

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ставропольский строительный техникум»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
БАДМИНТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ ССУЗов

Ставрополь, 2021

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
естественно-математических
социальных дисциплин

Протокол № 10 от 18 мая 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

 А.В. Картамышев/

РЕКОМЕНДОВАНО

к применению решением

Методического совета

ГБПОУ ССТ

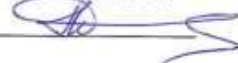
Протокол № 10 от 25 мая 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Л.В. Белоусова,

заместитель директора по УМПК

18 мая 2021 г.



Рецензент:


Л.В. Печалова, кандидат исторических
наук, методист Центра менеджмента
качества и методической работы

18 мая 2021 г.




Разработчики:

А.С. Бутенко, преподаватель


А.Б. Мурзин, преподаватель


А.В. Гладкова, преподаватель


С.В. Андриященко, преподаватель

18 мая 2021 г.

Введение:

Бадминтон – спорт, в общих чертах знакомый каждому. Вооружившись ракетками, два игрока или две пары перебрасывают через сетку, разделяющую поле пополам, маленький снаряд – волан. Каждый из участников всеми силами добивается приземления волана на территории противника и одновременно старается предотвратить падение у себя.

Бадминтон – второй по популярности и вовлеченности вид спорта в мире после футбола, в него играет каждый 50-й житель планеты!

Систематические занятия бадминтоном укрепляют мышцы брюшного пресса, спины, ног и рук, улучшают подвижность суставов, способствуют развитию правильного, глубокого дыхания. Игра развивает ловкость, выносливость, силу, выработывает быстроту реакции и ориентировки.

История развития бадминтона

История бадминтона исчисляется тысячелетиями. По некоторым данным, первых поклонников он обрёл среди древних греков (которые, правда, подбрасывали волан не ракетками, а руками и ногами). Однако современная версия бадминтона, по мнению большинства исследователей, произошла от индийской забавы под названием «пуна», которую в 1860-х подхватили офицеры британской армии. Её распространению в Европе немало поспособствовал английский герцог Бофорт. В 1873 году он соорудил у себя в поместье первый любительский корт, а затем заразил своим увлечением многочисленных родных, соседей и знакомых. Своё новое название игра унаследовала от его усадьбы – Бадминтон-хаус. Всего 20 лет спустя английская ассоциация бадминтона обнародовала полноценный свод правил, а ещё через 5 лет состоялся первый официальный турнир.



В 1934 году появилась Всемирная федерация бадминтона, которая за время своего существования разрослась от 9 стран-участниц до 177. Один за другим начали проводиться важные и престижные турниры, которые сегодня на слуху у любого болельщика: мужской Кубок Томаса, женский Кубок Убер, чемпионат мира, Кубок Судирмана для смешанных команд. Наконец, в 1992 году бадминтон включили в программу Летних олимпийских игр, что дало ему дополнительный толчок для развития.

В наши дни его популярность по всему миру продолжает набирать обороты. Больше всего вошли во вкус жители Юго-Восточной Азии, которые стабильно завоёвывают до 90 % наград на международных турнирах.

Ракетки для бадминтона

В зависимости от уровня игры и целей покупки, ракетки для бадминтона делятся на базовые, любительские, профессиональные. Данные ракетки различаются по цене, материалам изготовления, игровым возможностям.



Основными параметрами ракеток для бадминтона являются их жесткость (сильная / средняя / слабая) и баланс (в голову / нейтральный / в ручку). От соотношения данных двух параметров зависят игровые свойства ракетки и то, какой манере игры данная ракетка соответствует. Профессионалы выбирают жесткие ракетки с балансом в голову, данные ракетки обеспечивают повышенную силу и точность удара, при этом очень требовательны к технике спортсмена. Новичкам больше подходят гибкие ракетки с нейтральным балансом и балансом в ручку.

Воланы для бадминтона

Пластиковые воланы практически не используются профессионалами, поскольку обладают худшей аэродинамикой. При этом они обладают хорошей износостойкостью и низкой ценой. Такие воланы отлично подойдут любителям бадминтона.

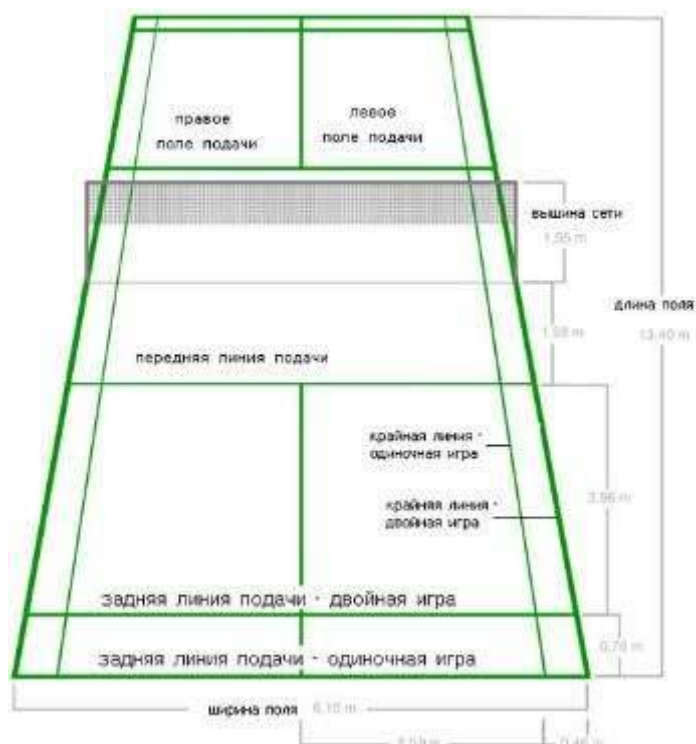
Пластиковые воланы имеют цветные ленты на оголовье, это обозначает скорость их полета: красная лента — быстрые воланы; синяя лента — воланы средней скорости; зеленая лента — медленные воланы. Для любительской игры отлично подойдут синие и зеленые цвета.

Перьевые воланы состоят из головки, изготовленной из португальской пробки и обтянутой лайкой, и перьевой «юбочки», состоящей из 16 перьев, при этом: каждое перо берется от разных гусей; 8 перьев берется из правых крыльев, другие 8 — из левых; перья берутся от годовалых гусей. Весит волан 4,8-5,2 грамма.

Площадка для бадминтона

Соревнования проходят в закрытых помещениях. Площадка имеет форму прямоугольника. Размеры площадки для бадминтона составляют 13,4 м в длину, а в ширину — либо 5,18 м (в случае одиночной игры), либо 6,1 м (в случае парной игры). Установленная высота сетки для бадминтона — 1,55 м, в центре она провисает примерно на 3 сантиметра.

Важную роль играет разметка, разделяющая корт на определённые участки. Зона, из которой осуществляется подача, ограничена передней и задней линией. По центру проходит линия, разграничивающая правую и левую часть.



Инструкция для школьников при занятиях бадминтоном

1. Не допускайте ношение посторонних предметов.
2. Ногти должны быть коротко острижены.
3. Имейте обувь, предотвращающую скольжение. Не играть на сыром полу.
4. При игре на сырой траве соблюдайте осторожность – сильнее сгибайте ноги в коленях и выполняйте шаги короче.
5. Не играйте при наличии мусора на полу.
6. Перед началом занятий проверьте наличие посторонних предметов на площадке и выступающих частей оборудования на площадке.
7. Рассчитывайте скорость передвижения, чтобы предотвратить столкновение. Запрещается выставлять руки вперёд для предотвращения столкновения.
8. Наблюдайте за соседними парами при выполнении упражнений в строю (и в других случаях), чтобы не столкнуться и не задеть друг друга.
9. По свистку немедленно прекращайте все игровые действия и повернитесь лицом к тренеру.
10. Чётко соблюдайте правила игры – это предотвращает травматизм.
11. Не пренебрегайте разминкой перед началом тренировки, иначе можете получить травму во время игры.
12. Не находитесь на площадке во время игр и соревнований, в которых не участвуете сами.
13. Используйте для игр площадки с ровной поверхностью (особенно при самостоятельных занятиях на улице).
14. Используйте для игр только исправный инвентарь.
15. Крепление сеток должно быть надёжным. Стойки прочно закреплены или хорошо вкопаны. Если сетки крепятся к оконным решёткам, то последние должны быть надёжно прикреплены.

Правила игры в бадминтон

Право первой подачи и право выбрать сторону корта определяются жеребьёвкой перед началом матча.

Подачу (удар, который вводит волан в игру) можно совершать исключительно снизу, не поднимая голову ракетки выше определённого уровня. Подача из правой зоны должна быть направлена в правую зону соперника, а из левой – в левую.

После подачи бадминтонисты свободно перемещаются по своей стороне площадки, следя за тем, чтобы не прикасаться к сетке ни телом, ни ракетками, ни даже одеждой. В ход идут самые разнообразные удары: сверху, сбоку, снизу, открытой стороной ракетки (которая для правши будет левой) и, наоборот, закрытой. Волан не должен врезаться в посторонние предметы, стены, потолок и игроков.

За каждый розыгрыш (иначе говоря, последовательность ударов от подачи до падения волана) победившая сторона получает одно очко. Для этого нужно, чтобы волан приземлился на стороне противника или сам противник допустил ошибку (например, отбил волан за пределы корта, нарушил правила подачи, дотронулся до сетки).

Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Партия не прекращается, пока одна из сторон не наберёт 21 очко. Если счёт сравнялся на 20, то в силу вступает другое правило: для победы нужно оторваться на 2 очка. При счёте 29:29 исход решает одно очко; больше 30 набрать невозможно.

В течение матча противники меняются местами как минимум один раз – после первой партии. Если дело доходит до третьего гейма, то дополнительные смены производятся перед ним и во время него.

Во время каждой из партий допускается один минутный перерыв – после того, как хотя бы одна из сторон наберёт 11 очков. Перерыв между партиями длится две минуты.

Основные ошибки, которые ведут к потере подачи или проигрышу очка при подаче:

1. Волан не попал в поле подачи.
2. Подача, при которой рука с воланом была поднята выше пояса.
3. Волан попал в сетку.

(Если при подаче или во время игры волан коснулся сетки, это не является ошибкой. Если подающий игрок промахнулся по волану, но не задел его, подача повторяется.) В игре:

1. Игрок коснулся сетки ракеткой или корпусом.
2. Волан коснулся корпуса игрока.

Как держать ракетку

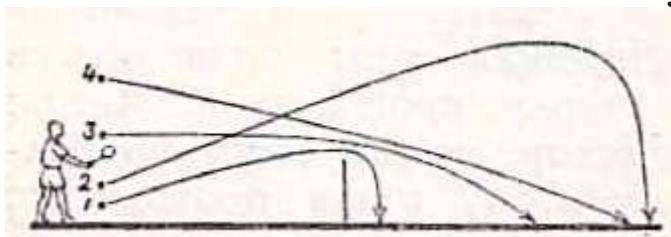
От того, как вы ее держите, зависит сила и точность удара. Правой рукой возьмитесь за ручку ракетки, как при рукопожатии, плоскость обода ракетки при этом должна быть расположена перпендикулярно к полу. Конец ручки не должен выступать из ладони. Не сжимайте сильно пальцы, держите ракетку свободно, как молоток при легких ударах по головке маленького гвоздика. В ракетке условно различают две стороны; открытую и закрытую. Если вы держите ракетку в вытянутой руке перед собой, а плоскость обода расположена перпендикулярно к полу, то слева от вас будет открытая сторона ракетки, справа — закрытая.

Основная стойка

Корпус чуть-чуть наклонен вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях. Ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой. Ракетка направлена вперед — вверх, обод — перпендикулярно к полу. Рука согнута в локте.

Двигаясь по площадке, надо стараться сохранять положение основной стойки. Это получится, если вы будете передвигаться приставными шагами (как боксер на ринге).

Основные удары



По траектории полета волана удары различают: укороченные (1), высоко-далекие (2), плоские (3) и атакующие («смэш»; 4).

Красота, а вместе с тем и сложность бадминтона в тактически грамотном чередовании ударов как по направлению, так и по их силе.

Например, высоко-далекий удар применяется для того, чтобы заставить противника отойти назад, подальше от сетки, а затем самому сделать сильный атакующий удар — «смэш» или «обмануть» противника слабым укороченным ударом.

Подача — введение волана в игру

Встаньте в основную стойку. Левое плечо разверните вперед. Волан держите в левой вытянутой вперед руке. Правую руку отведите назад вниз в сторону, потом энергичное движение кисти руки, и ракетка бьет по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед вверх. (Движения похожи на те, которые проделывает волейболист при нижней подаче мяча.)

При подаче:

1. Нельзя отрывать ногу от пола.
2. В момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Удар справа

Это главный удар в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки.

Из основной стойки разверните корпус вправо и немного отклоните его назад. Тяжесть тела на отставленной назад правой ноге. Рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар. Все время смотрите на подлетающий волан — это избавит от промахов.

Удар слева

Удар слева делают закрытой стороной ракетки.

Корпус поворачивается влево. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану. Одновременно ракетка отводится назад влево.

Вы смотрите на подлетающий волан и начинаете разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносите локтем вперед навстречу волану, распрямляете ее и хлестким движением бьете по мячу.

Удар над головой

Этот удар выполняется почти так же, как верхняя подача в волейболе.

Из основной стойки корпус разворачивается влоботорота вправо и отклоняется немного назад. Ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу. Рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову. Одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки.

Волан обязательно должен опускаться немного впереди игрока.

В момент удара рука прямая, вытянутая вверх. Тяжесть тела на левой ноге.

После удара вес тела с левой ноги переходит на правую.

Примерные упражнения для овладения ударами по волану

Упражнения с воланом

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

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

Индивидуальные упражнения

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в стороны.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади. Бросок и ловля выполняется одной рукой.
6. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
7. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.

8. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 градусов и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
9. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
10. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнения выполняются поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
11. То же, но коснуться рукой лба.
12. То же, но два раза хлопнув в ладоши.
13. То же, но коснуться рукой ягодиц.
14. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.
15. То же, но выполнив поворот кругом.
16. Подбросить волан вверх и выполнить 1-2 круга прямыми руками, чередовать круги вперед назад.

Парные упражнения

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

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей.
2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.
4. Игра «Бой с тенью».
5. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
6. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.
7. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
8. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
9. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и приземляется.

Групповые упражнения

1. Игра «Салки с воланом».
2. Игра «Закинь волан».
3. Игра «Очисти свой сад от камней».
4. Игра «БаскенВол» - баскетбол с воланом.

Примерные упражнения с ракеткой для овладения ударами по волану **Разминочные упражнения**

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

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90*.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнутые в локтях примерно под 90* .
4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.
5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движения руками как при гребле на байдарке.
6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
11. То же, но влево-вправо.
12. Вращение кистью, разворачивая ракетку, то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Вращение кистью, разворачивая ракетку.
14. В и.п., ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из различных и.п. (руки вниз, вперед или вверх).
15. И.п. как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи, скручивая туловище и выправляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
16. И.п. как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
17. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, упражнения выполняются на месте, ракетка в правой, левой руке.

Имитационные упражнения

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа открытой стороной стоя на месте.
2. То же с выпадом вправо.
3. Удар слева закрытой стороной стоя на месте.
4. То же с выпадом влево.
5. Удар снизу закрытой стороной стоя на месте.
6. То же с выпадом вперед.
7. То же с выпадом вперед-влево.
8. Удар снизу открытой стороной с выпадом вперед-вправо.
9. Удар сверху открытой стороной.
10. Удар сверху закрытой стороной.
11. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь двумя ногами.
12. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь одной ногой (выполняя шаг другой).
13. Удар сверху открытой стороной после перемещения вперед.
14. То же назад.
15. Поддача.

Примерные упражнения с воляном и ракеткой

Индивидуальные упражнения

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по воляну открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.
4. То же, но открытой стороной посылать волян вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волян (без малейшего ударного движения).
5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волян вверх как можно выше.
7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по воляну.
8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
9. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.
10. То же, но выполняя 2-4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.
11. То же, но выполняя 2-3 круга головкой ракетки: а) перед грудью; б) над головой.
12. Жонглирование в сочетании с перемещением. Игрок располагается за боковой линией волейбольной площадки. Выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волян за голову и разворачивается. Затем, без остановки, начинает движение в обратном направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волян свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно (открытой и

закрытой стороной). Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное.

13. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.
14. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным вращением с воланом плавно поймать как открытой, так и закрытой стороной.
15. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Можно выполнять любые варианты, изложенные выше.

Парные упражнения

Подразделяются на две группы:

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

В упражнениях **первой группы** один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Игрок с воланом помогает первому выполнять упражнения. Он набрасывает волан в удобное место для удара или держит волан в определенном месте.

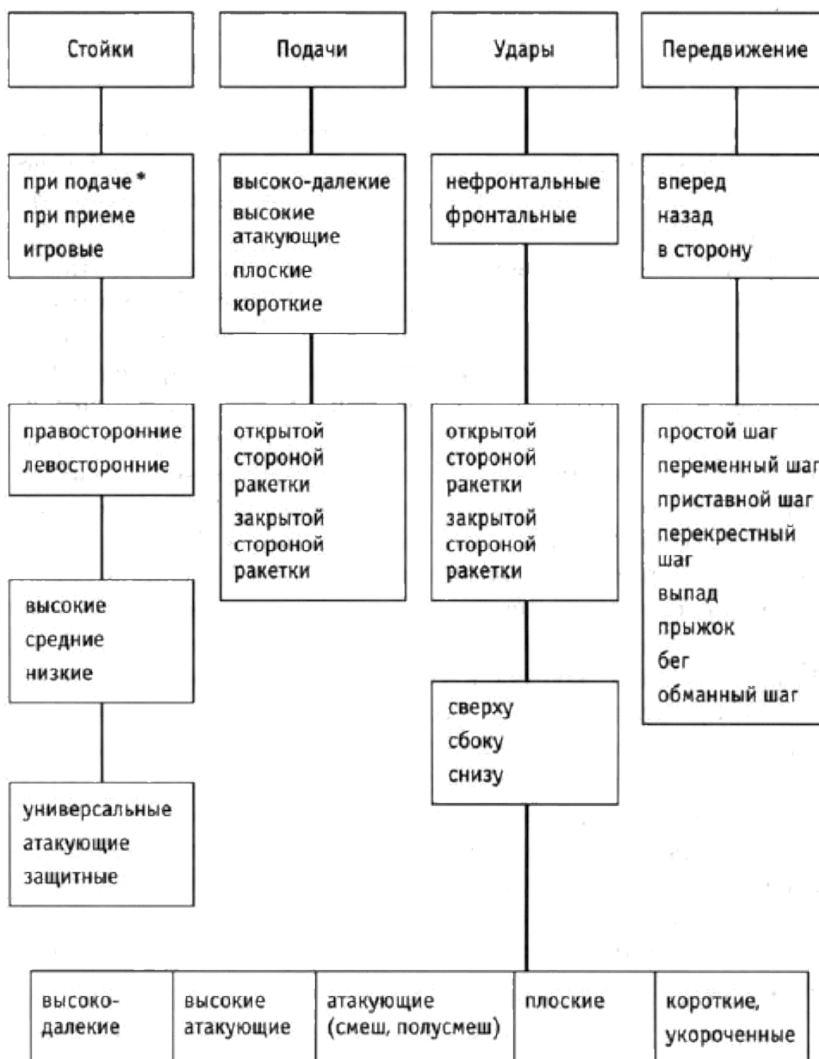
Упражнения **второй группы** выполняются при достаточном уровне подготовки учащихся и наличии свободного места. Учащиеся должны уметь свободно выполнять удары в паре. Все упражнения могут выполняться без сетки или через сетку.

Примерные упражнения направленные на развитие стартовой скорости и быстроты передвижения:

- прыжки со скакалкой на обеих ногах;
- прыжки со скакалкой с двойным поворотом (10раз);
- ускорение с низкого старта (30м);
- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5—10 м):
- то же, но определенный сигнал соответствует определённому направлению;
- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения «разножка» выполнять прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе приземлиться в исходное положение;
- бег на месте.



Схема (классификация) основных технических приемов бадминтона



Заключение

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Игра в бадминтон влияет на быстроту мышления. Бадминтон еще называют шахматы с ракеткой, т.к. в процессе игры бадминтонист должен очень быстро просчитать ход. Чтобы его просчитать, требуется большая скорость мышления, которая развивается в процессе игры. Решение здесь не обходимо принимать за считанные доли секунды. Бадминтон помогает не только укрепить физическое состояние, но и улучшить эмоциональное состояние играющего. Доступность спортивного инвентаря, простые правила, возможность играть на открытом воздухе привлекает студентов к игре так же на летних каникулах.

Список литературы:

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры.
2. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований.

Электронные ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/03/badminton>
2. <https://multiurok.ru/files/igra-badminton-na-urokakh-fizicheskoi-kultury-v-1.html>
3. <https://www.donippo.org/2019/06/26/бадминтон-в-школу/>