.)	1. Дыхательные упражнения	6	Восстановить частоты дыхания и ЧСС. Разбор ошибок: причины их возникновения и способы устранения.
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 39-40 по физическому воспитанию
для студентов 3 курса основного отделения

Задачи: - обучать плоскому удару открытой стороной ракетки.

- совершенствовать плоскую подачу;
- совершенствовать высокодалякие удары;
- развивать аэробную выносливость.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (33 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Руки на поясе, спина прямая. Дыхание равномерное.
	1. Ходьба: на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы.	2	
	2. Бег	15	
	3. ОРУ с ракеткой 4. СБУ с ракеткой	8 5	
Основная часть (49 мин.)	1. Плоский удар открытой стороной ракетки: - имитация на месте; - имитация с выходом к сетке; - имитация с выходом к боковой линии; - удар после плоской подачи; - удар в парах.	25	Волан принимать немного впереди себя, хлестким встречным движением ракетки. Волан должен лететь параллельно полу, как можно ниже над сеткой. В различные углы поля подачи. Следить за точностью удара и длиной полета волана. Прыжки в среднем темпе.
	2. Плоская подача	7	
	3. Высокодалякие удары: - в парах; - в четверках.	7	
	4. Прыжки через скакалку.	10	
Заключительная часть (8 мин.)	1. Стретчинг	5	Раслабить мышцы и снять напряжение. Разбор ошибок: причины их возникновения и способы устранения.
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 41-42 по физическому воспитанию
для студентов 3 курса основного отделения

Задачи: - обучать плоскому удару закрытой стороной ракетки.

- совершенствовать плоский удар открытой стороной ракетки;
- совершенствовать плоскую подачу;
- развивать аэробную выносливость.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (31 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Два беговых шага с выпадом на третьем. Имитация деятельности бадминтониста
	1. Ходьба: приставным и скрестным шагом	2	
	2. Бег с выпадами	12	
	3. ОРУ с ракеткой	8	
	4. СБУ с ракеткой	6	
Основная часть (47 мин.)	1. Плоский удар закрытой стороной ракетки: - имитация на месте; - имитация с выходом к сетке; - имитация с выходом к боковой линии; - удар после плоской подачи; - удар в парах.	23	Кисть идет на встречу волану, затем плавно вниз, ей на смену приходит головка ракетки. Выход к волану делать на правую ногу. Выпад правой к волану, принимать перед собой. Локоть не прижимать. Стараться приземляться как можно мягче, бесшумно.
	2. Плоский удар открытой стороной ракетки: - после плоской подачи; - в парах.	12	
	3. Прыжковый комплекс в аэробном режиме	12	
Заключительная часть (12 мин.)	1. Прыжки со скакалкой	3	Вращать кистью, толчок стопой. Разобрать наиболее часто встречающиеся ошибки, причины их возникновения и способы устранения.
	2. Стретчинг	6	
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 43-44 по физическому воспитанию
для студентов 3 курса основного отделения

Задачи: - обучать перемещению к задней линии скрестным шагом;
- совершенствовать высокую и короткую подачи;
- совершенствовать укороченный удар на сетку;
- развивать подвижность в лучезапястном суставе.

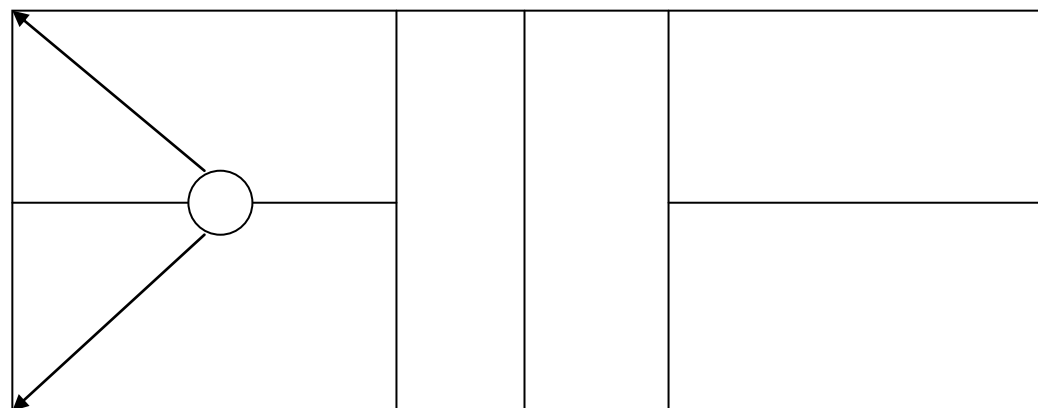
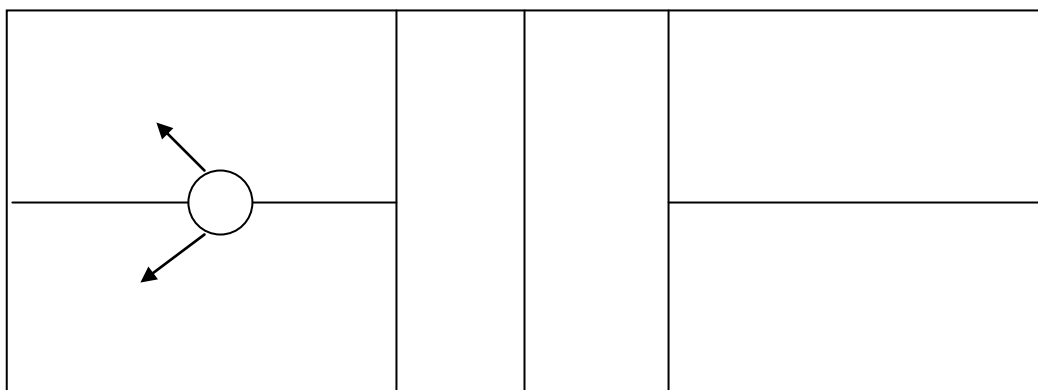
Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки, набивные мячи.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (27 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия. 1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, скрестным шагом, спиной вперед 2. Бег с броском и подниманием предмета 3. ОРУ с набивными мячами 4. СБУ в колоннах	1 2 2 10 7 5	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Смотреть через правое плечо. Бросок на 6-7 метров, с подбором с выпадом, попеременно на правую и левую ногу.
Основная часть (50 мин.)	1. Перемещение к задней линии: (см. рис. А) - в два шага; - в три-четыре шага; - в три-четыре шага с разножкой. 2. Подачи открытой стороной ракетки: - высокодалекая подача; - короткая. 3. Укороченный удар на сетку: - по линии в парах; - по диагонали в парах. 4. Комплекс на развитие подвижности в лучезапястном суставе	25 7 8 10	Колени слегка согнуты, ступни не поднимать высоко над полом. В центр возвращаться прыжком на две ноги. Повышенное внимание точности выполнения подачи. Локоть к туловищу не прижимать; проводка длительная в направлении подачи. Волан направлять, как можно ближе к кромке сетки. Упражнения выполнять с максимальной амплитудой, до легких болевых ощущений.
Заключительная часть (13 мин.)	1. Прыжки со скакалкой 2. Дыхательные упражнения Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Измерение ЧСС.	5 5 3	Разбор и устранение ошибок. Дома повторить комплекс, направленный на развитие подвижности в лучезапястном суставе.

Рис. А Передвижение к задней линии (в 2 и 3-4 шага), к стр. 72

X



X

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 45-46 по физическому воспитанию
для студентов 3 курса основного отделения

Задачи: - обучать перемещению к задней линии приставным шагом;

- совершенствовать подставку на сетке;
- совершенствовать передвижение к задней линии;
- развивать подвижность в лучезапястном суставе.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки, набивные мячи, гантели.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (29 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость. Следить за осанкой и дыханием. Два беговых шага с выпадом на третьем.
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, скрестным шагом, приставным шагом	2	
	2. Бег с выпадами и равномерный	11	
	3. ОРУ с набивными мячами	8	
4. СБУ со скакалками	5		
Основная часть (46 мин.)	1. Перемещение к задней линии приставным шагом: - приставным шагом с имитацией удара. - приставным шагом с имитацией удара с разножкой.	20	При перемещении всегда смотреть на противоположную сторону площадки. При перемещении в левый угол корта, поворот делать на последнем шаге. Работать у самого верха сетки. Руку не напрягать.
	2. Подставка: - открытой стороной ракетки; - закрытой стороной ракетки.	14	
	3. Передвижение к задней линии: - скрестным шагом; - скрестным шагом с разножкой.	12	
Заключительная часть (15 мин.)	1. Комплекс упражнений на развитие подвижности в лучезапястном суставе	12	Упражнения выполнять с ракетками, с гантелями и набивными мячами. Разбор и устранение ошибок. Дома повторить комплекс на развитие подвижности в лучезапястном суставе.
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. <i>Измерение ЧСС.</i>	3	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 47-48 по физическому воспитанию
для студентов 3 курса основного отделения

Задачи: - совершенствовать передвижение к задней линии;
- совершенствовать подставку на сетке;
- совершенствовать переводы на сетке;
- развивать подвижность в лучезапястном суставе.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, набивные мячи, гантели.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (28 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой. Бросок на 6-7 метров. Подводящие упражнения.
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, скрестным шагом	2	
	2. Бег с подниманием предмета	12	
	3. ОРУ с ракеткой 4. СБУ с ракеткой	7 4	
Основная часть (48 мин.)	1. Перемещение к задней линии: - приставным шагом с имитацией укороченного удара; - приставным шагом с разножкой и имитацией укороченного удара.	20	Движения четкие и точные, в среднем темпе. В центр возвращаемся прыжком на две ноги. Работать у самого верха сетки. Руку не напрягать. Волан принимать, как можно раньше. Проводка продолжительная, ракетка во время проводки идет вдоль сетки.
	2. Подставка: - открытой стороной ракетки; - закрытой стороной ракетки.	14	
	3. Перевод на сетке: - открытой стороной ракетки; - закрытой стороной ракетки.	14	
Заключительная часть (14 мин.)	1. Комплекс упражнений на развитие подвижности в лучезапястном суставе	11	Упражнения выполнять с ракетками, с гантелями и набивными мячами. Прыжки не высокие, скакалку вращать кистью. Разбор и устранение ошибок Дома повторить комплекс на развитие подвижности в лучезапястном суставе.
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. <i>Измерение ЧСС.</i>	3	

Приложение №4
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Конспект занятия № 49-50 по физическому воспитанию
для студентов 4 курса основного отделения

Задачи: - обучать выполнению высокодалеких ударов с разножкой;
- совершенствовать укороченные удары на сетку;
- совершенствовать подставку;
- развивать силу мышц спины.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки, скамейки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (28 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой. Следить за сигналом.
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, приставным шагом, скрестным шагом.	2	
	2. Бег с изменением направления	10	
	3. ОРУ с ракеткой	8	
4. СБУ с ракеткой	5		
Основная часть (53 мин.)	1. Высокий удар с разножкой: - имитация высокого удара с разножкой; - передвижением к задней линии скрестным шагом и имитация удар с разножкой; - передвижением к задней линии скрестным шагом и высокий удар с разножкой.	20	Не торопиться при передвижении, выполнять в медленном темпе. Волан принимать над головой, в безопорном положении. Локоть не опускать вниз; волан принимать над головой или немного впереди. Комплекс выполнять на гимнастических скамейках, со страховкой партнера.
	2. Укороченный удар на сетке: - в парах с высокой откидкой; - в парах по диагонали.	11	
	3. Подставка на сетку открытой и закрытой стороной ракетки.	10	
	4. Комплекс упражнений на развитие силы мышц спины.	12	
Заключительная часть (9 мин.)	1. Прыжки через скакалку с двойным оборотом.	2	Разбор и устранение ошибок. Разбор причин и способы устранения наиболее часто встречающихся ошибок.
	2. Прыжки через скакалку	4	
	Построение. Подведение итогов занятия.	3	
	<i>Измерение ЧСС.</i>		

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 51-52 по физическому воспитанию
для студентов 4 курса основного отделения

Задачи: - обучать укороченному удару с разножкой;
- совершенствовать высокодающие удары с разножкой;
- совершенствовать подставки и переводы на сетке;
- развивать силу мышц спины.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки, набивные мячи, скамейки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (32 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: скрестным и приставным шагом, спиной вперед.	2	Предмет бросать не далеко, следить за ТБ, соблюдать дистанцию.
	2. Бег с подниманием набивного мяча	10	
3. ОРУ со скакалками	10		
	4. СБУ со скакалками	7	
Основная часть (41 мин.)	1. Укороченный удар с разножкой: - имитация укороченного удара с разножкой; - укороченный удар с разножкой после подачи; - укороченный удар после далекой откидки.	15	Волан над головой или чуть позади. Удар выполнять в безопорном положении, активное движение кистью.
	2. Высокодающий удар с разножкой: - по линии; - по диагонали.	10	Удар в безопорном положении. Проводка в сторону выполнения удара.
	3. Подставка на сетке: - открытой стороной ракетки; - закрытой стороной ракетки;	8	Не прижиматься к сетке; волан проходит как можно ближе к кромке сетки.
	4. Перевод на сетке: - открытой стороной ракетки; - закрытой стороной ракетки.	8	Удар выполнять с выпадом на правую ногу; проводка параллельна плоскости сетки.
Заключительная часть (17 мин.)	1. Комплекс упражнений на развитие мышц спины.	10	Упражнения выполнять в парах на скамейках, со страховкой партнера.
	2. Прыжки через скакалку.	4	
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Измерение ЧСС.	3	Разбор и устранение ошибок. Дома повторить комплекс упражнений на развитие мышц спины.

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 53-54 по физическому воспитанию
для студентов 4 курса основного отделения

Задачи: - обучать высокому удару с разножкой и возвращение в центр корта;

- совершенствовать высокие и короткие подачи;

- развивать силу мышц спины.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, маты, скакалки, гимнастические палки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (30 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Следить за осанкой. Два беговых шага с выпадом на третий.
	1. Ходьба: на пятках, на носках, спиной вперед, боком	2	
	2. Бег с выпадами	10	
	3. ОРУ с гимнастическими палками 4. СБУ	8 7	
Основная часть (42 мин.)	1. Высокодалекий удар с разножкой и возвращением в центр: - удар с разножкой; - удар с разножкой и возвращением в центр поля.	17	Удар выполняется в безопорном положении. Момент приземления - начало возвращения к центру поля. В центр поля возвращаться прыжком на две ноги. Следить за точностью проводки и траектории. Упражнения выполнять с полной амплитудой.
	2. Высокие подачи в разные углы. 3. Короткие подачи в разные углы.	5 5	
	4. Комплекс упражнений на матах для развития мышц спины.	15	
Заключительная часть (18 мин.)	1. Прыжки через скакалку.	6	Толчок стопой, скакалку вращать кистью. Комплекс упражнений на пояс верхних и нижних конечностей. Разбор и устранение ошибок. Дома повторить комплекс на развитие мышц спины.
	2. Стретчинг	10	
	Построение. Домашнее задание. <i>Измерение ЧСС.</i>	2	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 55-56 по физическому воспитанию
для студентов 4 курса основного отделения

Задачи: - обучать укороченному удару с разножкой и возвращению в центр поля.

- совершенствовать плоскую подачу и плоский удар;
- развивать силу мышц спины.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (31 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Два беговых шага с выпадом на третьем.
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, скрестным шагом	1	
	2. Бег с выпадами	12	
	3. ОРУ с ракеткой	9	
	4. СБУ с ракеткой	6	
Основная часть (47 мин.)	1. Укороченный удар: - с разножкой; - с разножкой и возвращением в центр поля.	20	Траектория полета волана нисходящая, удар выполнять в безопорном положении, момент касания левой ногой пола начало выхода в центр. Волан пролетает, как можно ниже над сеткой и параллельно корту.
	2. Плоские подачи с правого и левого поля.	5	
	3. Плоский удар: - на месте; - с перемещением к боковым линиям.	10	
	4. Комплекс упражнений для развития мышц спины на шведской стенке	12	
Заключительная часть (12 мин.)	1. Прыжки через скакалку	5	Скакалку вращать кистью, прыжки не высокие; толкаться стопой.
	2. Дыхательные упражнения	5	
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	2	Разбор и устранение ошибок

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 57-58 по физическому воспитанию
для студентов 4 курса основного отделения

- Задачи:** - совершенствовать высокий удар с разножкой и возвращение в центр;
- совершенствовать укороченный удар с разножкой и возвращением в центр поля;
- совершенствовать подставку;
- развивать гибкость.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки, маты

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (32 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Предмет бросаем на расстояние 5-6 метров, подбираем его с выпадом.
	1. Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы 2. Бег с подниманием предмета	2 10	
	3. ОРУ с ракеткой 4. СБУ	10 7	
Основная часть (48 мин.)	1. Высокодалекий удар с разножкой и возвращением в центр поля: - без волана; - с воланом.	15	Удар выполнять в безопорном положении. В центр поля возвращаться прыжком. Удар также выполнять в безопорном положении, активным кистевым движением, с длительной проводкой. Стараться принять волан, как можно выше, к сетке делать выпад на правую ногу. Упражнения выполнять с максимальной амплитудой.
	2. Укороченный удар с разножкой и возвращением в центр: - без волана; - с воланом.	15	
	3. Подставка на сетке: - открытой стороной ракетки; - закрытой стороной ракетки.	8	
	4. Комплекс упражнений на развитие гибкости на матах.	10	
Заключительная часть (10 мин.)	1. Дыхательные упражнения	5	Восстановиться после занятия. Разбор и устранение ошибок. Дома повторить комплекс на развитие гибкости.
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Измерение ЧСС.	5	

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 59-60 по физическому воспитанию
для студентов 4 курса основного отделения

Задачи: - обучать высокодалекому удару по диагонали;
- совершенствовать высокий удар с разножкой и возвращением в центр;
- развивать гибкость.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, маты, сетки, скакалки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (32 мин.)	Построение.	1	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость При ходьбе спиной смотреть через правое плечо. Два беговых шага с выпадом на третьем и
	Сообщение задач занятия.	2	
	1. Ходьба: боком, скрестным шагом, спиной вперед	2	
	2. Бег с выпадами	11	
	3. ОРУ с ракеткой	10	
4. СБУ	6		
Основная часть (44 мин.)	1. Высокий удар по диагонали: - имитация удара на месте; - имитация удара с передвижением; - удар с места после подачи; - удар с передвижением.	22	Удар выполнять в верхней точке прямой рукой. В момент удара активно выбрасывать плечо по направлению удара.
	2. Высокодалекий удар по линии: - с разножкой в парах; - с разножкой в четверках с возвращением в центр.	12	Удар выполнять в безопорном положении. Заранее определить направления перемещения во время работы в парах.
	3. Комплекс упражнений для развития гибкости	10	Равномерно задействовать все мышечные группы
Заключительная часть (14 мин.)	1. Прыжки через скакалку	7	Вращать только кистью, толчок ступней, прыжок не высокий. Восстановление после нагрузки. Разбор и устранение ошибок
	2. Дыхательные упражнения	5	
	Построение. Подведение итогов занятия.	2	
	<i>Измерение ЧСС.</i>		

**ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Конспект занятия № 61-62 по физическому воспитанию
для студентов 4 курса основного отделения

Задачи: - обучать высокой откидке по диагонали;
- совершенствовать высокодалякие удары по диагонали;
- совершенствовать подставку;
- развивать силу.

Место проведения: спортзал ВолГМУ

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, маты, сетки

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (29 мин.)	Построение. Сообщение задач занятия.	1 2	Обратить внимание: на спортивную форму, посещаемость Два беговых шага с выпадом на третий.
	1. Ходьба: перекатом с пятки на носок, на внутренней и наружной стороне стопы, на пятках	2	
	2. Бег с выпадами	10	
	3. ОРУ с ракеткой 4. СБУ с ракеткой	8 6	
Основная часть (53 мин.)	1. Высокая откидка по диагонали: - имитация после двух шагов справа и слева; - откидка после наброса рукой; - откидка после короткого удара.	20	Удар выполнять при постановке ноги, активным кистевым движением. В момент соприкосновения волана и ракетки – рука прямая. Обратить внимание на длину удара и точность. После удара возвращаться в центр корта. Стараться принять волан, как можно выше, к сетке делать выпад на правую ногу.
	2. Высокодалякий удар: - после подачи; - в парах.	15	
	3. Подставка: - открытой стороной ракетки; - закрытой стороной ракетки;	8	
	4. Комплекс упражнений для развития силы	10	
Заключительная часть (8 мин.)	1. Стретчинг	4	Разобрать возникающие ошибки и пути их устранения.
	Построение. Подведение итогов занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	4	