

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Кафедра физической культуры

В.М.Щукин

Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса

Методические указания для проведения учебных занятий и
самостоятельной тренировки студентов ННГАСУ

Нижегород

ННГАСУ

2009

УДК 796.344 (075)

Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н.Новгород: ННГАСУ, 2009.

Данная работа знакомит студентов с новыми правилами игры в бадминтон, которые потребовали модернизации учебно-тренировочного процесса. В методических указаниях приведены основные упражнения, направленные на развитие быстроты передвижений, техники выполнения ударов, повышения скоростно-силовых качеств бадминтониста.

Составитель: В.М.Щукин – мастер спорта СССР, неоднократный чемпион СССР по бадминтону.

© Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2009

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время во всех без исключения видах спорта наметился курс на повышение скоростных характеристик тренировочных и соревновательных действий. Улучшение мастерства связывается с быстрым приемом, переработкой информации и принятием решения, повышением скорости передвижения, выполнения технических элементов.

К видам спорта, несомненно, предъявляющим высокие требования к скоростным качествам спортсмена, относится и бадминтон. В настоящее время по скорости полета волана бадминтон является одной из самых быстрых спортивных игр, уступая лишь гольфу.

Естественно, в начале своего возникновения - около 2 тысяч лет назад в Китае и в конце прошлого века в Европе - игра была относительно медленной. В наши дни начальная скорость полета волана при смеше достигла скорости одномоторного самолета - 256 км/час. Для сравнения: рекордная скорость подач теннисного мяча - 247 км/час, хоккейной шайбы - 190 км/час, футбольного мяча - 127 км/час, а самая большая скорость у мяча для гольфа - до 500 км/час. Чтобы придать волану наивысшую скорость, нужно иметь соответственно развитые физические (сила), функциональные (сократительная способность мышц, их способность к значительным взрывным усилиям) возможности. Организация игровых действий при игре на таких скоростях требует высокой точности и быстроты ответных действий, теснейшим образом связанных с функционированием сенсорных сфер; высокого уровня системной обработки зрительной, слуховой, двигательной информации.

В современном бадминтоне уже сформировалось понятие "быстрая игра" - это игра с перехватом волана у сетки, с добиванием после смеша, игра на опережение. Технические приемы, выполняемые при этом, отличаются высокой координационной сложностью и требуют точного

расчета расстояния до предполагаемой встречи ракетки с воланом, совершения точного удара по волану, лишь на мгновение находящемуся выше уровня сетки, т.е. эта игра, требующая совершенной ориентации в пространстве и времени, а также высокой точности в условиях лимита времени.

Бадминтон, как и теннис, является консервативным видом спорта в изменениях правил игры. Возрастание нагрузки, быстрота перемещений, выполнения ударов предъявляют к спортсменам повышенные требования. Вести игру все три партии в таком темпе не по силам даже игрокам высокого класса. Поэтому игры затягивались на 1,5 – 2 часа и терялся интерес у зрителей. В 2006 году Международная федерация бадминтона пошла на кардинальные меры по изменению в правилах игры. Все изменения в правилах были направлены на повышение зрительского и спортивного интереса, а также на увеличение внимания средств массовой информации (телевидение) и рекламодателей. Игра по новым правилам стала менее продолжительной по времени, но более динамичной и зрелищней.

Проведение 6-7 соревновательных игр в день, каждая продолжительностью в среднем 25 минут у женщин и 40-45 минут у мужчин, требует скоростной и взрывной выносливости, высокого уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. По современным научным исследованиям игра проходит при частоте сердечных сокращений, достигающей в отдельные моменты 200 ударов в минуту. По энергетической стоимости игры бадминтон превосходит волейбол, теннис, плавание, гимнастику, находясь наравне с хоккеем, гандболом, баскетболом.

Краткий обзор игровых характеристик бадминтона и требований к спортсменам, занимающимся им, дает некоторое представление о бадминтоне как об игре, связанной с многогранной подготовкой. С

каждым годом объем и интенсивность тренировочного процесса возрастают. Поэтому, в подготовке бадминтониста (как и представителей всех других видов спорта) должны широко использоваться результаты методических и научных исследований многих областей знаний.

Особенности быстрого полета волана дают возможности бадминтонисту, правильно и быстро передвигающемуся по площадке и обладающему хорошей реакцией, отразить практически любой удар. И действительно, в каждой игре, в каждой партии, в каждом отдельном розыгрыше идет борьба за то, чтобы не дать противнику атаковать из легкого положения или результативно сыграть в зоне сетки и сделать успешной собственную атаку или выход к сетке.

Современный мужской бадминтон развивается в направлении все большего и большего ускорения темпа игры. Выдающиеся мастера отличаются феноменальной быстротой выполнения ударов, поистине акробатическими прыжками, отличной ориентировкой на площадке, высочайшей физической подготовкой.

Под стать мужскому прогрессирует женский бадминтон. Китайские бадминтонистки, доминирующие в последние годы в мировом бадминтоне, сильны своими высокими скоростными качествами, незаурядной выносливостью, волей к победе. Противостоять им - значит не уступать не только в технике и тактике, но и, прежде всего, в специальной физической подготовке.

Высокими по накалу и удивительно зрелищными стали парные игры бадминтонистов. В современном дуэте значительно расширены функции игрока, действующего впереди. Разнообразнейшие подачи, перехват волана в передней и средней зонах площадки, смеш в прыжке с двух ног, хитроумные обводящие удары в сочетании с молниеносным добиванием волана на сетке - таковы тенденции современного парного бадминтона.

Быстрыми и тонкими стали действия бадминтонистов в смешанных парных играх. Почти безошибочная игра бадминтонистки в передней зоне, взаимоподстраховка, ускорение темпа игры - таковы тенденции развития этого вида состязаний.

Играть так, как это делают сильнейшие бадминтонисты, - к этому, несомненно, стремится каждый, кто посвятил себя спортивному бадминтону. Но для этого следует упорно и настойчиво, буквально по крупицам овладевать техникой, не забывая при этом, что она, в конечном счете, подчинена тактике игры.

Настоящее методическое пособие посвящено изложению новых правил игры в бадминтон. Здесь представлены рекомендации по проведению тренировок, где особое внимание уделено развитию скоростно-силовых качеств спортсмена, скорости выполнения ударов и рациональному передвижению бадминтониста по площадке.

1. НОВАЯ УПРОЩЕННАЯ СИСТЕМА СЧЕТА

Встреча состоит из трех партий до 21-ого очка (до 2-х побед в партиях).

Сторона, выигравшая очко, добавляет его к своему счету.

При счете «20-20» сторона, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию.

При счете «29-29», сторона, выигравшая 30-ое очко, выигрывает партию.

Сторона, выигравшая партию, подает первой в следующей.

Интервалы и изменение концовки встречи

Когда счет достигает 11 очков, игрокам предоставляется 60-ти секундный перерыв.

Интервал (2-х минутный перерыв) предоставляется между каждой партией.

В третьей партии, при счете 11, игроки меняются сторонами.

Одиночные встречи.

В начале встречи и при четном счете подача производится с правого поля.

При нечетном счете - с левого.

Если подающий игрок выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к его счету, его следующая подача производится с другого поля.

Если принимающий игрок выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к его счету, и к нему переходит право выполнить подачу.

Парные встречи

Каждая пара имеет право только на одну подачу.

В начале встречи и при четном счете подача производится с правого поля.

При нечетном счете - с левого.

Если подающая сторона (пара) выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к ее счету, далее тот же самый подающий игрок производит подачу с другого поля.

Если принимающая сторона (пара) выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к ее счету, и к ней переходит право выполнить подачу.

Игрок, принимающей стороны, на подаче которого были потеряны очко и подача, остается на том же поле корта, с которого он подавал.

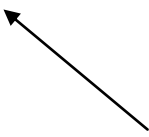
Игроки пары меняются полями корта только при выигрыше очка на своей подаче.

Пример ведения счета в парной встрече.

Игроки «А» и «Б» против игроков «С» и «Д».

«А» и «Б» выиграли розыгрыш подачи. «А» подает на «С».

«А» – первоначальный подающий, «С»- первоначальный принимающий.

Объяснение	Счет	Сторона подачи	Подающий Принимающий	Пара, выигравшая розыгрыш		
	0-0	Подача справа, начало встречи	А подает на С А- первоначальный подающий С- первоначальный принимающий	А и Б	С	Д
					Б	А
А и Б выиграли очко, меняются сторонами. А вновь подает с левого квадрата поля. С и Д меняются	1-0	Подача слева, т.к. счет подающей пары	А подает на Д	С и Д	С	Д

местами		нечетный			А	Б
С и Д выигрывают очко и право подавать. Никто из игроков не меняется местами	1-1	Подача слева, т.к. счет подающей пары нечетный	Д подает на А	А и Б	С	Д
					А	Б
А и Б выигрывают очко и право подавать. Никто из игроков не меняется местами	2-1	Подача справа, т.к. счет подающей пары четный	Б подает на С	С и Д	С	Д
					А	Б
С и Д выигрывают очко и право подавать. Никто из игроков не меняется местами	2-2	Подача справа, т.к. счет подающей пары четный	С подает на Б	С и Д	С	Д
					А	Б
С и Д выигрывают очко, меняются сторонами. С подает с левого квадрата поля. А и Б не меняется местами	3-2	Подача слева, т.к. счет подающей пары нечетный	С подает на А	А и Б	Д	С
					А	Б
А и Б выигрывают очко и право подавать. Никто из игроков не меняется местами	3-3	Подача слева, т.к. счет подающей пары нечетный	А подает на С	А и Б	Д	С
					А	Б
А и Б выигрывают очко и меняются местами. А подает справа. С и Д не меняется местами	4-3	Подача справа, т.к. счет подающей пары четный	А подает на Д	С и Д	Д	С
					Б	А

2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Одним из важнейших качеств в бадминтоне является быстрота - способность выполнять движения в минимальный для данных условий отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту. Общая быстрота - это способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью. Специальная быстрота - это способность выполнять с очень большой скоростью игровые и соревновательные действия, элементы и части движений данного вида спорта.

Скоростные способности бадминтониста проявляются в трех основных формах: в латентном (скрытом) времени двигательной реакции, в скорости одиночного движения, в частоте движений. Сочетание этих трех форм и определяет все случаи проявления быстроты.

По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденными и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки. Установлено, что добиться повышения скорости можно не только использованием специальных методов и средств, направленных на развитие собственно-скоростных способностей, но и косвенным путем, развивая силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений и т. д.

Методика развития скоростных способностей - это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет бадминтонисту сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением веса собственного тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы

мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В бадминтоне для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения (рис.1.):

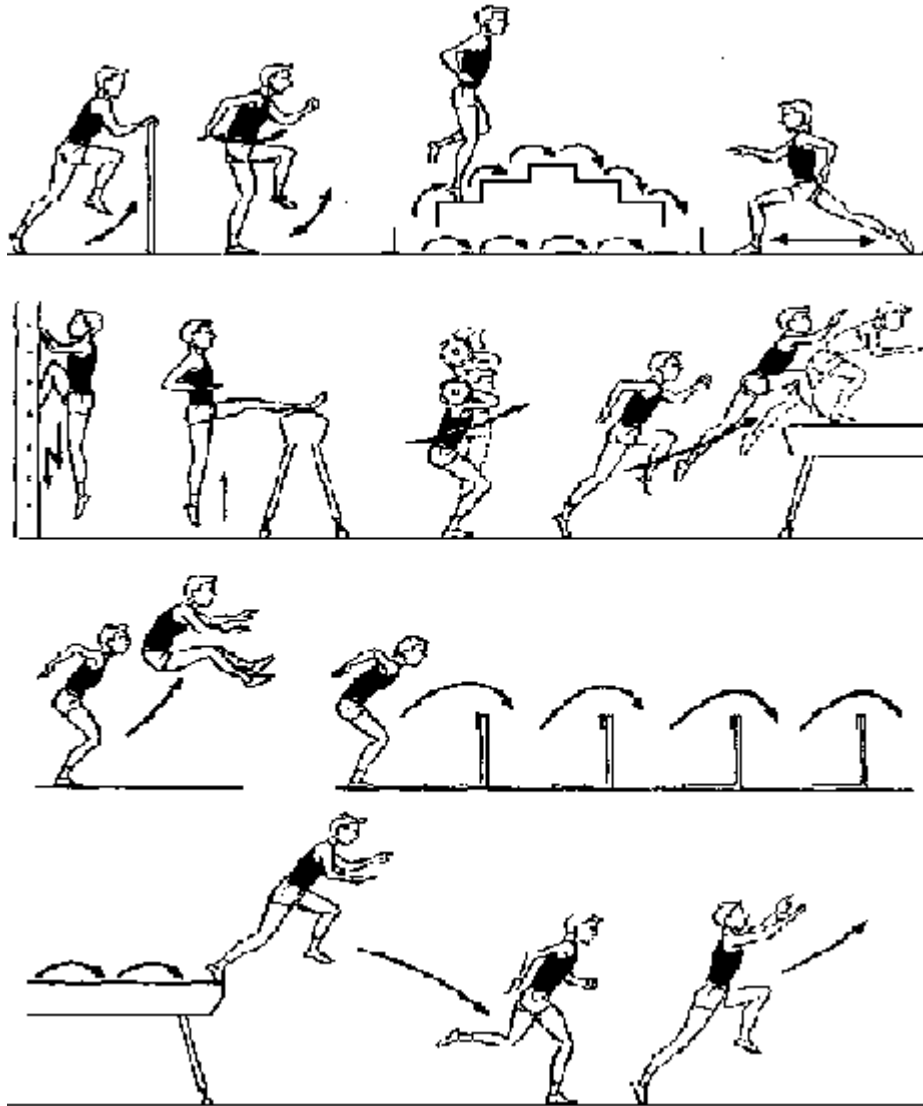


Рис.1.

1. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).
2. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
3. Прыжки на одной ноге.

4. Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.
5. Прыжки на предметы.
6. Прыжки с доставанием предметов.
7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
8. Прыжки через предметы.
9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.
10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.
11. Прыжки с изменением направления движения (по точкам).
12. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.
13. Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.
14. Броски подвешенных отягощений.
15. Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- из-за стремления к максимальной скорости техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;
- добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;
- акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;
- вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет 0,25-0,5 % от веса спортсмена). Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2—3 % в каждом микроцикле;

- каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2—3 раза) или ускорением и прыжками.

Метод силовой направленности - атакующий. Задача сводится к развитию силы мышц, участвующей в выполнении основного действия. При выполнении упражнений этого характера вес отягощений значительно возрастает и достигает 80% от максимально возможного. В практике бадминтона этот метод применяется редко и, как правило, на этапах высшего спортивного мастерства.

3. ТРЕНИРОВКА РАЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПО ПЛОЩАДКЕ

Рациональное передвижение подразумевает сочетание быстроты и плавности. Быстрота дает возможность не запоздать к волану, плавность помогает подойти точно, остановиться в удобном месте, ударить без помех минимизировать ударно-стопорящее воздействие на опорно-двигательный аппарат.

В тренировке рационального передвижения целесообразно использовать два типа упражнений: имитационные, без ударов по волану, и упражнения, в которых игрок бьет по нему.

Имитационные упражнения.

Игрок должен передвигаться по площадке с определенной скоростью. Установлено, что квалифицированный бадминтонист в течение одной минуты перемещается в равном темпе (в обе стороны) из зоны 1 в зону 4—14 раз; из зоны 3 в зону 6 - около 13 раз, из зоны 3 в зону 4 через центр — 14 раз; из зоны 1 в зону 6 через центр — 16 раз. Для бадминтонисток эти показатели выглядят так: из зоны 1 в зону 4 — 6 раз (за полминуты); из зоны 3 в зону 6-6 раз; из зоны 3 в зону 4-5 раз; из зоны

1 в зону 6 - 5,5 раз. Выполняя имитационные упражнения, нужно стараться приблизиться к результатам, указанным выше.

Под сеткой у боковых линий площадки кладут по 10 воланов (20 шт.). Еще один волан - под сеткой, в середине. По обе стороны сетки у задних линий встают два игрока. По команде тренера каждый из них устремляется к «своим» воланам и переносит по одному к задней линии. Последний, 21-й волан достается тому, кто быстрее выполнил свою задачу. Упражнение развивает быстроту перемещения от задней линии к сетке и наоборот. Спортсмены учатся мягко подходить к волану (иначе не удастся взять его в руку). Игроки двигаются автоматически, реакция направлена на стимул (воланы) — нечто подобное происходит в игре. Важно найти подходящий ритм перемещения, тот, в котором легче всего точно выбрать место остановки перед тем как взять волан.

В зоны площадки — 1, 6, 3, 4 кладут по 5 воланов (20 шт.). Тренирующиеся занимают места в центрах своих полей. По команде тренера спортсмены переносят из углов площадки в центр по одному волану. Побеждает тот, кто раньше выполнит свою задачу. В первой попытке игроки двигаются по определенному маршруту. Например, сначала из зоны 1 в центр, потом из зоны 6 в центр, затем из зон 3 и 4 в центр. Во второй попытке бадминтонисты действуют по своему усмотрению и переносят воланы в произвольном порядке так, как им удобно. Упражнение не только улучшает «работу ног», но и развивает смекалку.

Упражнение.

Условия выполнения и задачи следующего упражнения такие же, как и в предыдущем, однако воланы кладутся в середину полей: 20 - для одного игрока, 20 - для другого. По команде тренера игроки переносят воланы в углы площадки: 1, 6, 4, и 3 зоны. Порядок движения выбирают сами тренирующиеся. Задача — в каждую из зон перенести по 5 воланов.

Выработать рациональное движение по площадке помогает упражнение, в котором бадминтонист двигается по мысленно составленному треугольнику.

Упражнение.

На площадке три волана, расположенных по схеме, показанной на рис. 2. В центре площадки игрок с воланом в руке. По команде тренирующиеся (они находятся по обе стороны сетки) быстро передвигаются к одному из воланов, меняют его на «свой», а затем быстро переходят к следующему. За одну минуту нужно пройти 8-9 полных треугольников.

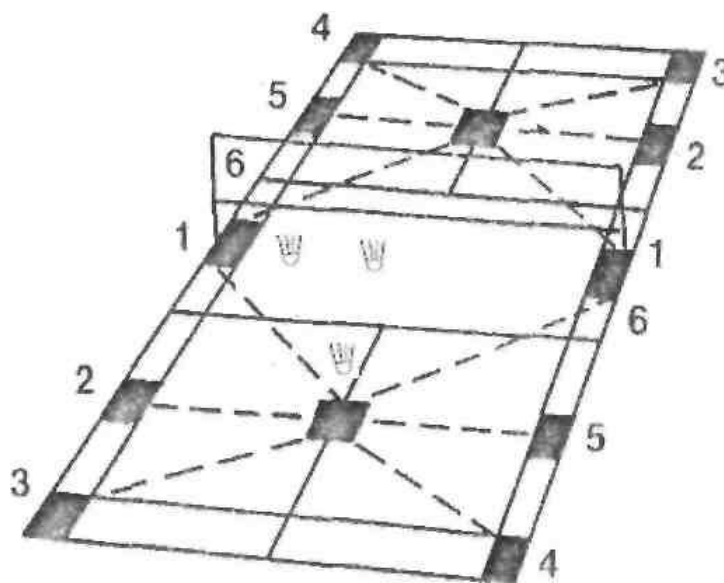


Рис. 2. Схема расположения воланов для тренировки передвижений по площадке.

Упражнение можно модифицировать, расположив воланы так: два в ближних углах, один — в середине. Рациональное передвижение вырабатывается и в том случае, когда одна из сторон треугольника диагональ площадки. Игрок переносит воланы из зоны 3 в зону 1, из нее в зону 6, и снова в зону 3.

Имитационные упражнения не только тренируют «работу ног», но и позволяют улучшить выносливость, быстроту. При этом «бег по точкам», то есть движение бадминтониста из зоны в зону за короткий отрезок времени, способствует развитию быстроты, за более длинные отрезки - выносливость.

Упражнение.

Игрок занимает место в центре поля. Тренер в произвольном порядке называет зоны (от I до 6), и бадминтонист совершает рывки в каждую из них, имитируя удары по волану: 6 подходов по 15 с — или 8 — по 10 с. Интервал для отдыха зависит от того, насколько быстро спортсмен восстановит дыхание. Для относительно полного восстановления рекомендуется, чтобы время отдыха в два раза превышало время, затраченное на выполнение упражнения.

Для развития выносливости время упражнения увеличивается: от 30 до 60 с. Дальнейшее увеличение времени нецелесообразно, т.к. в игре столь длинных розыгрышей волана практически не бывает.

Более похожи на игру упражнения, в которых бадминтонист реагирует не на голос, а на зрительный сигнал. Тренируя «работу ног» спортсмен улучшает быстроту восприятия сигнала.

Упражнение.

Тренирующийся находится в центре площадки, на другой стороне тренер с ракеткой в руке. С интервалом в 3 с, тренер указывает ракеткой направление движения. Если ракетка направлена вперед-вверх, то бадминтонист отходит в зоны 3 и 4. Ракетка направлена в сторону — движение к боковым линиям. Ракетка направлена вниз — движение к сетке. Время выполнения 15-20 с. Поскольку интенсивность этого упражнения высока, тренируются поочередно: сначала один спортсмен, затем — два. Скажем, по командам двигается игрок А, после него игрок Б, затем В. После игрока В на площадку выходят два игрока: А и Б. Каждый

из них выполняет упражнение в пределах половины поля. Нагрузка при этом снижается почти в два раза. Через некоторое время игроки тренируются на всей площадке, и т.д.

Упражнение можно выполнять и так: тренер и спортсмен находятся по одну сторону сетки, игрок А — в центре площадки. Впереди него в 1,5-2 м — тренер, который показывает ракеткой, в каком направлении двигаться игроку. В этом случае близость тренера оказывает своего рода стимулирующий эффект на спортсмена. Он моментально реагирует на команды, тренируется эмоционально, с полной отдачей.

Упражнения с ударами по волану.

Ловкость, быстроту перемещения по площадке вырабатывают упражнения, проводимые в высоком темпе, непременно включающие в себя удары по волану из стандартных положений. Темповые упражнения с воланом проводятся в сочетании с подготовительными, имеющими физическую направленность и рассчитанными также на улучшение работы вестибулярного аппарата.

Упражнение.

Бадминтонист выполняет 10 наклонов в высоком темпе («вперед-назад»), затем 10 прыжков типа «кенгуру» (толчком от пола стопами ног с поджиманием впереди себя), 15 бросков набивного мяча (с партнером). Затем следуют 5 кувырков на гимнастическом мате. Закончив эти подготовительные упражнения, бадминтонист, не теряя времени, выбегает на площадку и отбивает подряд (преимущественно вниз) 20-25 воланов, которые подает тренер. Нагрузка на тренирующегося значительна, частота сердечных сокращений достигает 220 ударов в минуту.

Упражнение.

После 10 наклонов спортсмен перепрыгивает через партнера, который находится в положении «упор лежа на руках», а затем проползает под ним (10 раз), 20 бросков набивного мяча, 30 прыжков в положении

«выпад» (смена ног), и 5 прыжков на месте с поворотом в обе стороны поочередно на 360°. Закончив комплекс подготовительных упражнений, бадминтонист на площадке отражает нападающими ударами 20-25 воланов, которые тренер подает в разные углы площадки. Подобным образом действует спортсмен, когда тренер заставляет его защищаться, отбивать волан за воланом снизу.

Эти упражнения — как бы «завышенная модель» игры в атаке и защите. Формируется навык рационального и быстрого подхода к волану в нестандартных ситуациях. Игрок не знает заранее, куда тренер направит волан. На первом плане - сосредоточенность, внимание, углубленный зрительный контроль за действиями тренера, мгновенная реакция. Быстрые удары по волану должны быть точными. Для этого «работа ног» должна быть рациональной, не сбивающей игрока с удобной позиции. Так и в бадминтоне: скорость и техника, скорость и точность — компоненты мастерства, связанные воедино, одно без другого не имеет смысла.

4. СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ

Для того чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работа всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

1. Для мышц туловища (рис. 3). Эту группу упражнений целесообразно выполнять акцентированным импульсом с последующим полным расслаблением.

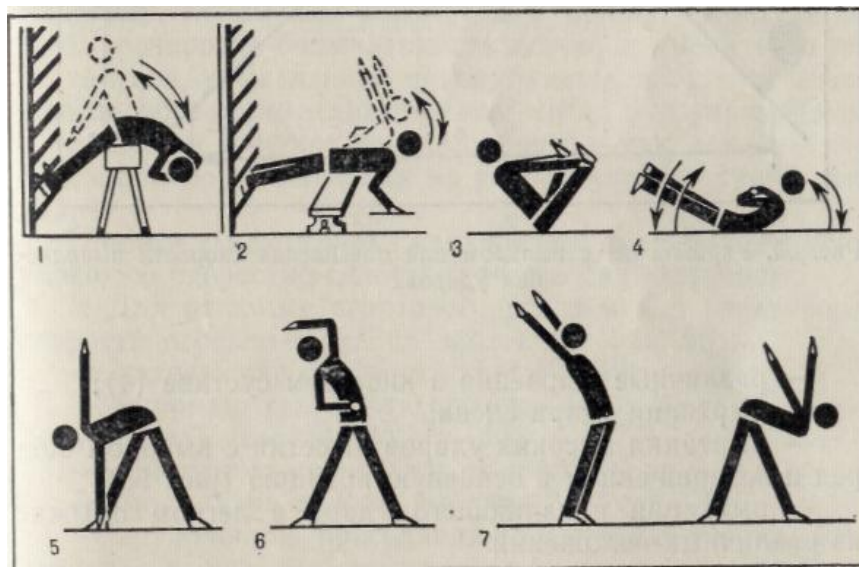


Рис. 3. Комплекс упражнений для развития мышц туловища

2. Для мышц рук и плечевого пояса (рис. 4): вращательные движения руками в различных плоскостях синхронно и асинхронно (1);

- вращательные движения (2);
- сгибание и разгибание рук в локтевом суставе (3);
- различные движения в кистевом суставе (4);
- имитация удара слева;

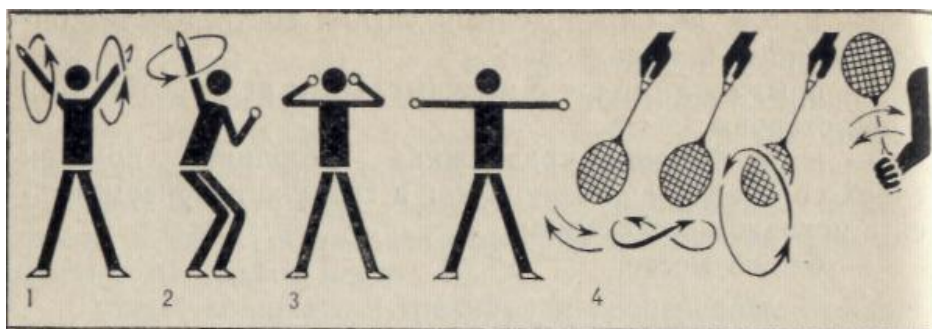


Рис. 4. Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса, которые можно применять для повышения скорости выполнения ударов

- имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию (рис. 5);

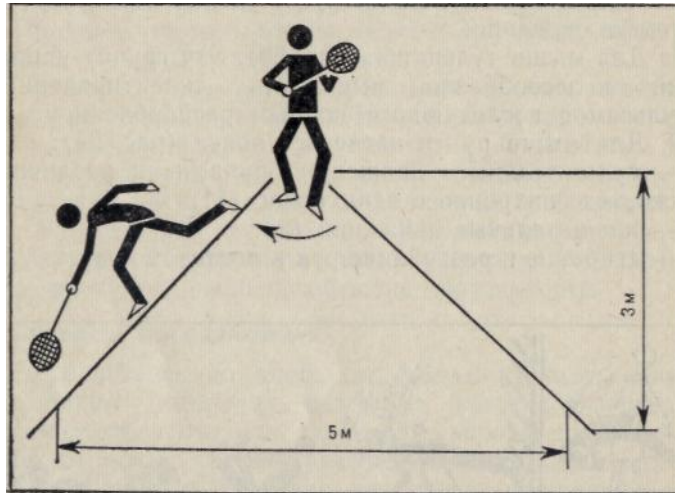


Рис. 5. Упражнение с выпадом для повышения скорости выполнения ударов

- имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений. выход на сетку с имитацией высоких ударов;
- то же, но с имитацией атаки стрелой;
- имитация смеша с задней линии с последующим выходом к сетке и добиванием волана;
- имитация смеша закрытой стороной ракетки из дальнего левого угла с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

МЕСТО БАДМИНТОНА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном в свете модернизации учебно-тренировочного процесса, связанные с изменениями правил ведения счета, позволяют более разносторонне воздействовать на организм студента-бадминтониста, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Это обеспечивает стабильность и поступательность класса игры, предотвращает возможные перегрузки (связанные с высокой эмоциональностью и азартом борьбы), способствует профилактике типичного «бадминтонного» травматизма.

Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на его анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном студентам любого пола, разной физиологической подготовки, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон в различных группах общей физической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. Рекомендация для судей. – Пермь, 2008. – 38 с.
2. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. – 150 с.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. – М.: ФиС, 1989. – 159 с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.:СпортАкадемПресс, 2003. – 300с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. НОВАЯ УПРОЩЕННАЯ СИСТЕМА СЧЕТА.....	7
2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.....	10
3. ТРЕНИРОВКА РАЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПО ПЛОЩАДКЕ.....	14
4. СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ.....	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. МЕСТО БАДМИНТОНА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

Щукин Вячеслав Михайлович

Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса

Методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов ННГАСУ

Подписано в печать _____. Формат 60x90 1/16. Бумага _____. Печать трафаретная.

Уч.изд.л. 1.1. Усл.печ.л. 1.4. Тираж 100 экз. Заказ № _____.

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

603950, Нижний Новгород, ул.Ильинская, 65.

Полиграфический центр ННГАСУ. 603950, Нижний Новгород, ул.Ильинская, 65.