Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный университет
Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий кафедрой

_____Масловская Ю.И.
«15» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Председатель учебно-методической комиссии кафедры

_____ Овсянкин В.А.
«15» мая 2024 г.

Физическая культура

Электронный учебно-методический комплекс для основных учебных групп для занятия бадминтоном

Регистрационный № 2.4.2-24/469

Авторы:

Боярина Ю.С., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета;

Масловская Ю. И., доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой кафедры физического воспитания и спорта;

Цагельникова А. А., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета;

Усенко И. В., заведующий учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта;

Бойко И.И., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Рассмотрено и утверждено на заседании Научно-методического совета БГУ 31.05.2024 г., протокол № 8.

Минск 2024

УДК796.344.015(075.8)
Ф 505

Утверждено на заседании Научно-методического совета БГУ
Протокол № 8 от 31.05.2024 г.

Решение о депонировании вынесено:
Заседание кафедры физического воспитания и спорта БГУ
Протокол № 11 от 19.06.2024 г.

А в т о р ы:

Боярина Ю.С., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Масловская Ю. И., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Усенко И. В., заведующий учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Цагельникова А. А., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Бойко И.И., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

Рецензенты:

кафедра спортивных игр УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Селявко Р.В., доцент кафедры, канд. пед. наук, доцент);

кафедра физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (Шукан С.В., доцент кафедры, кандидат педагогических наук, доцент).

Физическая культура : электронный учебно-методический комплекс для основных учебных групп для занятия бадминтоном / Ю. С. Боярина [и др.] ; БГУ, Каф. физического воспитания и спорта. – Минск : БГУ, 2024. – 338 с. : табл., ил. – Библиогр.: с. 329–335.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначен для основных учебных групп для занятия бадминтоном. Содержание ЭУМК предполагает содействие в формировании социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 6
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 10
1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 10
1.1.1. Роль физической культуры в общей культуре общества 10
1.1.2. Функции физической культуры 14
1.1.3. Разновидности и компоненты физической культуры 19
1.1.4. Задачи и основные положения физической культуры студентов 49
1.1.5. Организация учебного процесса по физическому воспитанию 54
1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 59
1.2.1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии 59
1.2.2. Общие представления о здоровом образе жизни студенческой молодежи 64
1.2.3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни 67
1.3. Естественные и научные основы физического воспитания 81
1.3.1. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой 81
1.3.2. Мышечная деятельность – необходимое условие развития организма и улучшения здоровья 85
1.3.3. Основы овладения двигательными действиями. Классификация физических упражнений 88
1.3.4. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. Состояние и показатели тренированности 91
1.4. Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями 95
1.4.1. Формы и организация самостоятельных занятий. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма 95
1.5. Бадминтон как эффективное средство физического воспитания 101
1.5.1. Бадминтон как спортивная дисциплина 101
1.5.2. Основные понятия и терминология 103
1.5.3. Площадка, спортивный инвентарь и экипировка для игры в бадминтон 109
1.5.4. Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по бадминтону 113
1.5.5. Характеристика деятельности бадминтонистов, возможности получения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях 119
1.6. История возникновения и развития бадминтона 122
1.6.1. История возникновения и развития бадминтона в мире 122
1.6.2. История развития советского бадминтона 126

1.6.3. Развитие бадминтона на территории Беларуси 127
1.6.4. Всемирная федерация бадминтона..... 129
1.7. Общие основы спортивной тренировки по бадминтону..... 132
1.7.1. Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса по бадминтону 132
1.7.2. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки по бадминтону 134
1.7.3. Классификация средств и методов спортивной тренировки. Особенности реализации дидактических принципов в бадминтоне 136
1.7.4. Основы структуры учебно-тренировочного занятия по бадминтону. Организация учебной деятельности учащихся 148
1.7.5. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в бадминтоне 152
1.7.6. Характеристика принципов спортивной тренировки..... 160
1.8. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по бадминтону 166
1.8.1. Спортивные соревнования и их виды в бадминтоне..... 166
1.8.2. Основные правила игры и методика судейства в бадминтоне..... 173
1.9. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы студентов..... 179
1.9.1. Цель, задачи и этапы научно-исследовательской работы 179
1.9.2. Характеристика методов исследования в бадминтоне..... 181
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ..... 185
2.1. Характеристика физической подготовки в бадминтоне. Общая и специальная физическая подготовка..... 185
2.2. Физические качества, необходимые бадминтонистам. Средства и методы их воспитания 192
2.2.1. Основные средства и методы воспитания быстроты 192
2.2.2. Основные средства и методы воспитания ловкости и координационных способностей 198
2.2.3. Основные средства и методы воспитания выносливости..... 206
2.2.4. Основные средства и методы воспитания силы 215
2.2.5. Основные средства и методы воспитания гибкости 223
2.2.6. Подвижные игры как средство физического воспитания студентов 227
2.2.7. Подвижные игры в подготовке бадминтонистов..... 228
2.2.8. Подвижные игры с воланом и ракеткой 234
2.3. Техническая подготовка..... 239
2.3.1. Характеристика технической подготовки в бадминтоне..... 239
2.3.3. Классификация техники. Основы методики обучения игры в бадминтон 246
2.3.4. Техника передвижений на корте 268

2.3.5. Подготовка к обучению технике. Упражнения с воланом 271
2.4. Тактика игры..... 277
2.4.1. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне 277
2.4.2. Тактика одиночной игры..... 281
2.4.3. Тактика парной игры 285
2.4.4. Тактика игры смешанных пар (микст)..... 294
2.4.5. Схема построения плана игры 296
2.5. Специальная психологическая подготовка бадминтонистов 298
2.5.1. Психические состояния бадминтонистов, обусловленные тренировочным и соревновательным процессом 301
2.6. Интегральная подготовка..... 304
2.7. Теоретическая подготовка..... 306
2.8. Комплексный контроль в бадминтоне..... 307
2.8.1. Контроль нагрузок и функционального состояния 307
2.8.2. Контроль физической подготовленности..... 308
2.8.3. Контроль технико-тактической подготовленности..... 310
2.8.4. Контроль соревновательной деятельности 311
2.8.5. Медико-биологическое обеспечение подготовки бадминтонистов. Врачебный контроль в бадминтоне..... 312
2.8.6. Медико-биологические средства восстановления в бадминтоне 318
2.9. Инструкторская и судейская практика, проведение занятий в качестве помощника преподавателя 323
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ..... 325
3.1. Тематика реферативных работ по бадминтону..... 325
3.2. Требования к оформлению рефератов..... 327
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... 329
4.1. Рекомендуемая литература 329
4.2. Электронные ресурсы..... 334
4.3. Глоссарий..... 335
Приложение 1 Примерный план-график распределения учебных часов для бадминтонистов I разряда и КМС (8 часов в неделю), ГСП – 320 часов..... 338

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура, являясь неотъемлемой частью общечеловеческой культуры, в современной модели образования выступает как социокультурный слой практики, направленный на развитие личности, способной гармонизировать духовные и физические силы, активизировать готовность к профессиональной деятельности.

Основные учебные группы для занятий бадминтоном входят в структуру кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Образовательный процесс студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» в основных учебных группах для занятий бадминтоном направлен на повышение уровня знаний теории и методики проведения спортивной тренировки, создание условий для получения практического опыта по организации, проведению, участию в спортивных соревнованиях и их судейству.

Занятия бадминтоном помогут воспитать у студентов настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость. Хороших бадминтонистов отличает способность быстро принимать решения, изобретательность, тонкий расчет, отличный глазомер, внешнее и моторное внимание, выдержка, воля к победе и другие ценные качества.

Прохождение курса данной дисциплины является эффективным средством подготовки высококвалифицированного специалиста, поскольку посредством адекватной двигательной активности и соревновательной деятельности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются воля и характер. Все это выступает средством профилактики влияния неблагоприятных факторов, низкой двигательной активности в учебной, трудовой деятельности и в быту.

Основные ***цели*** изучения дисциплины «Физическая культура» в основных учебных группах для занятий бадминтоном:

– содействие формированию у студентов целостного представления о деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе бадминтона;

– интеграция и систематизация знаний студентов в рамках единой методологической концепции.

Задачи изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в основных учебных группах для занятий бадминтоном:

– обеспечить овладение знаниями научных, методических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

– способствовать формированию ценностно-мотивационного отношения к спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, мотивации достижения высоких спортивных результатов;

– использовать средства спортивной тренировки бадминтонистов для профилактики заболеваний, улучшения психического состояния, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

– овладеть основами активной спортивной деятельности для повышения уровня физической подготовленности, спортивного мастерства, расширения диапазона двигательных умений и навыков, использования разнообразных средств и методов в самостоятельных занятиях спортом;

– изучить общие основы методики обучения технико-тактическим действиям бадминтона;

– изучить общие основы теории и методики построения и проведения занятий по бадминтону;

– обеспечить теоретическую, методическую и психологическую готовность студентов к работе в качестве помощника преподавателя физической культуры.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» в основных учебных группах для занятий бадминтоном формируются следующие компетенции:

академические:

– уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

– уметь работать самостоятельно;

– творчески подходить к решению задач в сфере физической культуры и спорта;

– владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

– обладать навыками устной и письменной коммуникации;

– уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

– обладать качествами гражданственности;

– уметь работать в команде;

– пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;

– формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

– уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

– проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

– воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

– формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

– осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

– анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;

– квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;

– контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

– осуществлять судейство спортивных соревнований;

– обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

– выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;

– осваивать и использовать современные методики физического воспитания;

– формировать знания, двигательные умения и навыки;

– нормировать и контролировать физическую нагрузку;

– организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

– правила безопасности проведения занятий по бадминтону;

– историю возникновения и развития бадминтона;

– правила игры и методику судейства;

– классификацию техники и тактики;

– основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по бадминтону;

– методику развития двигательных способностей;

уметь:

– поддерживать уровень физической подготовленности, требуемый для достижения спортивного результата;

– реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в тренировочной и соревновательной деятельности;

– планировать и корректировать спортивную подготовку;

– составлять комплексы соревновательных и игровых упражнений;

– составлять планирующую документацию и проводить занятия по бадминтону;

– выполнять и использовать методику обучения основным техническим и тактическим действиям бадминтона;

– достойно отстаивать честь университета на спортивных соревнованиях различного уровня;

владеть:

– понятийным аппаратом бадминтона;

– методами страховки и оказания помощи;

– методикой и навыками судейства;

– техникой бадминтона.

Цель ЭУМК – методическое сопровождение обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» в основных учебных группах для занятий бадминтоном.

ЭУМК включает:

– пояснительную записку;

– теоретические сведения (по различным аспектам теории и методики бадминтона);

– содержание практических занятий (физическая подготовка, обучение технике и тактике игры, психологическая подготовка);

– раздел контроля знаний;

– контрольные нормативы по оценке физической подготовленности студентов и их уровня технической подготовленности;

– оценку эффективности соревновательной деятельности;

– основы инструкторской и судейской практики;

– основные аспекты организации допинг-контроля на спортивных соревнованиях;

– тематику рефератов для самостоятельной работы студентов и требования к их оформлению;

– глоссарий;

– список рекомендуемой литературы.

Учебным планом предусмотрены теоретические занятия, включающие историю развития бадминтона, особенности методики обучения технике и тактике, правила спортивных соревнований, методику судейства.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1.1.1. Роль физической культуры в общей культуре общества

В общей культуре общества роль физической культуры необходимо рассматривать как одну из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Развиваясь под влиянием труда, а также в процессе игровой, познавательной деятельности, человек воздействовал на природу, на окружающую среду посредством своих физических сил и двигательных действий. Физическая культура постепенно выросла в область широкой и сложной социальной деятельности. Большинство современных видов спорта представляют в совокупности крупную ветвь физической культуры. Спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, требующихся в деятельности, избранной в качестве предмета спортивной специализации.

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей, При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развития общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазон максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

Понятийный аппарат дисциплины «Физическая культура» достаточно многообразен и специфичен. Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных

ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Преимущество занятий физической культурой в отличие от других видов деятельности человека заключается в том, что она направлена на гармоничное развитие самого себя и осуществляется с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, овладения двигательными действиями, формирования осанки и т. д.

Очевидно, что физическая культура служит преобразованию человека, его собственной природы и двигательных способностей.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

Физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы:

– физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);

– восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры;

– занятия физическими упражнениями в целях отдыха – рекреация;

– высшее достижение в области спорта.

Характерной особенностью физической культуры является лежащая в ее основе двигательная деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений. Выполняя упражнения, человек осваивает и совершенствует двигательные действия, становится более выносливым, сильным, гибким и здоровым. Однако это происходит только тогда, когда соблюдаются определенные закономерности. Например, для воспитания общей выносливости, а значит, и для совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем лучше всего заниматься бегом, ходьбой, плаванием, передвижением на лыжах, велосипеде достаточно длительно с равномерной нагрузкой. Занятия должны быть

систематическими, не менее 2–3 раз в неделю. Оптимальная продолжительность занятия – от 15 до 90 минут с частотой сердечных сокращений (пульс) 115–150 ударов в минуту в зависимости от подготовки. На протяжении многовековой истории развития физической культуры в обществе создавались духовные и материальные ценности, предназначением которых было физическое совершенствование человека.

К духовным ценностям физической культуры относятся накопленные наукой и практикой специальные физкультурные знания, отраженные в различных методических пособиях, учебниках, правилах спортивных соревнований, справочниках достижений и т. д. Например, спортсмены, устанавливая рекорды, способствуют созданию духовных ценностей, так как новые достижения расширяют познания человечества о его возможностях. Кроме того, духовные ценности представлены исторически отобранными и испытанными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики с ее огромным набором упражнений, различными видами спорта, играми и туризмом.

Материальные ценности воплощены в физкультурно-спортивных сооружениях это, стадионы, спортивные залы, бассейны, корты. В специальном оборудовании и инвентаре – тренажеры, мячи, коньки, лыжи, ракетки. Их использование на занятиях эффективно и целесообразно, а часто необходимо.

С понятием «физическая культура» тесно связано понятие «физическая культура личности». Физическую культуру личности характеризуют такие качества, как: владение специальными физкультурными знаниями и умениями их использовать при построении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий; систематические занятия физическими упражнениями в соответствии со своими индивидуальными особенностями; владение необходимыми двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач.

Вышеперечисленные понятия физической культуры указывают на сложный состав и значимую роль физкультуры в развитии человеческих способностей. Вместе с тем физическая культура – это существенный элемент культуры общества.

Физической культуре присущи некоторые признаки, которые можно объединить в 3 категории:

1. Развитие важных для жизнедеятельности человека двигательных навыков через активную двигательную работу. Также улучшение данных с рождения признаков организма, увеличение работоспособности и укрепление общего состояния здоровья человека. В этом случае главными методами являются физические упражнения, разминки и зарядки.

2. Развитие в лучшую сторону физических способностей человека: увеличение физической работоспособности, количественное и качественное повышение важных для жизни навыков и умений, прогресс в выполнении сложных физических упражнений, улучшение общего состояния здоровья. Показателем полномерного применения физической культуры – это достижение человеком физического совершенства.

3. Совокупность как материальных, так и духовных ценностей, которые были разработаны общественными институтами для плодотворного развития физических способностей человека. В данную категорию относятся: оборудования и условия для возможности занятия физкультурой, спортивные игры и состязания, набор физических упражнений, разнообразные виды гимнастики, методики преподавания, научные знания.

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Она также является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Говоря о физической культуре, всегда подразумевается тело человека. Начиная с рождения, процесс формирования и подготовки тела к физической деятельности шел беспрерывно. Первым способом была игра, которая создавала для ребенка нужный физический, психологический и социальный опыт. А на первых ступенях истории человека тело использовалось для различных обрядов, и оно должно было быть физически подготовленным. Это говорит нам о том, что игры и обряды наполняли физическое тело культурными элементами. Развитие физической культуры относится к природным возможностям людей, разумеется, они различаются у каждого человека. Но несмотря на это, является важным научить людей разнообразным физическим действиям, которые укрепляют, трансформируют и улучшают природные, врожденные возможности человека, создавая физические черты человека, такие как силу, гибкость, стойкость. Все эти качества формируются благодаря систематическим тренировкам, которые нужны не только профессионалам в спорте, но и каждому человеку, чтобы его тело было подготовлено для разного рода труда и отдыха. Правильный итог физической активности – это долгие годы жизни, подтянутое и здоровое тело, психологическая стойкость. Все это и является основными целями физической культуры. Однако есть и иные цели у человека, занимающегося физической культурой, это воспитание воли и чувство прекрасного. Воля формируется у человека в ситуациях, когда ему необходимо преодолеть какое-либо препятствие, а такое препятствие всегда присутствует у человека, занимающегося физической культурой, будь это спортивные соревнования, игры, спортивные тренировки. Помимо воли у физически развитого человека формируется и чувство прекрасного, эстетическое восприятие пропорционального, красивого и гармоничного тела.

Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Именно поэтому физическую культуру можно рассматривать как компонент целостного развития личности. Она является составной и неотъемлемой частью образовательного процесса и профессиональной подготовки людей, значимость которых проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Таким

образом, мы видим, что физическая культура является мощным средством становления личности.

Все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

1.1.2. Функции физической культуры

Под функциями физической культуры понимаются «присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества» (Л. П. Матвеев). Функции физической культуры реализуются в полной мере не сами по себе, а главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей.

Различают специфические и неспецифические (общекультурные) функции физической культуры.

Общекультурные функции основываются на закономерностях отношений и связей, объединяющих физическую культуру с другими общественными явлениями. При этом важно определить роль каждого взаимодействующего компонента в данной системе отношений, его реальный вклад в формирование культуры личности и общества. Общекультурные функции играют важную роль в процессе первичной стадии социализации личности студента, так как в период активной адаптации к новым условиям студент включает в себя наиболее важные для него на данный момент отношения и виды деятельности.

Общеизвестно, что в спортивной педагогике общие социальные функции физической культуры преследуют воспитательные цели. Поэтому при оценке эффективности влияния физической культуры на личность студента необходимо учитывать связи, отношения, нравственные нормы, эмоционально-волевую сферу непосредственно в физкультурной деятельности, в процессе физического воспитания.

Специфические функции

Специфически-образовательная функция. Эта функция выражена наиболее ярко в системе образования и воспитания. Немаловажную роль эта функция имеет в спорте и особенно в детско-юношеском возрасте. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (образование, физическая культура), освоение и совершенствование технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) и т. п. составляют содержание физического образования.

Физкультурная практика свидетельствует, что в результате систематических занятий заметно совершенствует двигательный и вестибулярный анализаторы,

возрастает сама способность к быстрому и эффективному освоению новых движений. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании с параллельным воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения физкультурника обладают высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными. Еще одна образовательная функция заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, т. е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой степени развития достигает способность к овладению новыми движениями. В движениях циклического характера (плавание, бег, лыжи и др.) совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

Специфически-прикладная функция. Использование физической культуры в системе подготовки человека к конкретной деятельности является делом государственной важности. Имеется немало профессий, которым обучают в системе колледжей, институтах, университетах, требующих достаточно хорошей профессиональной прикладной подготовки. Она включает в себя не только знания, умения и навыки, составляющие предмет будущей профессиональной деятельности, но и умения и навыки, способствующие освоению профессий, для развития профессионально важных способностей. Таким образом, физическая культура выступает здесь как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.

Спортивная функция. Занятия физическими упражнениями без стремления к превышению превращаются в обычную игру, или физическое воспитание, где целью и мотивом выполняемых движений может быть получение удовольствия, укрепление здоровья, снятие утомления и др., но не максимальное развитие своих способностей. Упражняясь подобным образом, человек обычно не проявляет максимальных усилий систематически, и вполне естественно, что такая деятельность, не вызывающая предельных усилий, не может служить эффективным средством совершенствования его физических сил. Таким образом, исключение из спорта соревновательных начал превращает его в другую реальность. Отсюда становится понятным, чтобы считаться спортом в настоящем понимании этого термина, ему должны быть внутренне присущи такие свойства, которые бы активно побуждали человека к постоянному стремлению улучшать свои результаты. Известно, что любая социально значимая деятельность человека имеет определенную цель, наличие специфических для ее реализации средств, личную побудительную мотивацию, а также соответствующую данной деятельности форму реализации.

Логично в связи с этими положениями общей теории деятельности полагать, что основной целью собственно-соревновательной деятельности конкретного

спортсмена является производство личного спортивного достижения, которое может оказаться и рекордом того или иного уровня. Средством реализации этой цели, безусловно, может считаться выполняемая мышечная работа, обобщенно названная термином «усилие». Побудительным мотивом служит стремление преодолеть то или иное препятствие. Спортивное соревнование же выступает в качестве формы деятельности, обеспечивающей реализацию поставленной цели. И в этом плане именно спортивное соревнование, как объединяющее начало по отношению к другим элементам, правомерно считать ядром спорта.

Функциональная роль спортивного соревнования заключается в том, что каждый участник стремится стать либо первым, либо превысить свой личный результат. Соревновательные условия повышают уровень усилий и побуждают человека максимально проявить свои силы, умения, волю. Вся история спортивной деятельности свидетельствует о страстном желании превысить, обогнать, победить. Стремление человека к сопоставлению себя с другими, наряду с потребностью в творческом труде, познании, общении является сущностной силой и потребностью человека. Поэтому без присущего личности порыва на опережение спорт не получил бы массового развития, о чем красноречиво свидетельствует рост числа участников Олимпийских игр, рост международных достижений, популярность спорта как массового явления.

Существование у спортсмена стремления к достижению подтверждается тем фактом, что при отсутствии личного прогресса он теряет интерес к спорту, прекращает активные занятия и уходит из него.

Рекордные результаты всегда несут в себе стимул на последующие достижения и в этом плане они служат своеобразным источником, порождающим у спортсмена новые, более значительные усилия. Поэтому данная функция заключается в том, что достижения, как цель деятельности, содержат в себе постоянную, непреходящую установку сделать лучше, быстрее, сильнее. Любое достижение люди пытаются не просто повторить или приблизиться к нему, а стремятся его превзойти, улучшить. В свою очередь, подобное стремление формирует и усиливает у человека потребность в опережении.

Специфически-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная функции. Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Для организма не имеет особого значения, в какой форме осуществляется двигательная деятельность, то ли в виде физического труда, то ли в форме физических упражнений. Однако с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений роль физической работы, как оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, так как в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать практически для любого индивида, для любого психического и физического состояния организма. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т. д.

Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности.

Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека.

Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах все большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т. д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем так же лечебное направление в физической культуре. Немаловажна также роль гигиенических факторов в укреплении и поддержании здоровья. Соблюдение режимов сна, питания, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет не только здоровье и повышает физическую работоспособность, но и обеспечивает творческое долголетие.

Эстетическая функция. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему. Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте.

Нормативная функция физической культуры формирует представления о возможностях человека, его физическом совершенстве, физической подготовленности и спортивном мастерстве. В процессе использования ценностей физической культуры вырабатываются и закрепляются определенные нормы, имеющие регламентированное и оценочное значение. Особенно ярко это проявляется в спорте. Нормативные функции влияют на отношение людей к физической культуре, стимулируют и упорядочивают ее использование в интересах личности и общества.

Информационная функция физической культуры отражает накапливающуюся и передающуюся из поколения в поколение информацию о

духовных и материальных ценностях, созданных в области физической культуры. Сведения о человеке, его возможностях, средствах и путях их увеличения позволяют создать стройную систему знаний, на основе которых вырабатываются новые знания. Их использование в практике физической культуры дает рациональные основы для совершенствования природных качеств человека. Большое значение для приобщения людей к физической культуре имеет радио, телевидение и другие каналы распространения массовой информации. Анализ средств массовой информации, ее тематика по освещению физкультурных и спортивных проблем позволяет говорить о положительном влиянии на людей, о вовлечении их в активные занятия физическими упражнениями.

Воспитательная функция физической культуры открывает большие возможности не только для физического, но и для нравственного, эстетического интеллектуального, трудового воспитания. Воспитательное воздействие на человека осуществляется большим числом социальных и политических институтов. К ним относятся: семья, средства массовой информации, система образования, государственная власть, религиозные конфессии, политические партии, институт предпринимательства, система физической культуры и спорта. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом и рассматриваются как один из важнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматривается как спортивно-патриотическое воспитание. Спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга. Конечный эффект в достижении воспитательных целей во многом зависит от социальной направленности всей системы воспитания и деятельности воспитателей.

Функция социализации личности проявляется в процессе реализации ее потребностей в физическом и духовном развитии. Физическая культура предоставляет широкие возможности для вовлечения людей в общественную жизнь. Формирование у занимающихся опыта социальных отношений, общения. Она дает простор для саморазвития личности, ее активной жизненной позиции. Особенно ярко это проявляется в физкультурно-оздоровительных праздниках, спортивных соревнования. Функция социальной интеграции физической культуры проявляется в объединении людей в определенные организации (спортивные команды, клубы, общества и т.п.) на основе общности интересов и совместной деятельности. Особенно ярко это проявляется в спорте.

Функция социальной интеграции физической культуры проявляется в объединении людей в определенные организации (спортивные команды, клубы,

общества и т.п.) на основе общности интересов и совместной деятельности. Особенно ярко это проявляется в спорте.

1.1.3. Разновидности и компоненты физической культуры

В структуру физической культуры входят следующие компоненты:

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание – педагогический процесс овладения ценностями физической культуры. Ему присущи все основные черты педагогического процесса, такие как ведущая роль педагога, организованный и плановый характер, соблюдение методических принципов и т. д. Физическое воспитание выполняет и функции общего воспитания – умственного, нравственного, трудового, эстетического.

Однако в определении понятия «физическое воспитание» подчеркиваются его специфические особенности:

– обучение движениям, т. е. обучение наиболее рациональным способам выполнения различных двигательных действий. Это бег, ходьба, плавание, передвижение на лыжах, игры с мячом, прыжки и т. д. Степень освоения двигательного действия характеризуется двумя формами – двигательное умение и двигательный навык. Поэтому часто вместо термина «обучение движениям» используют словосочетание «формирование двигательных умений и навыков». С увеличением количества приобретенных двигательных действий повышается способность к более быстрому освоению новых. При этом развивается способность владеть своим телом, растет культура движений. Кроме того, без хорошо сформированных двигательных умений и навыков нельзя эффективно использовать свои даже развитые физические качества в жизни, труде, спорте. Например, при равном уровне развития силовых качеств один борец может превосходить другого, владея наиболее рациональной техникой броска;

– воспитание физических качеств, таких как, выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. При этом следует знать, что все эти двигательные способности (физические качества) являются врожденными, они даны человеку в виде природных задатков (в отличие от двигательных умений и навыков, которые приобретаются и совершенствуются в процессе жизни), но, как и любые природные

задатки, их необходимо развивать, совершенствовать. Под влиянием систематических тренировочных занятий человек может улучшить практически все двигательные способности, что, естественно, улучшит его физическое развитие, а это, в свою очередь, благоприятно отразится на здоровье;

– передача учащимся специальных физкультурных знаний. Если этот аспект не реализуется, то занятия приобретают форму элементарного тренинга, примитивной дрессировки;

– формирование у человека осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Это одна из самых насущных задач физического воспитания.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие средства: физические упражнения; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Такой достаточно широкий набор средств позволяет эффективно решать различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и выполняются по его закономерностям.

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы. Для решения задач физического воспитания можно взять любое двигательное действие, но повторять его нужно столько раз, выполнять с такой интенсивностью, делать такие интервалы отдыха, чтобы это обеспечило наилучшие результаты. Поэтому бег или ходьба, равно как и другие движения, только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания.

Рост человеческого сознания, достижения науки и техники способствовали появлению большого количества физических упражнений. К примеру, движения в фигурном катании, волейболе, футболе и т. д. почти не встречаются в повседневной жизни человека. Но, несмотря на это, они являются ценным средством подготовки человека к жизни. Систематическое выполнение физических упражнений вызывает глубокую перестройку во всех органах и системах организма. Сущность упражнения (следовательно, и спортивной тренировки) составляют физиологические, морфологические и другие изменения, возникающие под воздействием многократных повторений. Каждое физическое упражнение требует проявления конкретных, специфических для него способностей организма. Одни физические упражнения требуют проявления преимущественно силовых способностей, другие – координационных, третьи – комплексного взаимодействия целого ряда качеств. В результате те способности организма, которые проявляются

у человека при выполнении им тех или иных физических упражнений преимущественно совершенствуются и развиваются.

К оздоровительным силам природы традиционно относятся солнце, воздух и вода. Они являются обязательным условием жизни, а здоровье человека зависит от того, как он их использует.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются разнообразно:

– во-первых, как необходимое условие организации физкультурных занятий. Занятия на свежем воздухе, в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процессы утомления;

– во-вторых, как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (дозированные солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, купание в водоемах, пребывание в условиях среднегорья).

К гигиеническим факторам относятся личная и общественная гигиена: чистота тела, мест занятий, воздуха, спортивного костюма, соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха.

Все эти гигиенические факторы, с одной стороны, укрепляют здоровье, с другой – способствуют повышению эффекта от занятий физическими упражнениями. Надо помнить, что только комплексное использование в процессе физического воспитания всех его средств – физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических мероприятий обеспечивает положительный результат.

Недооценка любого средства может свести на нет все усилия или привести в конечном итоге к негативным последствиям.

Физическое развитие – процесс и результат изменения морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, условий и образа жизни, а также уровня двигательной активности.

Для оценки физического развития используют три группы показателей:

1. Показатели телосложения, такие как рост, масса тела, осанка, размеры и формы отдельных частей тела, степень развития мускулатуры, величина жироотложений и др. Они характеризуют морфологию человека.

2. Показатели развития физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы).

3. Показатели функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Примерно до 25 лет в норме наблюдается рост большинства морфологических показателей и совершенствование функций организма. В возрасте 45–50 лет физическое развитие стабилизируется. В дальнейшем функциональная деятельность организма постепенно ослабевает. Могут уменьшаться формы и размеры, такие как длина тела, мышечная масса, ухудшается осанка. Физическое

развитие человека зависит от многих факторов, определяющими среди них являются наследственность, условия и образ жизни, двигательная активность.

Наследственность оказывает влияние на формы и функции организма, а также на здоровье человека. Например, она обусловливает типы нервной системы и телосложения, осанку. Однако наследственная предрасположенность определяет лишь предпосылки последующего хорошего или плохого физического развития.

Условия и образ жизни. Наиболее значимы для физического развития питание (его калорийность, сбалансированность, режим), условия проживания (благоприятные или неблагоприятные), медицинское обслуживание, климат и экология, отсутствие или наличие вредных привычек.

Двигательная активность. Величина и характер двигательной деятельности человека (например, вид физических упражнений, которыми он занимается) влияют на многие морфологические и функциональные показатели физического развития. Например, средствами физической культуры успешно устраняется ряд недостатков телосложения – сутулость, плоскостопие и др.

Физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.

Понятия «физическая подготовка» и «физическое воспитание» не идентичны.

Физическая подготовка не обязательно сопровождается приобретением специальных знаний и формированием потребностей – это первое отличие от понятия «физическое воспитание». Другое отличие заключается в том, что физическое воспитание является педагогическим процессом, а физическая подготовка может осуществляться и в различных формах самостоятельных занятий.

Наряду с понятием «физическая подготовка» существует понятие «физическая подготовленность». Их следует различать. Если физическая подготовка – это процесс, то физическая подготовленность представляет собой результат физической подготовки, как правило, имеющий количественное выражение (в метрах, секундах, килограммах, баллах и т. д.).

Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя мнение потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Спорт является частью физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений.

Студенческий спорт представляет собою обобщенную категорию деятельности студентов в форме спортивного соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента проявления максимальных психофизических кондиций, мобилизации его резервных возможностей. Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей в рамках определенного спортивного сценария. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также здорового честолюбия.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

Современный взгляд на физическое совершенство также определяется социальными условиями. Физическое совершенство включает гармонически развитое тело, высокий уровень развития физических качеств, владение прикладными навыками (плавание, бег на лыжах и др.) и знаниями по физической культуре, ведение здорового образа жизни, умение играть в спортивные игры, танцевать. Физическое совершенство также не мыслится без высоких моральных качеств – чести, совести. Основным средством физического совершенствования являются физические упражнения.

Физическая и функциональная подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, таких как повышение уровня деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной систем.

Психофизическая подготовленность – осуществляется в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость. Например,

совершенствуются такие психические качества, как смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей природы и социальной среды. В прямой зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности проявляются также устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к логическому мышлению и анализу.

Физическая культура имеет ряд разновидностей:

Профессионально-прикладная ФК. Закладывает основы для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. К ним относятся вводная гимнастика, физкультурные паузы, реабилитационные упражнения после работы и т. п.

К сожалению, в последнее время на предприятиях этим видом физической культуры чаще всего пренебрегают.

Оздоровительно-реабилитационная ФК. Представляет собой целенаправленное использование физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм или каких-либо иных причин.

Фоновые виды ФК. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и, прежде всего, с базовой физической культурой.

Физическая культура и спорт вносят свой вклад в духовную эволюцию личности в следующих направлениях:

Нравственное воспитание. На спортивных тренировках, и особенно на спортивных соревнованиях, учащиеся переносят большие физические и психические нагрузки. Быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата от каждого члена команды, умение подчинять свои интересы интересам коллектива, строгое выполнение правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику способствуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, выдержка, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, дисциплинированность.

Умственное воспитание. На занятиях физической культурой учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, накапливают знания о закаливании организма, об обязательных требованиях гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, повышается уровень умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать хорошим средством для профилактики переутомления, нервных срывов и неврозов.

Трудовое воспитание. В процессе подготовки и проведения занятий необходимо обращать внимание на коллективную расстановку и уборку снарядов, оборудования, участие в общих работах по благоустройству спортивных площадок и др. Трудолюбие воспитывается и непосредственно в процессе выполнения физических упражнений, когда занимающиеся, чтобы достигнуть максимального результата, преодолевают усталость и многократно выполняют упражнения. Целеустремленность и упорство в достижении поставленной цели переносятся потом и на трудовую деятельность.

Эстетическое воспитание. В физической культуре и спорте заложен огромный потенциал для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в отточенных до искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры. Занятия туризмом, альпинизмом, парусными и другими видами спорта позволяют получать эстетическое наслаждение от природы.

Отличительные особенности понятий «физическая культура» и «спорт»

Физическая культура содержит необходимый ценностный потенциал для физического, интеллектуального и духовного воспитания человека. Наряду с этим поиск новых путей, средств и возможностей освоения, осознания, реализации ценностного потенциала физической культуры будет способствовать решению стратегических вопросов всестороннего совершенствования человека.

Специфическим элементом физической культуры, удовлетворяющим потребности личности и создающим своего рода лабораторию для изучения возможностей человека в экстремальных условиях, является спорт.

Спорт – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к спортивным соревнованиям.

Спорт живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих

мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Слово «спорт» пришло в русский язык из английского (sport) – вольного сокращения первоначального слова disport – игра, развлечение.

В зарубежной печати с этим понятием объединяется «физическая культура» в ее оздоровительном, рекреационном (восстановительном) аспектах. В отечественной популярной периодике и литературе, на телевидении и радио, физическая культура и спорт трактуются по-разному, но иногда отождествляются. Однако в специальной литературе по физической культуре и спорту каждое из этих понятий имеет четкое определение.

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия же физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся.

Однако все эти рассуждения хоть и помогают договориться о едином толковании отдельных понятий, но не раскрывают всю многогранность такого общественного явления, каким является современный спорт, который выступает во многих ипостасях: как средство оздоровления, и как средство психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд.

В нем человек стремится расширить границы своих возможностей: это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межличностных отношений.

Спортивная деятельность способствует раскрытию способностей человека с учетом предельных и около предельных нагрузок, предоставляет наилучшие возможности для целенаправленного развития и совершенствования физических качеств, для самоутверждения и преобразования социального статуса личности. Основной целью спортивной деятельности является достижение наивысшего результата в конкретном виде спорта. Следовательно, спорт – это составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на соревновательной деятельности и подготовке к ней.

В теории и методике физической культуры широко используются такие понятия, как «массовый спорт», «спорт высших достижений», «профессиональный и любительский спорт», «адаптивный спорт», «студенческий спорт» и т. д.

Систематизировать понятие «спорт» необходимо с учетом его направленности и цели.

Массовый спорт и спорт высших достижений

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений. Именно многогранность современного спорта заставила ввести эти дополнительные понятия, раскрывающие сущность его отдельных направлений, их принципиальное отличий.

Спорт высших достижений направлен на достижение максимально возможных спортивных результатов. Однако, в свою очередь, он может быть как любительским спортом высших достижений, т. е. не сводимым к коммерческим отношениям, так и профессиональным, который обусловлен не только законами собственно спорта, но и законами бизнеса, получения финансовой прибыли, коммерции, а также конкретными целевыми установками.

Массовый спорт это – школьный, студенческий, профессионально-прикладной, рекреативный, адаптивный, реабилитационный спорт.

Массовый спорт – это регулярные учебно-тренировочные занятия и участие в спортивных соревнованиях с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, овладения жизненно и профессионально необходимыми умениями и навыками, достижения физического совершенства. В массовом спорте спортивная деятельность не является доминирующей.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и спортивных тренировок.

К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Как показала практика, обычно в нефизкультурных университетах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25 % студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов учреждений высшего образования позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого университета приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время,

но и в учебное. Причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.

Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у экранов телевизоров всего мира миллиардные аудитории, а среди прочих духовных ценностей столь высоко ценятся и мировые рекорды, и победы на чемпионатах мира, и лидерство на Олимпийских играх.

Сегодня спорт высших достижений – пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе спортивной подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно реализоваться в конкретном спортивном результате.

Профессиональный спорт

К концу XX века выделилось три категории спорта: массовый (физкультура), спорт высших достижений (олимпийский) и профессиональный. В отличие от остальных двух категорий, главный показатель успешности профессионального спорта – коммерческая выгода. Профессиональный спорт похож на спорт высших достижений (олимпийский): их сближает затраты и полная занятость спортсмена. В узком понимании – это спортивные соревнования, в которых основной акцент поставлен на зрелищность и коммерческую составляющую, другими словами – на получение дохода с мероприятий для всех участников: для спортсменов и тренеров, организаторов и обозревающих медиакомпаний. В этом смысле – даже усиленные и регулярные занятия с тренером не делают из занимающегося профи. Здесь все дело именно в налаженном шоу-производстве. А при широком рассмотрении – под понятие подпадает любая спортивная деятельность на полную занятость, за которую также подразумевается финансовое вознаграждение. Причина такого

подхода к денежному вопросу более чем очевидна: для достижения максимальных показателей необходимо относиться к тренировкам, как к профессии, и заниматься исключительно работой на результат.

Современные особенности профессиональных видов спорта:

– максимальное развитие наиболее прибыльных направлений;

– использование уникальных методик спортивной тренировки и мотивации;

– поддержание популярности и элитарности спортсменов;

– создание настроений повышенной конкуренции;

– активное использование социальной и правовой защиты;

– разнообразие источников финансирования.

Профессионализация в наше время подразумевает крайне высокую коммерческую составляющую всего процесса, что влечет за собой четкое следование не только спортивным нормативам, но и соблюдение определенных бизнес схем.

Функции профессионального спорта:

– улучшение здоровья. Благодаря строгому режиму дня и физической активности происходит укрепление мышц и иммунитета. Важным моментом здесь является оптимальность программы тренировок, согласованной с возможностями организма;

– воспитание внутренней силы. Тренировочные условия подразумевают развитие высоких моральных норм, таких как лидерство и умение работать на результат, полностью отдаваясь процессу. А так как все это проходит в условиях жесткого соперничества – обязательно обладание такими этическими ценностями: умением работать в команде, а также с уважением относиться к успехам конкурентов;

– научные достижения. Стремление к максимально возможным показателям – причина постоянного поиска новых знаний об организме человека, о его возможностях и способах их расширения. Благодаря этому проводится огромное количество исследований, которые, в свою очередь, находят применение и в обычной жизни;

– влияние на эмоции. Спортивные зрелища всегда являются источником ярких чувств у болельщиков, способствуя выбросу разного рода гормонов. Развлекающая функция. Зрелищность и яркость состязаний помогает расслабиться и отвлечься от повседневной суеты;

– коммуникация. Болельщики одной команды всегда обладают особым отношением друг к другу, так как объединены общим интересом;

– моделирование поведенческих образов. За счет того, что вокруг спортсменов-профессионалов создан ореол элитарности, их поведение становится моделью для подражания. В особенности это относится к представителям молодого поколения;

– формирование веры в успех. Благодаря наглядной демонстрации возможности для любого участника общества добиться высоких спортивных результатов, повышается общая уверенность в способности достижения

определенного социального статуса, которыми обладают те, для кого это стало профессией;

– реклама и медиа. Принимая во внимание, что такое профессиональный зрелищно-коммерческий спорт – развитие медиа индустрии, которая его обслуживает, происходит в геометрической прогрессии. Это обусловлено необходимостью наращивания аудитории и увеличению потребительской активности;

– интеграция всех сфер жизни. Активная популяризация уже давно повлияла на объединение большинства аспектов жизни, соединив вместе все: от культуры общения и питания до стиля одежды.

Это основной список понятий, на которые влияние оказывается напрямую. Но в реальном мире оно значительно более широко и многогранно, что обусловлено взаимосвязанностью всех процессов, протекающих в обществе.

Олимпизм и олимпийское движение

К числу важнейших социальных явлений, оказывающих огромное влияние на жизнь, относится олимпийское движение – общественное движение, призванное различными средствами, формами, методами способствовать реализации принципов олимпизма. Олимпийское движение предполагает всеобщее спортивное воспитание, которое доступно всем, является двигателем национальной жизни и очагом гражданственности (Пьер де Кубертен).

Заниматься спортом – одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе олимпизма, взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Основу олимпийского образования составляет олимпизм, в основу которого входят – совокупность философских, социологических, педагогических, организационных идей, базирующихся на принципах гуманизма, демократизма, на общечеловеческих морально-этических ценностях. Олимпизм формируется на основе олимпийских идеалов и принципов Олимпийских игр древности.

Цель олимпийского движения заключается в том, чтобы способствовать построению мирного и лучшего мира посредством воспитания молодежи занятиями спортом в соответствии с олимпизмом и его ценностями.

Возрождение Олимпийских игр современности (всемирные комплексные спортивные соревнования, проводимые один раз в 4 года), как апогея олимпийского движения, способствовало проявлению большого интереса к физическому и духовному здоровью человека.

Тремя основными составляющими олимпийского движения являются Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МСФ) и национальные олимпийские комитеты (НОК).

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою

автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Основной отличительной особенностью олимпийского образования от других образовательных и воспитательных сфер является его спортивное начало. Олимпийская педагогика отмечает, что в спорте изначально заложено стремление человека к гармоничному развитию, спорт заботится о сохранении человеческого достоинства и является мощнейшим педагогическим рычагом.

Олимпийское образование в полной мере соответствует тенденциям современного общественного развития, в том числе в области идеологии, интересам и потребностям современной цивилизации. Оно может внести существенный вклад в решение актуальных социальных задач.

Беларусь должна быть великой спортивной державой не только благодаря победам наших спортсменов, но и распространению идей олимпизма – философии жизни, возвышающей и объединяющей в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума.

Олимпийское образование не только декларирует гуманистические идеи, но и добивается их практической реализации, поскольку представляет собой социально-педагогическую деятельность в рамках олимпийского движения, которая формирует и совершенствует систему знаний об истории Олимпийских игр, о социально-культурном потенциале спорта и его роли в здоровом образе жизни.

Олимпийское воспитание направлено на решение задач, связанных с формированием и совершенствованием мотивации – интереса к спорту, потребности к систематическим занятиям спортом, важным средством формирования физической культуры человека как элемента здорового образа жизни.

Олимпийское обучение направленно на решение задач, связанных с формированием и совершенствованием умений и навыков использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, строить свои занятия спортом так, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему развитию личности. Всегда вести честную и справедливую борьбу, отдавать предпочтение благородному поведению.

Олимпийское образование органично вписывается в учебно-воспитательный процесс и содействует эффективному решению основных задач:

– повышению уровня знаний в области физической культуры и спорта, значимости олимпийской культуры в формировании мировоззрения учащегося;

– формированию представления о значимости здорового образа жизни;

– развитию общей культуры и эрудиции;

– разностороннему и гармоничному развитию личности.

Беларусь на Олимпийских играх

История олимпийского движения в Беларуси начинается с 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. На протяжении этого периода, богатого событиями, олимпийское движение развивалось, приспосабливалось к социальным, экономическим и политическим изменениям. С получением республикой государственного суверенитета 22 марта 1991 года на учредительной конференции в Минске был создан Национальный олимпийский комитет Беларуси. Он является самостоятельным общественным объединением, статус и роль которого полностью соответствуют Олимпийской хартии и Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». На 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21–24 сентября 1993 года в Монако, Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь получил официальное признание.

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Согласно Олимпийской хартии и собственному уставу, НОК Беларуси должен пропагандировать основополагающие принципы олимпизма. Поощрять развитие спорта высших достижений, а также массового спорта, оказывать помощь в подготовке спортивных кадров, воспитании молодежи, бороться против любых форм дискриминации и насилия в спорте, развивать международное спортивное сотрудничество, защищать интересы спортсменов, тренеров, судей, ветеранов физической культуры и спорта.

Коллективными членами НОК являются 74 организации. Это 30 федераций по летним олимпийским видам спорта и 5 федераций по зимним видам спорта. 21 федерация по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр, 18 территориальных и ведомственных физкультурно-спортивных организаций.

Как было отмечено выше, белорусские спортсмены впервые выступили на Играх XV Олимпиады в Хельсинки в 1952 году в составе команды СССР. 7 спортсменов из БССР приняли участие в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ (1 человек), легкой атлетике (4 человека) и фехтовании (2 человека). Медалей им завоевать не удалось, но зато удалось приобрести опыт участия в столь масштабных соревнованиях. Лучший результат показал легкоатлет Анатолий Юлин на дистанции 400 м с барьерами, занявший 4-е место.

В 1956 году белорусские спортсмены открыли счет олимпийским медалям на XVI Олимпиаде в Мельбурне. Легкоатлет Михаил Кривоносов был награжден серебряной медалью в метании молота. Всего в Мельбурн было делегировано 9

спортсменов из Беларуси (гребля на байдарках и каноэ – 1, легкая атлетика – 6, фехтование – 2).

В 1960 году в Риме на XVII Олимпийских играх борец классического стиля в полулегком весе Олег Караваев первым из белорусских спортсменов был удостоен золотой олимпийской медали. Олимпийскими чемпионами стали также гребцы (в каноэ-двойке на дистанции 1000 м) Сергей Макаренко и Леонид Гейштор, а также фехтовальщица Татьяна Самусенко в команде рапиристок. Серебряные медали завевали гимнаст Николай Милигуло (в команде) и легкоатлет Владимир Горяев (тройной прыжок). Фехтовальщики Александр Павловский и Арнольд Чернушевич стали бронзовыми призерами (в командной шпаге).

В неофициальном зачете спортсмены Беларуси опередили сборные Бельгии, Югославии, Канады, Норвегии. Беларусь в Риме представляли 11 спортсменов (2 – борьба классическая, 1 – гимнастика спортивная, 2 – гребля на байдарках и каноэ, 3 – легкая атлетика, 3 – фехтование).

В 1964 году на XVIII играх в Токио свое триумфальное олимпийское шествие начал наш прославленный борец вольного стиля Александр Медведь, завоевавший золотую медаль в полутяжелом весе. Еще две золотые медали завоевали легкоатлет Ромуальд Клим (метание молота) и Елена Волчецкая (спортивная гимнастика в командных соревнованиях). Серебряной медали была удостоена фехтовальщица Татьяна Самусенко (рапира, в команде).

В соревнованиях приняли участие 10 белорусских спортсменов (1 – борьба вольная, 1 – гимнастика спортивная, 4 – легкая атлетика, 1 – стрельба пулевая, 3 – фехтование). В неофициальном зачете результаты спортсменов Беларуси соответствуют 24-му месту среди стран-участниц. Они опередили сборные Бельгии, Аргентины, Австрии, Бразилии, Ирландии и многих других стран.

На XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 году было завоевано уже 6 золотых медалей. Свою вторую золотую медаль получил Александр Медведь. Золотые медали завоевали фехтовальщицы Елена Белова (победы в личном и командном турнирах) и Татьяна Самусенко (в командном турнире). Наиболее отличилась гимнастка Лариса Петрик, получившая две золотые и одну бронзовую медали. Уступив всего 1 см лидеру, Ромуальд Клим завоевал серебряную медаль, в метании молота. Виталий Пархимович завоевал бронзовую медаль в пулевой стрельбе из винтовки. Команды шпажистов, в составе которой были Юрий Смоляков и Алексей Никанчиков, завоевали серебряные награды.

На этой Олимпиаде выступали 15 белорусских спортсменов (1 – борьба вольная, 1 – велоспорт-трек, 1 – велоспорт-шоссе, 1 – гимнастика спортивная, 6 – легкая атлетика, 1 – стрельба пулевая, 4 – фехтование). На мексиканской Олимпиаде результаты белорусских спортсменов заметно улучшились, они опередили команды Финляндии, Швейцарии, Австрии, Турции, Бразилии, Норвегии, Греции, Бельгии и ряда других стран.

На XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году белорусскими атлетами было завоевано уже 11 золотых медалей. Настоящий фурор в гимнастическом мире произвела Ольга Корбут, завоевавшая 3 золотые и одну серебряную медали. В

Мюнхене простился с большим спортом и олимпийским ковром Александр Медведь, добыв при этом свою третью олимпийскую награду высшей пробы. Фехтовальщица Елена Белова тоже получила свою третью золотую олимпийскую медаль в команде с Татьяной Самусенко. Олимпийским чемпионом стал фехтовальщик-саблист Виктор Сидяк, и серебряную награду он завоевал в командных соревнованиях. Чемпионами Олимпиады стали также Иван Едешко (баскетбол), гимнастки: Тамара Лазакович (помимо командного золота завоевавшая серебро и две бронзы) и Антонина Кошель (в команде), Николай Горбачев (гребля на байдарках). Серебряные награды завоевали: легкоатлет Владимир Ловецкий в эстафетном беге 4×100 м и гимнасты Александр Малеев и Владимир Щукин в команде.

Олимпийцы из БССР выступили очень достойно, завоевав 19 олимпийских наград. Всего республику представляли 23 спортсмена (1 – баскетбол, 1 – борьба вольная, 1 – борьба классическая, 1 – велоспорт-трек, 6 – гимнастика спортивная, 1 – гребля на байдарках и каноэ, 5 – легкая атлетика, 1 – плавание, 2 – стрельба пулевая, 1 – тяжелая атлетика, 3 – фехтование). С медалями вернулись представители следующих видов спорта: 1 золотая – баскетбол; 1 золотая – борьба вольная; 5 золотых, 4 серебряные и 2 бронзовые – гимнастика спортивная; 1 золотая – гребля на байдарках и каноэ; 1 серебряная – легкая атлетика; 3 золотые и 1 серебряная – фехтование. С такими результатами белорусские спортсмены поднялись в итоговой таблице на 16-е место, опередив спортсменов Финляндии, Нидерландов, Югославии, Канады, Норвегии, Швейцарии, Бельгии, Бразилии, Новой Зеландии и ряда других стран.

На XXI Олимпиаде в Монреале в 1976 году отличился тяжелоатлет Валерий Шарий, завоевавший золотую медаль. Продолжал традиции белорусской школы гребли Владимир Романовский, завоевавший золотую и серебряную медали на байдарке-двойке. Чемпионами также стали велосипедист Владимир Каминский в командной гонке на 100 км, Александр Газов в стрельбе пулевой, гимнастка Ольга Корбут (еще завоевала серебро на бревне) и вновь фехтовальщики в командном первенстве: Елена Белова (рапира) и Виктор Сидяк (сабля), в личных соревнованиях оба спортсмена завоевали бронзовые награды. Фехтовальщик-рапирист Александр Романьков стал серебряным призером в личном первенстве и бронзовым в командной борьбе.

Серебряные медали завоевали стрелок Александр Кедяров и пловец Сергей Копляков в эстафетном плавании.

Бронзовые медали завоевали легкоатлет Евгений Гавриленко на дистанции 400 м с барьерами, а также прыгуны в воду – Владимир Алейник (вышка) и Александр Косенков (трамплин).

Отряд белорусских спортсменов составил 24 человека (1 – велоспорт-шоссе, 1 – водное поло, 2 – гимнастика спортивная, 3 – гребля на байдарках и каноэ, 1 – конный спорт, 6 – легкая атлетика, 2 – плавание, 2 – прыжки в воду, 2 – стрельба пулевая, 1 – тяжелая атлетика, 3 – фехтование). Всего было завоевано 17 медалей.

В велоспорте-шоссе – 1 золотая медаль. Гимнастика спортивная – 1 золотая и 1 серебряная. Гребля на байдарках и каноэ – 1 золотая и 1 серебряная. Легкая атлетика – 1 бронзовая. Плавание – 1 серебряная медаль, прыжки в воду – 2 бронзовые. Стрельба пулевая – 1 золотая и 1 серебряная. Тяжелая атлетика – 1 золотая. Фехтование – 2 золотые, 1 серебряная медаль и 2 бронзовые медали. Итоги выступления вновь соответствовали 16-му месту в мире.

На XXII Олимпийских играх в Москве, в 1980 году состав белорусской делегации увеличился почти вдвое и составил 43 человека. Героем московской Олимпиады стал гребец Владимир Парфенович, завоевавший сразу 3 золотые медали. Пловец Сергей Копляков получил 2 золотые и 1 серебряную медали. Всего эта Олимпиада принесла нам 15 золотых медалей. В первый же день Олимпиады золотая медаль была завоевана велосипедистом из Минска Олегом Логвиным в командной гонке на шоссе. На высшую ступень пьедестала взошла и белорусская баскетболистка Татьяна Белошапко, а также Елена Хлопцева (гребля академическая), Виктор Угрюмов (конный спорт, в команде и бронза в личном первенстве), Александр Портнов (прыжки в воду, трамплин). Продолжил традиции белорусских богатырей штангист Леонид Тараненко – чемпион в тяжелой весовой категории. Вновь завоевал золотую медаль фехтовальщик-саблист Виктор Сидяк в команде вместе с Николаем Алехиным. Две золотые медали завоевала гимнастка Нелли Ким.

Серебряные медали завоевали фехтовальщики-рапиристы в команде Елена Белова и Ирина Ушакова, а также Александр Романьков (еще бронза в личном первенстве) и Владимир Лапицкий. Стрелок-пулевик Александр Газов, борец-классик Игорь Каныгин, гандболист Александр Каршакевич, стрелок из лука Борис Исаченко, прыгун в воду Владимир Алейник (вышка), легкоатлет Петр Поченчук (ходьба 20 км) и Эльвира Василькова в плавании брассом (100 м – серебро и эстафета комбинированная 4×100 м бронза).

Бронзовых медалей были удостоены: легкоатлеты – Евгений Ивченко (ходьба 50 км) и Николай Киров (800 м), футболист Александр Прокопенко, а также Антонина Мельникова (байдарка-одиночка), гребцы-академисты Андрей Лугин и Игорь Майстренко (восьмерка).

Было завоевано 36 медалей. Баскетбол – 1 золотая медаль. Борьба классическая – 1 серебряная медаль. Велоспорт-шоссе – 1 золотая медаль. Гандбол – 1 серебряная медаль. Гимнастика спортивная – 2 золотые медали. Гребля академическая – 1 золотая медаль и 2 бронзовые медали. Гребля на байдарках и каноэ – 3 золотые и 1 бронзовая. Конный спорт – 1 золотая медаль и 1 бронзовая. Легкая атлетика – 1 серебряная и 2 бронзовые медали. Плавание – 2 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовая медаль. Прыжки в воду – 1 золотая и 1 серебряная медали. Стрельба из лука – 1 серебряная; стрельба пулевая – 1 бронзовая. Тяжелая атлетика – 1 золотая. Фехтование – 2 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовая медаль. Футбол – 1 бронзовая медаль. В неофициальном зачете спортсмены Беларуси вышли на 11-е место среди стран-участниц.

XXIII Олимпийские игры в Лос-Анджелесе в 1984 году по политическим причинам прошли без участия советских и, естественно, белорусских спортсменов.

На XXIV Олимпиаде в Сеуле в 1988 году белорусские спортсмены выступили наиболее успешно за все время участия в Олимпийских играх. 15 человек стали чемпионами Игр. По две золотые медали завоевали гимнастка Светлана Богинская (еще серебро и бронза) и гребец на байдарке Виктор Ренейский. Первая в истории Олимпийских игр золотая медаль по художественной гимнастике досталась Марине Лобач. Также впервые белорусский боксер Вячеслав Яновский завоевал золото. После длительного перерыва была вновь завоевана золотая медаль в легкой атлетике. Отличилась Татьяна Ледовская в составе эстафетной команды в беге 4×400 м, серебро ей досталось на дистанции 400 м с барьерами. Камандар Маджидов выиграл золото в классической (греко-римской) борьбе. Александр Романьков завоевал золото в командной рапире и бронзу в личной. Самым сильным штангистом-тяжеловесом стал Александр Курлович. Соревнования винтовочниц выиграла Ирина Шилова. В командной борьбе гимнасток золото досталось Светлане Баитовой. Настоящими героями Игр стали белорусские гандболисты: Александр Каршакевич, Александр Тучкин, Юрий Шевцов, Константин Шароваров, Георгий Свириденко.

У легкоатлетов в тройном прыжке серебряная награда досталась Игорю Лапшину, а бронзовая Александру Коваленко.

Бронзовые медали завоевал пистолетчик Игорь Басинский, гребец-академист Виктор Якуша, баскетболистки Ирина Сумникова и Галина Савицкая.

Всего медали завоевали 27 белорусских спортсменов. Баскетбол – 2 бронзовые медали. Бокс – 1 золотая. Борьба классическая – 1 золотая. Гандбол – 5 золотых. Гимнастика спортивная – 3 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая; гимнастика художественная – 1 золотая. Гребля академическая – 1 бронзовая; гребля на байдарках и каноэ – 2 золотые. Легкая атлетика – 1 золотая, 2 серебряные медали и 1 бронзовая. Стрельба пулевая – 1 золотая и 1 бронзовая. Тяжелая атлетика – 1 золотая. Фехтование – 1 золотая медаль и 1 бронзовая.

Всего БССР на сеульской Олимпиаде представлял 51 спортсмен (баскетбол – 2; бокс – 1; борьба классическая – 2; велоспорт-шоссе – 1; гандбол – 5; гимнастика спортивная – 2; гимнастика художественная – 1; гребля академическая – 9; гребля на байдарках и каноэ – 5; легкая атлетика – 11; парусный спорт – 3; прыжки в воду – 2; стрельба пулевая – 3; тяжелая атлетика – 1; теннис – 1; фехтование – 1). В неофициальном зачете белорусские спортсмены вошли в число 10 лучших команд среди всех стран-участниц.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году сборная команда СССР в последний раз выступала отдельной командой. Только теперь эта команда называлась сборной Союза Независимых Государств (СНГ).

В составе сборных команд выступило 56 спортсменов Республики Беларусь. Настоящим героем Олимпийских игр в Барселоне стал белорусский гимнаст Виталий Щербо, завоевавший шесть золотых медалей. Это был выдающийся успех белорусского спортсмена.

Сенсационную победу в стрельбе из пистолета одержал 16-летний Константин Лукашик, выиграв медаль в виде программы, открывавшей Игры.

Порадовали своих болельщиков воспитанники белорусской гандбольной школы: Андрей Барбашинский, Андрей Миневский и Михаил Якимович, завоевавшие золото. На высшую ступень пьедестала почета поднялись баскетболистки Ирина Сумникова и Елена Швайбович. Титула олимпийской чемпионки в командных соревнованиях по спортивной гимнастике во второй раз была удостоена минчанка Светлана Богинская. Штангисты Леонид Тараненко из Минска и гродненчанин Александр Курлович выступали в супертяжелой весовой категории. Удача сопутствовала Александру Курловичу. Ему и досталось золото. Леонид Тараненко занял вторую ступеньку пьедестала. Быстрее всех проплыла дистанцию 100 м брассом спортсменка из Гомеля Елена Рудковская, а, выступая в комбинированной эстафете 4×100 м, она завоевала еще и бронзовую олимпийскую медаль. Бронзовой медалью был награжден минчанин Сергей Демяшкевич в соревнованиях по греко-римской борьбе в весовой категории до 100 кг. Борцы из Гомеля Сергей Смаль и Вугар Оруджов получили соответственно серебряную и бронзовую медали в соревнованиях по вольной борьбе. В соревнованиях по академической гребле на лодке четверке парной привезли в Минск бронзу Елена Хлопцева и Екатерина Ходотович. Дистанцию 500 м на каноэ-двойке быстрее всех прошли Дмитрий Довгаленок и Александр Масейков, ставшие чемпионами. В легкой атлетике отличились наши метатели: Наталья Шиколенко была второй в метании копья, а Игорь Астапкович – в метании молота. Еще одну бронзу принесла нашей команде теннисистка Наталья Зверева в парном разряде. Всего было завоевано 27 медалей (17 золотых, 4 серебряные медали и 6 бронзовых медалей).

Впервые за 100-летнюю историю современных Олимпийских игр спортсмены Республики Беларусь приняли участие самостоятельной командой на XXVI летних Олимпийских играх в Атланте в 1996 году. 20 белорусских спортсменов завоевали медали Олимпийских игр и по праву вошли в элиту атлетов мирового спорта. Национальную команду Беларуси представляли 158 спортсменов, которые приняли участие в состязаниях по 22 видам спорта из 36, или в 115 номерах программы из 271. В двух видах (гимнастика спортивная и художественная) наши команды выступили по полной программе, а самой многочисленной была легкоатлетическая дружина, представленная 34 спортсменами. В результате 16-дневной спортивной борьбы 20 белорусских спортсменов завоевали 15 медалей (1 золотая, 6 серебряных, 8 бронзовых) в 6 видах спорта: гимнастика спортивная, гребля академическая, легкая атлетика, стрельба пулевая, борьба греко-римская и борьба вольная. Кроме того, еще в 7 видах спорта (настольный теннис, тяжелая атлетика, стрельба из лука, борьба дзюдо, бокс, велоспорт, художественная гимнастика) спортсмены принесли команде зачетные очки за 4–8-е места. Таким образом, в 13 видах спорта из 22, или в 50 из 115 номеров программы, белорусские атлеты выступили результативно, 68 спортсменов вошли в указанных номерах в число восьми сильнейших. Беларусь заняла 37-е место в неофициальном командном

зачете и 20-е место по общему количеству медалей, оставив позади команды 177 государств.

Первой суверенной олимпийской чемпионкой стала Екатерина Ходотович в соревнованиях по академической гребле в лодке-одиночке.

Серебро оказалось в копилке легкоатлетов: в метании диска у Владимира Дубровщика и семиборки Натальи Сазанович, а также стрелка из пистолета Игоря Басинского, борцов греко-римского стиля – Александра Павлова и Сергея Лиштавана и борца вольного стиля Алексея Медведева. Бронзовые награды завоевали Эллина Зверева и Василий Каптюх в метании диска, а также Валерий Циленьть в греко-римской борьбе.

Четырех бронзовых медалей в спортивной гимнастике был удостоен Виталий Щербо. Также бронзовая награда досталась девушкам в академической гребле в лодке-восьмерке в составе: Наталья Лавриненко, Александра Панькина, Наталья Волчек, Тамара Давыденко, Валентина Скрабатун, Елена Микулич, Наталья Стасюк, Марина Знак, Ярослава Павлович.

На XXVII летних Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году Беларусь представляли 141 спортсмен по 21 виду спорта. Белорусские олимпийцы завоевали 3 золотые, 3 серебряные и 11 бронзовых медалей.

В неофициальном медальном зачете Беларусь заняла 23-е место, по общему количеству завоеванных медалей Беларусь – 15-е место.

Екатерина Карстен (Ходотович) подтвердила свой высокий класс в академической гребле, повторив свой успех на Олимпиаде в Атланте и завоевав золотую медаль. В легкой атлетике отличилась Эллина Зверева, завоевав золотую медаль в метании диска. Открытием Олимпиады стала молодая толкательница ядра Янина Карольчик, которая принесла в копилку олимпийской сборной Беларуси третью золотую медаль.

Удачно выступили мастера художественной гимнастики: серебряными призерами Олимпиады стали Юлия Раскина в личном первенстве и сборная Беларуси в групповых упражнениях: Татьяна Ананько, Татьяна Белан, Анна Глазкова, Ирина Ильенкова, Мария Лазук, Ольга Пужевич. Также серебро завоевал стрелок-пистолетчик Игорь Басинский.

Бронзовые награды завоевали: борцы Дмитрий Дебелка (греко-римская борьба), Анатолий Ларюков (дзюдо), легкоатлеты Игорь Астапкович (метание молота), Ирина Ятченко (метание диска), Наталья Сазанович (семиборье). В стрелковом спорте отличились Игорь Басинский, Лолита Евглевская и Сергей Мартынов, в тяжелой атлетике – Геннадий Олещук и Сергей Лавренов, в современном пятиборье – Павел Довгаль.

На XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 году приняли участие 153 белорусских спортсмена, выступавших в 23 видах спорта. Команда Беларуси завоевала 26-е место в неофициальном командном зачете. По общему количеству наград Беларусь заняла 18-е место.

Золотые награды завоевали дзюдоист Игорь Макаров (вес до 100 кг) и легкоатлетка Юлия Нестеренко в беге на 100 метров. Юлия стала сенсацией Игр,

обогнав всех ведущих бегуний мира. Средства массовой информации «окрестили» ее «Белой молнией».

Серебряные награды для сборной страны завоевали тяжелоатлеты Анна Батюшко (вес до 63 кг), Андрей Рыбаков (вес до 95 кг). Боксеры Беларуси Виктор Зуев (вес до 91 кг) и Магомед Арипгаджиев (вес до 81 кг) принесли команде серебряные медали. Екатерина Карстен на своей четвертой Олимпиаде не осталась без награды, правда, вместо золота, завоеванного на двух предыдущих Олимпиадах, принесла в копилку команды серебряную медаль.

Бронзовые медали завоевали представители гребного спорта Наталья Гелах и Юлия Бичик в академической гребле, Роман Петрушенко и Вадим Махнев в гребле на байдарках и каноэ. В соревнованиях по греко-римской борьбе – Вячеслав Макаров (вес до 84 кг), велосипедистка Наталья Цилинская (гит на 500 м), стрелок из винтовки Сергей Мартынов, в тяжелой атлетике Татьяна Стукалова (вес до 63 кг).

На XXIX Олимпийских играх в Пекине в 2008 году Беларусь представлял 181 спортсмен. Это самая успешная для нашей страны Олимпиада на данный момент. 25 белорусских спортсменов завоевали 15 медалей: 3 золотые, 3 серебряные, 9 бронзовых и заняли 16-е место по качеству медалей и 13-е – по количеству среди 204 стран-участниц.

Обладателями золотых медалей стали тяжелоатлет Андрей Арямнов, гребцы Александр и Андрей Богдановичи (каноэ-двойка), Роман Петрушенко, Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук и Вадим Махнев (байдарка-четверка).

С серебряными медалями из Пекина уехали гимнастка-«художница» Инна Жукова, а также легкоатлеты Вадим Девятовский (метание молота) и Андрей Кравченко (десятиборье).

Бронзовые медали завоевали: Михаил Семенов (борьба греко-римская), Екатерина Карстен (гребля академическая), Наталья Гелах и Юлия Бичик (гребля академическая), легкоатлеты: Иван Тихон (молот), Надежда Остапчук (ядро). Мурад Гайдаров (борьба вольная), Роман Петрушенко, Вадим Махнев (гребля, байдарка-двойка), Глафира Мартинович, Алина Тумилович, Ксения Санкович, Зинаида Лунина, Анастасия Иванькова (художественная гимнастика, групповые упражнения). Анастасия Прокопенко – современное пятиборье.

Белорусские спортсмены завоевали на XXX летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году 10 медалей: 2 золотые, 5 серебряных и 3 бронзовые. Золото завоевал Сергей Мартынов (стрельба пулевая, малокалиберная винтовка, 50 м), Виктория Азаренко и Максим Мирный (теннис, смешанный разряд).

Серебряные медали завоевали Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 и 100 м), Андрей и Александр Богдановичи (гребля на каноэ, двойка, 1000 м), Роман Петрушенко и Вадим Махнев (гребля на байдарках, двойка, 200 м); Марина Гончарова, Анастасия Иванькова, Наталья Лещик, Александра Наркевич, Ксения Санкович, Алина Тумилович (художественная гимнастика, групповые упражнения).

Бронзовые медали: Любовь Черкашина (художественная гимнастика), Виктория Азаренко (теннис, одиночный разряд), Ирина Помелова, Надежда Попок, Ольга Худенко и Марина Полторан (гребля на байдарках, четверка, 500 м). В медальном зачете спортсмены сборной Беларуси заняли 23-е место.

В стартах XXXI летних Олимпийских игр в Рио-да-Жанейро в 2016 году приняли участие 123 белорусских спортсмена в 23 видах спорта. 12 атлетов стали призерами олимпийских состязаний. Республика Беларусь с 9 медалями (1 золотая, 4 серебряные медали, 4 бронзовые) заняла 40-е место. Золотую медаль завоевал Владислав Гончаров (прыжки на батуте).

Серебряные медали завоевали Дарья Наумова (тяжелая атлетика, до 75 кг), Вадим Стрельцов (тяжелая атлетика, 105 кг), Мария Мамошук (борьба женская, 63 кг), Иван Тихон (легкая атлетика, метание молота).

Бронзовые медали: Джавид Гамзатов (борьба греко-римская, 85 кг), Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 м), Маргарита Махнева, Надежда Лепешко, Ольга Худенко и Марина Литвинчук (гребля на байдарках, четверка, 500 м), Ибрагим Саидов (борьба вольная, 125 кг).

XXXII летние Олимпийские игры в Токио в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в мире, связанной с масштабным распространением коронавирусной инфекции, состоялись в 2021 году, но имели название Токио-2020. Республику Беларусь представляли 105 атлетов в 20 видах спорта. В медальном зачете сборная команда страны заняла 45-ю позицию. Олимпийским чемпионом в прыжках на батуте стал Иван Литвинович. Серебряные награды завоевали: Ирина Курочкина (борьба женская), Магомедхабиб Кадимагомедов (борьба вольная), а также Маргарита Махнева, Надежда Попок, Ольга Худенко, Марина Литвинчук (байдарка-четверка, 500 м). Бронзовые медали: Ванесса Колодинская (борьба женская). Алина Горносько (гимнастика художественная), Максим Недосеков (легкая атлетика, прыжки в высоту).

Зимние Олимпийские игры

По своим масштабам зимние уступают летним Олимпийским играм. Программа зимних Олимпийских игр расширяется, расширяется и их представительность. С годами утрачивается лидирующее положение команд скандинавских стран. Представители стран Юго-Восточной Азии диктуют моду на дистанциях шорт-трека. Все чаще появляются темнокожие спортсмены на лыжне или хоккейной площадке. Развитие зимних видов спорта уже мало зависит от климатических условий, поэтому борьба на Играх становится все более острой и непредсказуемой. Каждые новые соревнования называют новых героев, выдающихся спортсменов, которые проявляют не только талант, замечательные физические качества и технику, но и силу воли, целеустремленность, патриотизм.

Впервые белорусские спортсмены приняли участие в Белых Играх в 1964 году в австрийском Инсбруке. Тогда в составе сборной СССР выступали конькобежец Эдуард Матусевич, занявший 6-е место на дистанции 1500 м, и лыжница Рита

Ачкина, которая финишировала 10-й в гонке на 5 км. Четыре года спустя в Гренобле-68 Рита Ачкина стала первой белорусской спортсменкой, которой покорился пьедестал зимних Олимпиад. В лыжной эстафете 3×5 км девушки завоевали олимпийскую бронзу. Эдуард Матусевич занял 8-е место.

В связи с ростом популярности зимних Олимпийских игр МОК в октябре 1986 года принял решение «развести» летние и зимние Олимпийские игры и проводить их с интервалом в два года. Это придало Играм еще более важное значение, привлекло к ним больше внимания со стороны прессы и телевидения.

В 1988 году в Калгари (Канада) белорусский конькобежец Игорь Железовский стал бронзовым призером на дистанции 1000 м.

На XVI зимних Олимпийских играх, которые проводились в Альбервилле (Франция) с 8 по 23 февраля 1992 года приняли участие 1801 спортсмен (488 женщин и 1313 мужчин) из 64 стран. В 7 видах программы разыграно 57 комплектов медалей.

В связи с тем, что произошел распад СССР, и олимпийцы бывшего Союза, кроме спортсменов республик Прибалтики, выступали объединенной командой и завоевали 9 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых медалей. ФРГ и ГДР, наоборот, объединились и выставили сильную единую команду. На ее счету 10 золотых, 10 серебряных и 6 бронзовых наград.

Белорусская команда впервые выиграла золотую медаль на зимних Играх. Победителем стал биатлонист Евгений Редькин в гонке на 20 км. Игорь Железовский трижды стартовал на своих коронных дистанциях, но на 500 м он был восьмым, на 1000 м – шестым, на 1500 м – десятым. Биатлонистка Светлана Парамыгина на дистанции 15 км заняла 21-е место.

XVII зимние Олимпийские игры проводились в Лиллехаммере (Норвегия) с 12 по 27 февраля 1994 года. Впервые белорусская команда выступила самостоятельной командой, где нашими спортсменами было завоевано 2 медали. Обладателями серебра стали конькобежец Игорь Железовский и биатлонистка Светлана Парамыгина.

Участвовало 1737 спортсменов (522 женщины и 1215 мужчин) из 67 стран. В 6 видах программы разыгран 61 комплект наград. Беларусь была представлена 33 спортсменами.

После официального признания НОК Республики Беларусь началась активная работа по подготовке команд к участию в предстоящих XVII зимних Олимпийских играх. В Лиллехаммере флаг суверенной республики на параде открытия Олимпийских игр нес олимпийский чемпион по биатлону 1992 года Евгений Редькин.

Главная надежда на награды возлагалась на шестикратного чемпиона мира по конькобежному спринтерскому многоборью Игоря Железовского. Свою коронную дистанцию 1000 м он закончил с новым мировым рекордом, но через несколько заездов американец Дэн Дженсен улучшил этот результат и отнял золотую медаль у нашего конькобежца.

Большие надежды также возлагались на биатлонистов. Для их подготовки в республике были созданы самые благоприятные условия. Рядом с Минском еще в 1973 году был построен спортивный комплекс для биатлона в Раубичах. По техническим данным, оснащению и оборудованию он был одним из лучших в Европе.

Для сильнейших биатлонистов СССР Раубичи стали вторым домом. Здесь они тренировались, участвовали в сборах и соревнованиях. Неоднократно в Раубичах проходили чемпионаты мира и Европы среди «стреляющих лыжников». Естественно, сформировалась и белорусская школа биатлона, представители которой входили в мировую элиту.

Однако успех сопутствовал только биатлонистке Светлане Парамыгиной, завоевавшей серебряную медаль. Шесть раз белорусские спортсмены занимали на этих Играх четвертое место. Победили в общем зачете россияне – 23 медали (11+8+4), вторыми стали норвежцы – 26 наград (10+11+5), третьими – спортсмены Германии – 24 медали (9+7+8).

XVIII зимние Олимпийские игры проходили в Нагано (Япония) с 7 по 22 февраля 1998 года. Участвовало 2176 спортсменов (787 женщин и 1389 мужчин) из 72 стран. В 7 видах программы разыграно 68 комплектов медалей. 58 спортсменов Беларуси выступали в 9 видах спорта. Завоеваны 2 бронзовые медали. На Играх установлено 10 олимпийских рекордов, из которых 5 превысили мировые. Специалисты и любители спорта возлагали большие надежды на выступление белорусских биатлонистов, которые с завидным постоянством добивались наград на чемпионатах мира и Европы.

Единственную бронзовую медаль в биатлоне завоевал Алексей Айдаров на дистанции 20 км, а мужской белорусский эстафетный квартет, как и на предыдущей Олимпиаде, остановился всего в шаге от пьедестала. Зато выступление спортсменов по фристайлу было весьма успешным: Дмитрий Дащинский был третьим, а Алексей Гришин – восьмым.

Участие белорусских хоккеистов в Олимпийских играх уже было само по себе большим успехом. Выход же в восьмерку сильнейших команд мира стал сенсацией. Хоккеисты вышли из подгруппы, переиграв сборные Франции – 4:0, Германии –8:2 и сыграв вничью с Японией – 2:2. В матчах с более именитыми соперниками белорусы проиграли, но выглядели достойно: Канада – 0:5, США – 2:5, Швеция – 2:5 и Россия – 1:4.

В командном зачете всех опередила Германия – 29 медалей (12+9+8), на второе место вышла Норвегия – 25 наград (10+10+5), на третье – Россия – 18 медалей (9+6+3).

XIX зимние Олимпийские игры Солт-Лейк-Сити, США, 8-24 февраля 2002 года. Участвовало 2399 спортсменов (886 женщин и 1 513 мужчин) из 77 стран. В 7 видах программы разыграно 78 комплектов медалей.

Беларусь представляли 64 спортсмена в 9 видах спорта. Завоевана 1 бронзовая медаль.

Игры характеризовались большой зрелищностью, яркостью церемонии торжественного открытия, обилием фейерверков и спецэффектов. Лейтмотивом театрализованного представления «Зажги в себе огонь» стал поиск высоких идеалов и объединение вокруг них народов и государств.

Организаторы включили в программу представления внос американского флага, найденного на развалинах торгового центра в Нью-Йорке, как дань памяти трагическим событиям 11 сентября 2001 года и напоминания о необходимости объединения наций перед угрозой международного терроризма.

Самый приятный сюрприз на этих Играх преподнесли белорусские хоккеисты. Вопреки скептикам, говорившим о случайности попадания команды в мировую элиту, они укрепили свою позицию. Хоккеисты провели 9 игр, одержали 3 победы и благодаря упорству, полной самоотдаче и мастерству заняли 4-е место. А момент, когда решающая четвертая шайба в матче с командой Швеции (итоговый счет 4:3) влетела в ворота скандинавов после броска защитника Владимира Копатя, многократно демонстрировался по телевидению США как один из самых ярких на Играх.

Единственную медаль – бронзовую – завоевал фристайлист Алексей Гришин. Его товарищ по команде Дмитрий Дащинский выступал в соревнованиях с переломом ключицы. Однако бронзовый призер Игр в Нагано проявил мужество и, несмотря на серьезную травму, вышел в финал и стал седьмым.

XX зимние Олимпийские игры проходили в Турине (Италия) с 10 по 26 февраля 2006 года. Участвовало 2607 спортсменов (1611 мужчин и 996 женщин) из 80 стран. В 15 видах программы разыграно 84 комплекта медалей.

Беларусь представляли 28 спортсменов (14 мужчин и 14 женщин) в 7 спортивных дисциплинах. Завоевана 1 серебряная медаль. Девиз Игр «Здесь живет страсть!» Церемония открытия и закрытия сопровождалась красивым театрализованным представлением с преобладанием огня. Италия продемонстрировала всей планете основные свои культурные ценности и достижения в искусстве. Неплохие показатели были у хозяев Игр и в спорте (5 золотых и 6 бронзовых медалей, 9-е место).

Лучшей командой Олимпийских игр стала сборная Германии, занявшая 1-е место по количеству завоеванных медалей. Вторыми стали американцы, третье место – у команды Австрии.

Единственную медаль – серебряную – завоевал у белорусов фристайлист Дмитрий Дащинский. Алексей Гришин стал четвертым. Также четвертое место заняла женская команда по биатлону в эстафетной гонке.

XXI зимние Олимпийские игры проходили в Ванкувере (Канада) с 12 по 28 февраля 2010 года. Участвовал 2621 спортсмен (1558 мужчин и 1063 женщины) из 82 стран. В 15 видах программы разыграно 86 комплектов медалей.

Беларусь представляли 49 спортсменов (35 мужчин и 14 женщин) в 6 спортивных дисциплинах.

Завоевано 3 медали:

– золото – Алексей Гришин (фристайл;

– серебро – Сергей Новиков (биатлон);

– бронза – Дарья Домрачева (биатлон).

Лучшей командой Олимпиады стала сборная хозяев, которая сумела побить рекорд зимних Игр по количеству завоеванных золотых наград – 14. Всего Канада выиграла 26 медалей (14-7-5). На втором месте сборная Германии – 30 (10-13-7), на третьем – США – 37 (9-15-13).

Всего медали выиграли команды 26 стран.

Белорусские спортсмены в неофициальном зачете по золотым медалям заняли 17-е место, а по количеству наград – 18 место.

XXII зимние Олимпийские игры проходили в Сочи (Российская Федерация) с 07 по 23 февраля 2014 года. Участвовало 2800 спортсменов из 88 стран. В 15 дисциплинах 7 видов спорта разыграно 98 комплектов медалей.

Беларусь представляли 26 спортсменов (15 мужчин и 11 женщин) в 5 спортивных дисциплинах.

Завоевано 6 медалей:

– золото – Дарья Домрачева (три медали, биатлон);

– золото – Антон Кушнир (фристайл);

– золото – Алла Цупер (фристайл);

– бронза – Надежда Скардино (биатлон).

Лучшей командой Олимпиады стала сборная хозяев, занявшая первое место по количеству завоеванных золотых наград. Всего Российская Федерация выиграла 33 медали (13-11-9). На втором месте сборная Норвегии – 26 (11-5-10), на третьем Канада – 25 (10-10-5).

Впервые в истории команда Беларуси заняла 8-е место в медальном зачете по количеству завоеванных наград. Всего медали выиграли команды 26 стран. Трехкратной олимпийской чемпионке по биатлону Дарье Домрачевой присвоено звание Героя Беларуси. В Сочи помимо медалистов высокий результат показал белорусский лыжник Сергей Долидович. Он достойно выступил в лыжных гонках, заняв 5-е место в марафоне на дистанции 50 км.

XIII зимние Олимпийские игры проходили с 9 по 25 февраля 2018 года в г. Пхенчхан (Республика Корея). Пхенчхан был выбран местом проведения зимних Олимпийских игр 2018 года после получения большинства голосов на 123-й сессии МОК, состоявшейся 6 июля 2011 года. Зимняя Олимпиада прошла в Корее впервые за 30 лет после Игр в Сеуле 1988 года.

В Играх приняли участие 2900 спортсменов. Комплекты наград были разыграны в 7 видах спорта, включающих 15 зимних спортивных дисциплин. Это 3 коньковых вида (фигурное катание, конькобежный спорт и шорт-трек), 6 лыжных (горнолыжный спорт, лыжный спорт, фристайл, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина и сноуборд), 2 бобслейных: бобслей и скелетон; а также 4 других вида спорта: биатлон, кёрлинг, хоккей и санный спорт. Игры стали первыми зимними Олимпийскими играми, на которых разыграли более 100 золотых медалей.

Пхёнчхан стал площадкой для церемоний открытия и закрытия. Соревнования прошли на территории двух кластеров: горном – в Пхёнчхане и прибрежном – в Канныне.

Побороться за медали XXIII зимних Олимпийских игр 2018 года в Пхёнчхан отправились 32 белорусских атлета, которые приняли участие в соревнованиях по 6 видам спорта: биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фристайл и шорт-трек.

На счету белорусских атлетов 3 медали (2-1-0). Золотые награды завоевали фристайлистка Анна Гуськова (лыжная акробатика) и биатлонистки: Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева (женская эстафета). Серебряная медаль на счету биатлонистки Дарьи Домрачевой (гонка с массовым стартом).

Состав сборной команды Республики Беларусь на XXIV зимних Олимпийских играх 2022 года в Пекине (КНР) был представлен в шести видах спорта в количестве 28 человек.

Серебряные медали завоевали биатлонист Антон Смольский в индивидуальной гонке на 20 км и фристайлистка Анна Гуськова в лыжной акробатике.

Профессионально-прикладной спорт

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекосы», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры получило название «профессионально-прикладная физическая подготовка».

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков. Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к

трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной подготовкой – ППФП.

Геодезисту, геологу необходимо умение ориентироваться на местности. Он должен уметь подготовить ночлег, приготовить пищу в походных условиях. Правильная переправа через реку или поведение в горах, тайге – жизненно необходимые навыки. Занятия туризмом для студентов таких специальностей будут подготовкой к профессиональной деятельности. Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности, работникам ряда инженерно-технических специальностей (инженер-радиоэлектронщик, инженер-механик и др.) нужно обладать целым рядом физических качеств. От них требуется, умение дозировать небольшие по величине силовые напряжения при пользовании различными ручными и ножными органами управления (кнопками, рукоятками, рычагами, педалями), работе с персональным компьютером, дисплейной техникой, осциллографом и т. д.

Работа представителей умственного вида труда (экономисты, дизайнеры, конструкторы, юристы) часто характеризуется гиподинамией, длительным пребыванием в вынужденной позе (сидя, стоя) во время проектных работ и операторской деятельности.

Все это говорит о необходимости развития статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшие напряжения во время малоподвижной работы. Профессиональная деятельность работников ряда современных инженерно-технических специальностей часто содержит операции, связанные с манипулированием небольшими предметами, инструментами. Они должны иметь способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук, пальцев.

В профессиях инженера, менеджера, преподавателя, ученого важную роль играют психические качества. При напряженной умственной деятельности особенно необходимо внимание: способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с объекта на объект (концентрация внимания). Кроме того, требуются оперативное мышление, оперативная и долговременная память, нервно-эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание.

Таким образом, профессиональная деятельность современных специалистов предъявляет к ним довольно жесткие требования, в том числе к физическим и психическим качествам и способностям. В процессе общей физической подготовки практически невозможно сформировать такой уровень психофизической подготовленности, который обеспечил бы высокопроизводительную профессиональную деятельность.

Во многих случаях необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом, т. е. ППФП. Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. Если эти качества, умения и навыки осваиваются в ходе спортивного совершенствования,

совпадают с профессиональными качествами, то такие виды спорта считаются профессионально-прикладными.

Для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта. Для пожарных – это пожарно-прикладной спорт, для которого составляют наиболее важные навыки и качества, необходимые при борьбе с огнем: быстрое приведение средств пожаротушения в рабочее состояние; преодоление высоких стен, оконных проемов, лестничных маршей: имитация спасательных операций на большой высоте; пребывание в задымленном или загазованном помещении в условиях ограниченной видимости и другие упражнения.

Для водолазов, гидрологов, исследователей морских глубин прикладным видом спорта является подводный спорт – погружение на заданную глубину, размещение, поиск предметов, подъем различных предметов из воды. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяют широко использовать спорт, в процессе совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Однако занятия прикладными видами спорта не единственный метод решения всего комплекса вопросов ППФП студентов из-за недостаточной избирательности и неполного охвата задач подготовки будущего специалиста к любой конкретной профессии.

Студенческий спорт

Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в учреждениях высшего образования (УВО), интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений. Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Можно выделить следующие организационные особенности студенческого спорта:

– доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;

– возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в университетских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

– возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (учебные зачетные соревнования, внутри- и внеуниверситетские соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала ознакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Во многих УВО функционируют спортивные секции по различным видам спорта, в которых занимаются студенты отделения спортивного совершенствования. Финансовые возможности, региональные и природно-климатические условия не всегда позволяют УВО культивировать большинство

видов спорта на уровне специализированных спортивных секций. Почти в каждом университете работают спортивные секции и клубы, где студенты занимаются легкой атлетикой, лыжными видами спорта, различными видами спортивных единоборств, водными видами спорта, особой популярностью пользуются секции игровых видов спорта и т. п.

Несмотря на значительные временные и энергетические затраты на тренировки, студенты-спортсмены, имея более высокую общую работоспособность, могут практически не отставать от своих сокурсников по освоению дисциплин учебной программы. Они легче переключаются с одного вида деятельности на другой, психологически более устойчивы к стрессовым ситуациям. В итоге подавляющее большинство студентов-спортсменов проходят полный курс обучения в университете и получают высшее образование.

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т. е. от внутриуниверситетских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межуниверситетскими и международным студенческим соревнованиям. Внутриуниверситетские спортивные соревнования включают зачетные соревнования внутри учебных групп, факультетов, университета. На первых этапах внутриуниверситетских соревнований может участвовать каждый спортсмен вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности. Студенческие соревнования разного уровня являются показателем работы отдельных спортивных секций, спортивного клуба. В программе ежегодной студенческой спартакиады насчитывается около 20 видов спорта. По итогам внутриуниверситетской спартакиады по видам спорта формируются сборные команды, которые представляют университет на Республиканской универсиаде. На соревнованиях Республиканской универсиады обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд университета. Целевые задачи соревнований между университетами могут быть самыми различными: выяснить спортивное преимущество университета; установить личные контакты между будущими коллегами по профессии (товарищеские встречи). Координацию учебно-тренировочной деятельности отделений спортивного совершенствования и участия спортсменов в студенческих соревнованиях осуществляют спортивные клубы – внутриуниверситетские общественные организации. От работы этих клубов во многом зависит спортивная жизнь студентов в учебном заведении.

Ректорат и кафедра физической культуры оказывают спортклубу материальную и методическую поддержку в работе отдельных спортивных секций, в организации и проведении соревнований.

Спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием университета, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения.

Оздоровительно-рекреативный, адаптивный спорт

Оздоровительно-рекреативный спорт является средством здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения оптимального уровня работоспособности. Оздоровительно-рекреационная функция проявляется в положительном влиянии спортивной подготовки на состояние и функциональные возможности организма человека.

Большая роль в этом отношении отводится кондиционному и рекреативному спорту в работе со студентами. Они выступают средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом.

Спартакиады, спортивные соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники, фестивали, конкурсы, подвижные игры, эстафеты и аттракционы, «поезда здоровья» и др. являются одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений.

Они представляют собой неиссякаемый источник положительных эмоций, оптимизируют психическое состояние, позволяют снимать умственную усталость и т. д.

Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, состязательная и игровая деятельность, участники которой с учетом пола, возраста и подготовленности имеют примерно равные возможности активного отдыха, эмоциональной разрядки, двигательной нагрузки и достижения двигательного результата в доступных им упражнениях.

Методическими особенностями организации и проведения, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий является специальный набор состязательных упражнений, сложность и протяженность дистанции, вес используемых снарядов, продолжительность и интенсивность выполнения упражнений.

Адаптивный спорт (спорт инвалидов) служит средством, способствующим содействию физической реабилитации, социальной адаптации и эмоциональной зарядки лиц с ограниченными возможностями.

1.1.4. Задачи и основные положения физической культуры студентов

Физическая культура в учреждениях высшего образования представляет собой учебную дисциплину, целью которой является формирование, прежде всего, социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Физическая культура – единственная в учебных планах дисциплина, задачей которой является профилактика умственной нагрузки студентов. Двигательная активность на занятиях содействует физическому совершенству, является

неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, способствует здоровому образу жизни.

Одной из основных проблем физического воспитания студентов является необходимость переориентации учебного процесса с классической физической подготовки на формирование физической культуры личности и способности организованного и самостоятельного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и социальной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели и основных проблем физического воспитания студентов предполагается решение следующих задач:

– понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

– овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

– использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

– овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:

знать:

– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

– теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

– гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

– использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

В учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (гл. 4, ст. 32, п. 7 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»).

Решение о планировании учебной дисциплины «Физическая культура» на выпускном курсе принимает учреждение высшего образования с учетом специфики профессиональной подготовки выпускников, наличием спортивной базы и педагогических кадров, а также пожеланий студентов.

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики.

Содержание учебного материала включает следующие разделы:

– теоретический;

– методико-практический.

Теоретический раздел дисциплины «Физическая культура» является обязательным для изучения студентами всех учебных отделений (таблица 1).

Методико-практический раздел объединяет методико-теоретический и учебно-тренировочный разделы и реализуется в форме урочных и неурочных занятий.

Урочные занятия это:

1. Учебные занятия – обязательные занятия (практические, теоретические), которые предусматриваются в учебных планах по всем направлениям подготовки.

2. Консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Учебно-тренировочный раздел занятий направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Таблица 1 – Примерные темы лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура» и их содержание.

Название темы	Содержание
1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов
2. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	Здоро**в**ье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена
3. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности
4. Основы методики самостоятельных занятий	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин
5. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре
7. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания	Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия

Внеурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы (таблица 2).

В начале занятий с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, со студентами проводятся беседы в течение 5–15 мин.

Таблица 2 – Внеурочные формы занятий и их содержание.

Рекомендуемые формы	Примерное содержание
Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания	Теоретические занятия (лекции, методические уроки, консультации). Практические занятия (учебные занятия, зачетные соревнования, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта)
Внутриуниверситетские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба	Туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутриуниверситетские спартакиады и мероприятия по календарному плану
Межуниверситетские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия	Универсиада, фестивали по видам спорта, чемпионаты города и Республики Беларусь, соревнования по видам спорта
Самостоятельные занятия для студентов с низким уровнем физического состояния и студентов специальных медицинских групп	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта

Методико-теоретический раздел занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку; освоение навыков судейства спортивных соревнований.

Руководство, консультации и контроль при использовании указанных форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физической культуры.

Методико-практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами.

При планировании материала практического раздела преподавателями используется широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы.

В работе со студентами используются следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота – общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость – средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта.

Гибкость – общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т. д.), имитационные и отвлекающие действия. Упражнения, развивающие статическое и динамическое равновесие.

Сила – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с преодолением собственного веса и внешнего сопротивления.

1.1.5. Организация учебного процесса по физическому воспитанию

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

– общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;

– интеграции функций физической культуры;

– системности учебно-воспитательного процесса;

– профессионально-прикладной направленности физического воспитания;

– нормативном и методическом обеспечении, образованности студентов в области физической культуры и спорта;

– этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Организационно-методическая часть программы как обобщающая организационные и методические формы построения образовательного процесса, исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования и раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» студенты разделяются по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальная медицинская группа (включая студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры), спортивное.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях

здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Основные учебные группы для занятий видами спорта формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд УВО). Которые зачислены для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

При распределении в основные учебные группы для занятий видами спорта учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Количество учебных часов и наполняемость групп зависит от спортивной квалификации студентов.

Образовательный процесс в основных учебных группах для занятий видами спорта направлен:

– на соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

– повышение уровня спортивного мастерства;

– приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

– подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса.

Студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Кроме обязательных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», в рамках образовательного процесса предусмотрены самостоятельные занятия.

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеурочных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т. д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя.

Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное,

опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений): занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе;

– собственно-самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время. Мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим: физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.).

Самостоятельная работа студентов организуется кафедрами, преподавателями вузов в соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов (курсантов, слушателей) (утверждено Приказом Министра образования Республики Беларусь от 26 мая 2013 г. № 405).

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура»

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Формой текущей аттестации обучающихся студентов по итогам каждого семестра является зачет. Результаты текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено» либо «не зачтено».

Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности обучающихся, разработанные согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Соответствующая информация размещать на сайте БГУ.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) совместно с кафедрой на весь учебный год и утверждаются ректором БГУ.

Оценка успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» носит комплексный характер и выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости и получения зачетов по всем разделам учебной программы (организационному, общеобразовательному, методическому и практическому).

В организационном разделе учитываются:

– регулярность посещения теоретических и практических учебных занятий;

– участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях различного уровня;

– практическое содействие ППС в организации и проведении физкультурно-

оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий (независимо от медицинской группы);

– участие в спортивных соревнованиях в составе группы поддержки, болельщиков.

Общеобразовательный раздел предполагает усвоение обучающимися знаний в области физической культуры.

В методическом разделе предусматривается:

– овладение организационными основами физической культуры, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры;

– формирование умений и навыков по организации профессионально-прикладной физической подготовки;

– выполнение практических заданий по организации, методике проведения самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В практическом разделе при проведении зачета в основных, подготовительных и основных учебных группах для занятий видами спорта рассматривается:

– выполнение контрольных нормативов по оценке физической подготовленности в форме тестирования;

– внедрение в режим дня и ежедневное использование наиболее эффективных средств физического воспитания, видов и методов самоконтроля психофизического состояния.

Положительной на учебных занятиях является отметка не ниже 4 (четырех) баллов.

При аттестации обучающихся по практическому разделу учебной программы учитывается положительная динамика показателей, как отдельных контрольных нормативов, так и итоговой отметки уровня физической подготовленности.

По согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой студенту по заявлению может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обучающиеся основных учебных групп для занятий видами спорта и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта Республики Беларусь», спортивное звание «мастер спорта Республики Беларусь», «мастер спорта Республики Беларусь международного класса», «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь», а также включая выступающих в видах спорта, развиваемых параолимпийским и специальным олимпийским движением Беларуси, могут быть освобождены от сдачи зачета по теоретическому разделу и практическому учебной дисциплины «Физическая культура» и аттестованы с выставлением отметки «зачтено».

Обучающиеся, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом и проректором, курирующим физическую культуру и спорт, приказом ректора могут быть переведены на обучение, по индивидуальному

учебному плану с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

На учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура», физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий и подготовке к ним студенты всех учебных отделений должны соблюдать Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60.

Физкультурно-спортивные площадки и физкультурно-спортивные сооружения на территории учреждения образования оборудуются в соответствии с техническими нормативными правовыми актами Республики Беларусь, устанавливающими требования для проектирования спортивных и физкультурно-оздоровительных зданий и сооружений.

Физкультурно-оздоровительные площадки и физкультурно-спортивные сооружения должны содержаться в чистоте, быть ровными, свободными от посторонних предметов, покрытия спортивных площадок должны быть безопасны для здоровья.

В вечернее время территория учреждения образования (на поверхности земли) должна быть освещена исходя из норм освещенности.

Спортивное оборудование на территории учреждения образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особенностям обучающихся, требованиям технических нормативных правовых актов Республики Беларусь.

Безопасность при эксплуатации спортивного оборудования обеспечивается путем использования оборудования по назначению в соответствии с требованиями эксплуатационных документов организаций изготовителей.

Конструкция спортивного оборудования должна быть надежно закреплена, без острых углов и выступающих деталей, поверхность конструкций должна быть гладкой. Нижняя плоскость, непосредственно примыкающая к спортивному оборудованию, должна иметь ровную поверхность и быть очищенной от травы, бетонные основания крепления ворот, не должны выступать над поверхностью земли.

В каждом спортивном зале (приспособленном помещении для занятий организованными формами физического воспитания) обязательно наличие утвержденных руководителем правил безопасного поведения при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий (мероприятий) определенными видами спорта, методов страховки и самостраховки, оказания первой помощи.

В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения конкретного занятия организованными формами физического воспитания. Спортивный инвентарь и (или) оборудование должны храниться в специальных помещениях (снарядная, инвентарная, и т. д.). В инвентарной комнате должен быть перечень находящегося в ней спортивного инвентаря и оборудования,

а также график уборки помещения и санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивного инвентаря и оборудования (чистка, выбивание и т. д.).

В помещениях физкультурно-спортивного сооружения на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай чрезвычайной ситуации. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение обучающихся с территории всех помещений и мест проведения организованных форм физического воспитания, в том числе из всех вспомогательных помещений.

Проведение организованных форм физического воспитания на открытом воздухе допускается при температуре не ниже –15 градусов и скорости движения воздуха до 3 м/с. Запрещено проведение организованных форм физического воспитания на открытом воздухе в дождливые дни и на мокрых площадках.

Влажная уборка спортивных залов учреждений образования проводится по мере загрязнения, но не реже двух раз в день. После каждого учебного занятия полы, спортивное оборудование протираются влажным способом. На входе в спортивный зал обязательно размещение графика влажной уборки и проветривания.

С целью предупреждения травм педагогический работник, проводящий организованные формы физического воспитания (на свежем воздухе), обязан перед началом учебного занятия (мероприятия) осмотреть плоскостные спортивные площадки на предмет нахождения на них различных неровностей, выбоин и посторонних предметов и, при их наличии, принять меры по устранению (засыпка, выравнивание, уборка и т. д.).

1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1.2.1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Жизнь человека зависит от состояния здоровья, развития его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни: трудовая, бытовая, духовная, оздоровительная, учебная определяются его уровнем здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом: 1) здоровье – это отсутствие болезней; 2) «здоровье» и «норма» – понятия тождественные; 3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант. Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Одним из важных и принципиальных факторов при выборе профессии является здоровье. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения

физиологических, психологических и социальных функций.

Физическое здоровье – важнейшая составляющая часть любого успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Ведь недаром политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

Снижение способности организма приспосабливаться к обычным условиям и раздражителям сопровождается развитием не свойственных здоровому организму функциональных и структурных изменений – болезни.

Болезнь – это нарушение нормальной деятельности организма под влиянием повреждающих воздействий, нарушающих динамическое равновесие между организмом и окружающей средой.

Между здоровьем и болезнью нет четкой грани, однако существуют различные переходные формы и состояния, учитывающие индивидуальные (генетические) особенности организма, возраст, пол, уровень физического развития и другие условия. Болезнь проявляется и развивается тогда, когда уровень здоровья снижается до определенного предела (уровня).

С древних времен предлагались разные рецепты продления молодости, которые по мере развития науки изменялись. Но усилия медицинской науки всегда в основном были направлены на лечение уже имеющихся недугов. Однако среди сотен тысяч лекарств, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, что бы могло, конкурировать с физическими упражнениями по диапазону своего воздействия и отсутствию побочного отрицательного влияния на наш организм. Для того чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры по предупреждению заболевания.

Идеи использования физических упражнений в интересах укрепления здоровья своими корнями уходят вглубь веков. «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель). «Мышечное голодание» не менее опасно для человека, чем кислородное голодание или чем недостаток витаминов. Если считать занятия физическими упражнениями второстепенным делом, то задачи оздоровления людей не режимы. И еще хочется отметить – движения, состязания, самоутверждение – естественная суть физической культуры и спорта. Они помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, о которых мы не догадываемся. Они, как и любая другая отрасль общечеловеческой культуры, отличаются, к примеру, от торговли или бизнеса тем, что их истинная отдача (ценность) не бывает мгновенной. Вложенные в физическое воспитание средства могут возвращаться сторицей в виде незаметных глазу вещей, например, повышением работоспособности людей.

Важную роль в профилактике заболеваний (сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нарушение психики и др.) и вообще оздоровления людей умственного труда играет повышение их уровня физического развития, расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и

физического развития.

Как средство оздоровления организма, физические упражнения известны, по меньшей мере, несколько тысяч лет. В эти годы были выявлены важнейшие закономерности влияния физических упражнений на организм, обнаружена тесная связь между работой мышц и функционированием внутренних органов. Как оказалось, надо помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Интересно отметить, что по данным социальных опросов молодежи, здоровье как ценность ставится на 10–15-е место. О нем молодые вспоминают как о воздухе тогда, когда его не хватает.

Существует ряд факторов, которые, определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт; активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение). Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным, и в особенности неинфекционным, заболеваниям. Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека (действуют как аккумулятор энергии).

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. Хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это, в первую очередь, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

При рассмотрении здоровья, наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности.

В ряде случаев цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями здоровью и работоспособности в будущем, поскольку изменения в организме до определенного уровня могут не сказываться на субъективных ощущениях и даже не отражаться на функции того или иного органа и системы. Поэтому качественные и количественные характеристики, как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон толкования.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т. е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней – повышения жизнедеятельности организма есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии

нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ не совсем эффективен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни. Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность жизнедеятельности человека, непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик. Они в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха.

В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества.

В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье наряду с другими качественными характеристиками приобретает роль ведущего фактора экономического роста. Не случайно доля лиц, участвующих в общественном производстве, достигает своего максимального значения в возрастных группах 30–39 и 40–49 лет. С 50 лет наблюдается снижение трудовой активности, в котором ведущую роль занимает фактор здоровья.

Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете, определяются уровнем здоровья (таблица 3).

Таблица 3 – Удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья.

Сфера	Значение для здоровья, примерный удельный вес, %	Группы факторов риска
Образ жизни	49–53	Вредные условия труда и плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами и др.
Генетика, биология человека	18–22	Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Загрязнения воздуха, воды и почвы канцерогенами и другими веществами, резкая смена атмосферных явлений, повышенные магнитные и другие излучения
Здравоохранение, медицинская активность	8–10	Неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

1.2.2. Общие представления о здоровом образе жизни студенческой молодежи

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни. Его неотъемлемой чертой является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение

здоровья. Образ жизни весьма существенно влияет на многие социальные процессы в обществе. Важным моментом является формирование в современных условиях здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Студенческая молодежь рассматривается как социальная группа населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценностные установки, мотивы своей деятельности. Эта группа требует дифференцированного подхода при определении форм и методов сохранения и укрепления здоровья. Социальные условия являются основанием для формирования здорового образа жизни. Речь идет о гигиеническом воспитании, выборе оптимального режима учебы, питания, отдыха, борьбе с вредными привычками. Все это составляет концептуальную основу рекомендуемых мероприятий.

Наиболее значима сегодня образовательная программа в системе физического воспитания студентов с целью формирования и всестороннего обоснования преимуществ здорового образа жизни как существенной особенности современности.

К сожалению, вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей студентов. В университетах растет количество студентов с ослабленным здоровьем.

Основная причина зачисления студентов в специальную медицинскую группу – сердечно-сосудистая и нервно-психическая патология, заболевания органов дыхания и пищеварения, нарушения рефракции зрения. Эти заболевания за годы обучения с 1-го по выпускной курс возрастают в 2–3 раза. У студентов к

окончанию университета снижается двигательная активность, нарастает масса тела (в основном за счет жирового компонента), значительно падает общая физическая работоспособность. Наряду с отсутствием интереса к своему здоровью, у молодежи не сформированы даже самые необходимые представления о здоровом образе жизни, о последствиях пренебрежительного отношения к своему здоровью.

Сегодня человек не имеет права (в такие условия он поставлен) считать себя образованным, не усвоив понятия «культуры здоровья». Культура здоровья предполагает не только накопительство необходимых полезных знаний, но и активное использование научных рекомендаций в каждодневной практике, в умении жить, не вредя своему организму.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы

и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания.

1.2.3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма.

Режим труда и отдыха. Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме. Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств. Сначала необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с приведенными гигиенически допустимыми нормами. В соответствии с ними суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 ч учебных занятий (6 ч аудиторных и 4–6 ч самостоятельных) и 12 ч, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). Воскресные дни содержат 12 ч резервных (вместо времени, затрачиваемого на учебную деятельность). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную

последовательность и правильное чередование труда и отдыха, общий распорядок дня в зависимости от сменности и учебного расписания.

Организация сна. Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5–8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.

Некоторым людям для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5–6 ч сна. Это, как правило, люди энергичные, активно преодолевающие трудности, не задерживающие чрезмерно внимание на неприятных переживаниях. Большинство людей нуждаются в 9-часовом сне и даже более. Это преимущественно люди с повышенной эмоциональной чувствительностью.

Наиболее распространенное расстройство сна, когда человек мало и плохо спит, называют бессонницей. Иногда не дают заснуть дела: переволновался или растревожился человек. Такую бессонницу называют ситуативной. Обычно она проходит вместе с исчезновением причин беспокойства или конфликта. Случается, что кризисная ситуация проходит, но оставляет вредную привычку «слишком сильно стремиться заснуть». Она может вызвать обратную реакцию – развитие стойкой бессонницы от боязни бессонницы. Причиной стойкого расстройства сна могут стать успокаивающие и снотворные средства, если их долго принимать. Снотворные лекарства выключают механизм сна, ломают и перекраивают его фазы.

Организация режима питания. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Продукты питания можно разделить на шесть классов питательных веществ, каждый из которых выполняет особую функцию в организме: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, воду. Источником углеводов в основном являются растительные продукты. В организме человека углеводы используются главным образом для энергетических нужд. Суточная потребность в среднем составляет 6–8 г на кг массы тела. Кроме участия в обеспечении энергообмена в организме, углеводы образуют соединения с белками (гликопротеины), которые выполняют защитную роль (связывание в печени токсических веществ глюкуроновой кислотой).

Углеводы выполняют в организме множество функций: они являются основным источником энергии, особенно при выполнении физической нагрузки высокой интенсивности. Их вклад в образовании энергии составляет около 50 %, они регулируют обмен белков и жиров, являются единственным источником энергии нервной системы, являются источником синтеза гликогена печени и мышц.

Белки, прежде всего, служат для пластических нужд в организме, так как входят в состав всех клеток тела (20 % массы тела человека составляют белки). В среднем в сутки необходимо 1,5 г белка на кг массы тела. Белки, могут быть животного и растительного (хлеб, крупа, овощи) происхождения.

Белки – это полимеры, которые состоят из аминокислот, 10 из которых являются незаменимыми (то есть они не синтезируются в организме человека и должны обязательно поступать с пищей). С белками связано проявление основных жизненных процессов: обмен веществ; сократимость и раздражительность; способность к росту; размножение; мышление. Неполноценное белковое питание приводит к тяжелым заболеваниям.

Жиры служат в организме как пластическим, так и энергетическим материалом. Они входят в состав всех клеточных мембран, многих гормонов, оболочек нервов и жировой ткани тела, являются носителями жирорастворимых витаминов (А, Е, Д, К). Поступающие с пищей жиры представляют собой комплекс жирных кислот и глицерина. Продукты питания содержат насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Ненасыщенные жирные кислоты активно влияют на жировой обмен, способствуют предупреждению атеросклероза. Ненасыщенные жирные кислоты содержатся в растительных маслах (подсолнечном, оливковом, льняном, кукурузном), а также в рыбных продуктах. В продуктах животного происхождения (сливочном масле, сливках, сметане, жирных сортах мяса) в большей степени содержатся насыщенные жирные кислоты и холестерин.

Жиры выполняют множество важных функций в организме: являются компонентом клеточных мембран и нервных волокон, являются основным источником энергии, «окутывают» основные органы тела, из холестерина образуются все стероидные гормоны, обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов и транспортируют их по всему организму, подкожный слой жира обеспечивает сохранение тепла в организме.

Витамины. Эксперименты показывают, что даже при достаточном содержании белков, жиров и углеводов, при оптимальном потреблении воды и минеральных

солей в организме могут развиться тяжелейшие расстройства и заболевания, так как для нормального протекания физиологических процессов необходимы еще и витамины. Витамины регулируют в организме реакции обмена веществ. К настоящему времени открыто более 20 веществ, которые относят к витаминам. К водорастворимым относятся витамины группы В, С, РР и др. Избыток этих витаминов выводится, поэтому их токсические уровни встречаются редко. Длительный бесконтрольный прием витаминов может привести к ухудшению функций почек.

Минеральные вещества. Участвуют в многочисленных физиологических процессах: сокращении мышц, транспорте кислорода, балансе жидкости, биоэнергетических процессах. Минеральные вещества составляют приблизительно 4 % массы тела. Они могут быть представлены в виде ионов или в сочетании с различными органическими соединениями. Минеральные соединения, которые могут расщепляться на ионы, называются электролитами. Больше всего в организме содержится кальция. Кальций играет важную роль в развитии и сохранении здоровых костей, в передаче нервных импульсов. С кальцием тесно связан фосфор. Около 80 % фосфора соединяется с кальцием (фосфат кальция), обеспечивая прочность костей.

Фосфор играет важную роль в биоэнергетических процессах, являясь важнейшим компонентом АТФ. Важную роль в транспорте кислорода играет железо. Оно необходимо для образования гемоглобина и миоглобина. Дефицит железа – довольно распространенное заболевание. Около 1 миллиард человек в мире страдают железодефицитными состояниями и связанными с ними иммунологическими нарушениями. Дефицит его часто наблюдается у женщин, которые теряют железо в период беременности и менструации.

Натрий, калий и хлор содержится во всех жидкостях и тканях организма. Они обеспечивают контроль мышечной деятельности с помощью нервных импульсов, отвечают за сохранение водного баланса, обеспечивая осмотическое равновесие, кислотно-щелочное равновесие и нормальный ритм сердца. Большое количество соли вредно для сердца и почек и может способствовать повышенному артериальному давлению.

Вода. Вы всегда должны помнить о необходимости употребления жидкости в достаточном количестве. Это совершенно необходимо, если вы занимаетесь, особенно в течение жарких месяцев. С жидкостью связаны многочисленные жизненно важные функции нашего организма. Она восстанавливает необходимый вес мышечной ткани, является смазкой для суставов, способствует транспорту кислорода, помогает выводить шлаки из организма и сохраняет постоянную температуру тела.

Организм теряет воду, прежде всего, за счет испарения или потоотделения (35 %), выделяя из почек (60 %), выделяя из толстой кишки (5 %). Эти процессы происходят постоянно во время занятий. При этом совершенно неправильно думать, что, теряя воду, человек теряет свой вес. Обезвоживание организма является опасным, поскольку создает чрезмерную нагрузку на сердечно-

сосудистую систему. Количество жидкости, необходимое спортсмену, зависит от объема выполняемой работы. Если человек не занимается двигательной активностью, ему не понадобится больше 3 л в день, с учетом жидкости, поступающей из пищи и напитков. Если он занимается, то нуждается в значительно большем количестве жидкости. Следует пить как минимум 2 или 3 стакана воды в течение дня. Один стакан должен быть принят в течение часа до начала занятий. Не надо пить слишком много воды за один раз, в противном случае есть риск возникновения колик или судорог.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал; у женщин на 5–10 % ниже). Энерготраты на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10–15 %; около 30–40 % энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии, у юношей, составляет 2700 ккал, девушек – 2400 ккал. Потребность в энергии населения северных зон выше, чем центральной, на 10–15 %, в южных странах – на 5 % ниже.

Калорийность рациона на 1400–1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350–450 г), 600–700 ккал за счет жиров (80–90 г) и 400 ккал за счёт белков (100 г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25 %. Желательно, чтобы не менее 30 % углеводов обеспечивалось за счет картофеля, овощей, фруктов. Жировую часть рациона целесообразно обеспечить на 1/4 сливочным маслом, ¼ – растительным, а 2/4 – за счет жира, содержащегося в самих пищевых продуктах. Количество белков животного происхождения должно составлять 50–60 % его суточной нормы, половина которой обеспечивается за счет молочных продуктов.

В период экзаменационных сессий, когда энерготраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал, а потребление белков до 120 г.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энерготраты возрастают до 3500–4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка (16–18 % по калорийности). При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60–65 % по калорийности). В период спортивных соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами. Кроме того, возрастает потребность в витаминах и прежде всего (в расчете на каждые 1000 ккал) аскорбиновой кислоте (35 мг), рибофлавине (0,8 мг), ниацине (7 мг), токофероле (5 мг).

Важным аспектом культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. По этому поводу существуют три точки зрения. Первая большое значение придает максимальному завтраку. 40–50 %

калорийности дневного рациона должно приходиться на утренний прием пищи, примерно по 25 % остается на обед и на ужин. Это обосновано тем, что у большинства людей жизнедеятельность организма в первой половине дня выше и им больше подходит плотный завтрак. Вторая точка зрения связана с равномерным распределением нагрузки по калорийности при трех-четырех-разовом питании (по 30 % приходится на завтрак и ужин, 40 % – на обед). Такое распределение калорий часто рекомендуют при любом питании. Третий подход связан с максимальным ужином (около 50 % суточной калорийности приходится на ужин и по 25 % на завтрак и обед). При этом имеется в виду, что ужинать надо не позднее 18–20 ч и не менее чем за 2–3 ч до сна. Объясняется подобная позиция тем, что максимальное выделение желудочного сока и ферментов приходится на 18–19 ч. Кроме того, для защиты от вечернего накопления продуктов метаболизма природа «предусмотрела» и вечерний максимум функций почек, обеспечивающий быстрое выведение шлаков с мочой. Поэтому такая пищевая нагрузка тоже рациональна.

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило полноценно питаться не менее 3–4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим, строго соблюдайте его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы, отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2–2,5 ч до и спустя 30–40 мин после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20–25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

Организация двигательной активности. Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена, это присуще и студентам.

То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок.

Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально, возможные режимы двигательной активности.

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Назовем такой режим индивидуально адаптированным к максимальным возможностям студентов. Поэтому для студентов-спортсменов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов, необходимо планировать индивидуальный режим обучения, жизнедеятельности, спортивной тренировки, обеспечивающий сочетание всех его компонентов.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

У студентов-спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16000–24000 шагов. Его повышение до 28000–32000 шагов на учебно-тренировочных занятиях затрудняет восстановление. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности до 2500–4000 шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которого составляет взаимодействие процессов утомления и восстановления.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности – зимой она снижается на 5–15 % по отношению к лету. У студентов, отнесенных к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто распределен в специальную медицинскую группу, в среднем на 17–28 %. У мужчин двигательная активность выше, чем у женщин, в среднем на 25–30 %. Нейродинамические особенности (баланс между возбуждением и торможением) также влияют на объем двигательной активности. У лиц с преобладанием возбуждения наблюдается более высокий уровень двигательной активности, чем у лиц с преобладанием торможения над возбуждением (в 2–3 раза). Лица с уравновешенностью этих процессов по уровню двигательной активности занимают среднее положение.

В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю, т. е. занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию.

Необходимо подчеркнуть, что физические упражнения укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок, совершенствуют фигуру, снижая вес, благотворно действуют на органы пищеварения, нервную систему, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Для достижения оздоровительного эффекта двигательные нагрузки должны быть систематическими и достаточно интенсивными. Необходимо заниматься физическими упражнениями по 1,5–2 часа не реже трех раз в неделю.

При выборе физических упражнений предпочтение лучше отдавать подвижным и спортивным играм на открытом воздухе, бегу, ходьбе на лыжах, плаванию. Особое место в системе двигательной активности занимают различные виды оздоровительной гимнастики (фитнес-аэробика, атлетическая гимнастика, спортивная акробатика и др.). Эти виды гимнастики обеспечивают целенаправленное, избирательное воздействие на различные группы мышц, совершенствуют физическое развитие, исправляют недостатки осанки.

Личная гигиена и закаливание. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4–5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 минут. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов.

Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Во время еды избегайте быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже двух раз в год необходимо посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде

предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами спортивных соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и спортивных соревнований, ее необходимо регулярно стирать.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

Контрастный душ – эффективное средство восстановления работоспособности. Схема его применения: одна минута – под горячей водой (+38–40 °С), 5–10 секунд – под холодной (+12–15 °С). Затем цикл повторяется на протяжении 5–7 мин.

Массаж – его приемы действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на ЦНС, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем: улучшается кровообращение, работоспособность мышц, повышается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее.

С методикой проведения различных видов массажа и гигиенических процедур можно ознакомиться на практических занятиях и изучая специальную литературу.

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов).

Приступая к закаливанию, необходимо усвоить его основные правила:

1. Надо убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность в нем. Сознательное отношение и заинтересованность создадут нужный психологический настрой.

2. Закаливание должно быть систематичным. Даже двухнедельный перерыв значительно ухудшает ранее достигнутый эффект.

3. Соблюдать принцип постепенности. Нельзя резко изменять температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность воздействия.

4. Не забывать об индивидуальном подходе, температура воздуха или воды, длительность процедуры устанавливаются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физического развития, чувствительности к холоду или жаре.

5. В каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим.

6. Для повышения эффективности необходимо использовать различные средства – солнечную радиацию, воздушную и водную среду.

7. Проводить закаливание в хорошем настроении, чтобы оно приносило удовольствие, поскольку положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения или действия жары.

8. Эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме, т. е. выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо физическую работу.

9. В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль.

Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

Закаливание воздухом. Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения. Так, например, при низкой температуре и большой влажности воздуха холодное воздействие усиливается; при высокой температуре и большой относительной влажности создается угроза перегревания. При низких температурах ветер усиливает теплоотдачу.

Воздушные ванны по теплоощущению подразделяются на: холодные (от –7 до +8 °С), умеренно холодные (+9–16 °С), прохладные (+17–20 °С), индифферентные (+21–22 °С), теплые (свыше +22 °С).

Дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным снижением температуры воздуха, или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при теплых ваннах являются – резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладных и холодных – появление «гусиной кожи» и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закаленные люди и только после врачебного обследования.

Закаливание солнцем. Солнечные ванны. Каждый вид солнечных лучей оказывает специфическое действие на организм. Световые лучи усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность. Инфракрасные лучи оказывают тепловое воздействие, ультрафиолетовые имеют бактерицидные свойства, под их влиянием

образуется пигмент меланин, в результате чего кожа приобретает смуглый цвет – загар, предохраняющий организм от избыточной солнечной радиации и ожогов.

Ультрафиолетовые лучи необходимы для синтеза в организме витамина Д, без которого нарушается рост и развитие костей, нормальная деятельность нервной и мышечной систем. Ультрафиолетовые лучи в малых дозах возбуждают, а в больших – угнетают ЦНС, могут привести к ожогу. Если после приема солнечных ванн вы бодры и жизнерадостны, у вас хороший аппетит, крепкий, спокойный сон, значит, они пошли вам на пользу. Если вы становитесь раздражительным, вялым, плохо спите, пропал аппетит, значит, нагрузка была велика и нужно на несколько дней, исключить пребывание на солнце, а в дальнейшем сократить продолжительность солнечных ванн.

Закаливание, водой – мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холоднее воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить нагрузку холодом, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, руки, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах 5 минут.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30 °С, в дальнейшем снижая ее до +15 °С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30–32 °С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2–3 раза воду 35–40 °С с водой 13–20 °С на протяжении 3 минут. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18–20 °С и 14–15 °С воздуха.

Для закаливания рекомендуется наряду с общими процедурами, применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале 26–28 °С, а затем, снижая ее до 12–15 °С.

После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23–25 °С, постепенно каждую неделю она снижается на 1–2 °С и доводится до 5–10 °С.

Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Алкоголь – это вещество наркотического действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. Сразу после приема алкоголя наступает выраженная фаза возбуждения (эйфория), люди становятся веселыми, общительными, разговорчивыми, смелыми (нарушаются тормозные процессы в ЦНС); возбуждаются половые эмоции, но заглушается чувство стыда, появляется неразборчивость в связях (большинство заражений венерическими болезнями происходит в состоянии опьянения). Под действием алкоголя возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная работоспособность (быстрота и точность мышления, ухудшается внимание, допускается много ошибок). Ухудшается и физическая работоспособность, значительно снижается точность, координация и быстрота движений, а также мышечная сила. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения.

Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Мышцы сердца изнашиваются, их сокращения становятся вялыми, полости сердца растягиваются; на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность. Также повышается проницаемость кровеносных сосудов, снижается их эластичность, повышается свертываемость крови, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда.

Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10 % случаев завершается появлением ракового заболевания.

Незначительно уступает печени по частоте поражения поджелудочная железа. Нарушается функция дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновении эмфиземы легких. Ухудшается

выделительная функция почек. Страдает функция половых желез – уменьшается сперматогенез, постепенно наступает половое бессилие. Понижается сопротивляемость организма к воздействию инфекций.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыкание в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни студента в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми положениями. Работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

Барьером к возникновению стремления к спиртным напиткам является образование внутреннего культурного стержня личности, ее нравственных ценностей, постоянная потребность в трудовой деятельности, четкой организации своего учебного труда и отдыха, активное включение в жизнедеятельность разнообразных средств физической культуры и спорта.

Курение – одна из самых вредных привычек. Широко распространены мифы о курении, играющие роль «психической защиты» и служащие средством самооправдания.

Курение – это сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры. При этом выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм (никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества).

Научные данные свидетельствуют о том, что некоторое субъективное и кратковременное повышение работоспособности объясняется первоначальным расширяющим действием табачного дыма на сосуды головного мозга, которое через несколько минут сменяется их значительным сужением. Под влиянием никотина мышечная сила снижается; у курящих студентов также понижается умственная работоспособность, среди них больше неуспевающих.

В результате курения через некоторое время отмечаются все признаки никотиновой интоксикации: головная боль, головокружение, учащение сердцебиения, повышенная утомляемость, снижение работоспособности.

Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождаемые кашлем, особенно по утрам, хрипотой, выделением мокроты грязно-серого цвета. Впоследствии нарушается эластичность легочной ткани и развивается эмфизема легких. Именно поэтому курильщики в 10 раз чаще болеют раком легкого.

Курение вызывает учащение сердцебиения до 85–90 удар/мин в покое при норме для здорового человека 60–80 удар/мин. Это приводит к увеличению работы сердца в сутки примерно на 20 %. Вдыхание табачного дыма способно повысить артериальное давление на 20–25 %, вызвать атеросклероз. Ухудшению питания сердечной мышцы кислородом способствует наличие в табачном дыме окиси углерода, вытесняющего из соединений с гемоглобином кислород, что приводит к развитию ишемической болезни сердца.

Курение приводит также к нарушению в деятельности эндокринных желез, в том числе надпочечников, щитовидной и половых желез. Среди мужчин 11 % случаев полового бессилия обусловлены курением табака. У женщин может удлиняться менструальный цикл, у беременных – развиваться токсикоз и угроза выкидыша. Отравляющее действие никотина на организм усиливается в сочетании с алкоголем.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Существует несколько классов наркотических веществ, отличающихся по характеру и степени своего воздействия на организм человека. Когда потребление наркотиков становится систематическим, то постепенно снижаются защитные реакции организма, развивается привыкание к препарату.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15–20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

Влияние окружающей среды на здоровье. В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий непосредственное воздействие целого ряда факторов окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) на здоровье человека.

На основе обширного материала биометрология (наука, занимающаяся изучением зависимости самочувствия от погоды) разработала своеобразный «календарь» болезней, характерных для средних географических широт северного полушария. Так, зимой грипп и простудные заболевания встречаются чаще, чем летом, однако, если стоит сухая зима, болеют меньше; если погода с резкими колебаниями температуры, то сила ее воздействия сравнивается с уроном здоровью, наносимым эпидемиями. Воспалением легких чаще болеют в январе; пик язвенных кровотечений приходится на февраль; ревматизм обостряется в апреле. Для зимы и лета характерны кожные заболевания.

«Сезонно» работают и эндокринные, железы: зимой основной обмен понижен из-за ослабления их деятельности; весной и осенью повышен, что сказывается на неустойчивости настроения.

На самочувствие оказывает влияние и изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон.

Установлено, что всплески солнечной активности разогревают внешние слои атмосферы Земли, меняют их плотность и химический состав, мощные потоки заряженных частиц и излучений вторгаются в атмосферу. От этого меняется и сама погода, и реакция на ее изменения у человека.

Экологическая обстановка также влияет на здоровье человека. Нарушение экологического равновесия или так называемые экологические ножницы опасны

срывом механизма адаптации человека. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; профессиональными заболеваниями на неподготовленность к новым профессиям; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки и перенаселенность, чрезмерный шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды.

Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленностью. Адаптационные особенности человека зависят от типа его нервной системы.

Наследственность и ее влияние на здоровье. Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Здоровье во многом зависит от наследственности и возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере развития. Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Согласно современным представлениям, большую роль в становлении адаптационных механизмов (примерно на 50 %) играет период раннего развития (до 5–8 лет). Сформировавшаяся на этом этапе потенциальная способность к сопротивлению вредным факторам реализуется и постоянно совершенствуется. Но это лишь задатки, которые необходимо развивать.

Работами генетиков доказано, что при благоприятных условиях поврежденный ген может и не проявить своей агрессивности. Здоровый образ жизни, общий здоровый статус организма могут «усмирить» его агрессивность. Неблагоприятные условия внешней среды почти всегда усиливают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать болезнь, которая бы при иных обстоятельствах не проявилась.

Также можно унаследовать от родителей богатырское здоровье и значительно ухудшить его за несколько лет. И в то же время можно родиться со слабым здоровьем, но приложив усилия, укрепить его.

Таким образом, уровень здоровья индивида зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности, а также кумулятивного влияния факторов внешней (в том числе социальной) среды.

1.3. Естественные и научные основы физического воспитания

1.3.1. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой

Естественно-научные основы физического воспитания – это комплекс медико-биологических наук. Человек подчиняется биологическим закономерностям, присущим всем живым существам. Однако от представителей животного мира он отличается не только строением, но развитым мышлением, интеллектом, речью,

особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений.

Физическое развитие может идти как стихийным путем (естественное физическое развитие человека), так и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Знания о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма позволяют организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки учащейся молодежи. Достижения медико-биологических наук (анатомии, физиологии, биологии, биохимии, гигиены и др.) лежат в основе организации и проведения занятий по физическому воспитанию, на них же должны основываться и самостоятельные занятия. Основные сведения из некоторых учебных дисциплин студенты учреждения высшего образования получают в школе. Так как в процессе физического воспитания решаются задачи формирования специальных знаний, умений и навыков, а также развития разносторонних физических способностей человека, основное внимание должно уделяться особенностям обучения двигательным действиям, закономерностям повышения функциональных возможностей органов и систем организма.

При изучении органов и функциональных систем человека необходимо придерживаться принципа целостности и единства организма с внешней природной и социальной средой. Деятельность всех органов человеческого организма тесно связана между собой и является согласованной единой, саморегулирующейся и саморазвивающейся биологической системой, функциональная деятельность которой обуславливается взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на различные воздействия окружающей среды. Эти воздействия могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья. Отличительная особенность человека как социального существа – возможность сознательно и активно влиять как на внешние природные, так и на социально-бытовые условия, во многом определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость.

Организм – единая целостная система, куда входят: система органов, органы, ткань, клетки и межклеточное вещество.

Клетка – функциональная единица организма, обеспечивающая структурное и функциональное единство тканей, размножение, рост и передачу наследственных свойств организма. Свойства клетки: имеет упорядоченное строение, обладает возбудимостью, участвует в обмене веществ и энергии, клетка способна к росту и размножению, содержит генетическую информацию, приспосабливается к условиям среды.

Межклеточное вещество – это продукт жизнедеятельности клеток. Оно состоит из основного вещества и расположенных в нем волокон соединительной ткани.

Ткань – совокупность клеток и межклеточного вещества, сходных по строению, происхождению и выполняемым функциям. В организме человека

присутствуют мышечная ткань, нервная, эпителиальная и соединительная (кровь, лимфа, собственно соединительная ткань, хрящ и кость) ткани.

Огромное количество клеток, каждая из которых выполняет только свои, ей присущие функции в общей структурно-функциональной системе организма, снабжается питательными веществами и необходимым количеством кислорода для осуществления жизненно необходимых процессов энергообразования, выведения продуктов распада, обеспечения различных биохимических реакций жизнедеятельности и т. д.

Системы организма

Принято выделять следующие функциональные системы организма: костную (скелет человека), мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную, систему желез внутренней секреции, анализаторы и лимфатическую систему.

Костная система – скелет, суставы, связочный аппарат обеспечивают передвижение организма в пространстве и участвуют в образовании полостей тела: шеи, грудной, брюшной, таза, в которых расположены внутренние органы, головной и спинной мозг. Систему органов опоры и движения именуют опорно-двигательным аппаратом. У человека 206 костей (85 парных и 36 непарных). Скелет человека делится на скелет головы, туловища и конечностей. Позвоночный столб состоит из 33–34 позвонков и имеет пять отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 сросшихся позвонков), копчиковый (сросшиеся 4–5 позвонков).

Суставы – подвижные соединения, область соприкосновения костей в которых покрыта суставной сумкой из плотной соединительной ткани. Суставная жидкость уменьшает трение между поверхностями при движении, эту же функцию выполняет и гладкий хрящ, покрывающий суставные поверхности. Сухожилия соединяют скелетные (произвольно сокращающиеся) мышцы с костями. Соединительная ткань сухожилий находится на обоих концах мышцы (в местах прикрепления).

Связки – плотные волокнистые структуры, соединяющие две кости. Они помогают стабилизировать суставы и предотвращают неестественные движения, позволяя в тоже время совершать движения в нормальных условиях.

Мышечная система – обеспечивает движение и способствует улучшению кровообращению и лимфообращению, оказывает влияние на развитие и форму поверхности костей. Состоит из гладких мышц, поперечно-полосатых мышц и сердечной мышцы. Гладкие мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органов. Они сужают или расширяют сосуды, продвигают пищу по желудочно-кишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря. Их работа не зависит от воли человека.

Поперечно-полосатые мышцы – это все скелетные мышцы, которые обеспечивают многообразие движения тела. Их работа находится под волевым контролем. Сердечная мышца состоит из поперечно-полосатых мышечных

волокон, как и гладкие мышцы, сердечная мышца работает без участия воли человека. Мышца состоит из волокон (красных волокон – способных к длительному напряжению и белых волокон – способных к быстрому напряжению). Красные мышечные волокна имеют большой запас гликогена и липидов, обладают способностью к длительному напряжению и выполнению продолжительной динамической работы. Белые мышечные волокна сокращаются быстрее красных волокон, но не способны к длительному напряжению.

Сердечно-сосудистая система включает сердце и сосуды (артерии, капилляры и вены), доставляет питательные вещества и кислород к органам и тканям, удаляет из них продукты обмена веществ, а также обеспечивает транспортировку этих продуктов к выделительным органам (почкам, коже), а углекислого газа – к легким.

Кровь – соединительная ткань, циркулирующая в кровеносной системе и обеспечивающая жизнедеятельность клеток и тканей организма. Она состоит из плазмы и взвешенных в ней форменных элементов: эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и других веществ. Максимальные показатели систолического и диастолического давления в зависимости от возраста.

Дыхательная система включает наружный нос, полость носа и околоносовые пазухи, гортань, трахея и бронхи, легкие – обеспечивает газовый обмен, т. е. доставку кислорода из внешней среды к крови и выведение из организма углекислого газа, одного из конечных продуктов обмена веществ.

Пищеварительная система включает ротовую полость и слюнные железы, язык, глотку, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный пузырь, печень, поджелудочную железу. Осуществляет механическую и химическую переработку поступающей в организм пищи.

Выделительная система включает почки, мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал – выводит из организма ненужные продукты обмена.

Нервная система координирует деятельность различных органов и систем организма и регулирует эту деятельность в условиях изменяющейся внешней среды по механизму рефлекса. Процессы, протекающие центральной нервной системе, лежат в основе всей психической деятельности человека. Нервная система состоит из центральной нервной системы (спинной и головной мозг) и периферической нервной системы (нервы, нервные окончания, нервные узлы).

*Система органов чувст*в, включает следующие анализаторы:

– кожный анализатор (тактильная, болевая, тепловая, холодовая чувствительность);

– двигательный анализатор (рецепторы в мышцах, суставах, сухожилиях и связках возбуждаются под влиянием давления и растяжения);

– вестибулярный анализатор (воспринимает положение тела в пространстве);

– зрительный анализатор (свет и цвет), слуховой (звук);

– обонятельный (запах);

– вкусовой (вкус);

– висцеральный анализатор (состояние ряда внутренних органов).

Через посредство этой системы центральная нервная система получает раздражения, исходящие из внешнего мира, и уравновешивает деятельность организма в соответствии с меняющимися условиями.

Система эндокринных желез включает гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, околощитовидные железы, половые железы, вилочковая железа, поджелудочная железа – вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, процессы роста, развития и размножения.

Все системы органов находятся в сложном взаимодействии друг с другом и составляют в генетическом, анатомическом и функциональном отношениях единое целое – организм. Только благодаря своей целостности организм обладает совокупностью основных жизненных свойств, отличающих его от неживой материи. К ним относятся: постоянный обмен веществ и энергии с окружающей средой и внутри самого организма, движение, рост и развитие, размножение, изменчивость, наследственность, приспособляемость к условиям существования.

1.3.2. Мышечная деятельность – необходимое условие развития организма и улучшения здоровья

В процессе систематических занятий физическими упражнениями в организме человека происходят многообразные изменения (морфологические, физиологические, биохимические, функциональные). При правильном и рациональном сочетании работы и отдыха функциональное состояние организма совершенствуется, что способствует повышению работоспособности.

Ограничение двигательной активности современного человека создает особые условия его жизнедеятельности, которые обозначают термином «гипокинезия» (недостаток движений). Она отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма. Гипокинезия оказывает отрицательное воздействие на двигательный аппарат. При малой физической нагрузке мышцы теряют скоростно-силовые качества и выносливость. Под влиянием же физических упражнений костная ткань утолщается, на костях образуются шероховатости, увеличиваются поперечные размеры костей и другие изменения, что способствует увеличению механической прочности костей; увеличивается сила мышц, скорость их сокращения и расслабления.

Вредное воздействие оказывает гипокинезия на сердечно-сосудистую систему. В мире увеличивается число людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. При систематических занятиях физическими упражнениями циклического характера (бег, ходьба, плавание и др.) наблюдается увеличение размеров сердца, одновременно увеличивается объем его полостей и другие изменения, в результате чего снижается частота сердечных сокращений в состоянии покоя (брадикардия), наблюдается ее увеличение при выполнении интенсивной работы. Под влиянием физических нагрузок снижается также уровень кровяного давления, другие положительные для здоровья изменения.

Двигательный режим – совокупность двигательной активности человека в течение определенного периода времени.

Двигательная активность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности.

Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм студентов. Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды.

Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший вкус физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Основой двигательного режима являются движения, позволяющие восполнять дефицит двигательной активности любыми возможными способами.

Для этого используются самые различные виды физических упражнений: утренняя зарядка; физкультминутки; самостоятельные занятия физическими упражнениями; оздоровительная ходьба; оздоровительный бег; лыжные прогулки; плавание; езда на велосипеде; занятия спортом.

При неправильном назначении физических упражнений может возникнуть перетренированность. Под этим термином понимают такое состояние организма, когда работоспособность, несмотря на тренировку, не только не повышается, но может и снижаться. Чаще всего такое состояние возникает при преждевременном повышении интенсивности нагрузок или недостаточных интервалах отдыха между занятиями. Перетренированность проявляется, прежде всего, в расстройстве нервной регуляции с последующими расстройствами деятельности сердца.

Отсутствие физических нагрузок или их недостаточность в режиме труда и быта также приводит к отрицательным изменениям в организме. В этом случае развивается синдром гиподинамии. Это объясняется тем, что гиподинамия у подавляющего большинства населения нашей планеты развивается как следствие научно-технического прогресса.

Внедрение в производство автоматизации, комплексной механизации, электроники и кибернетических устройств способствовало развитию высшей формы машинной индустрии, резко изменившей характер человеческого труда. С одной стороны, появились профессии, в которых «кнопочное» управление

различными механизмами почти полностью исключило применение каких-либо мышечных усилий.

С другой стороны, автоматизация привела к возникновению профессий, где мышечные усилия и объем двигательной активности не только уменьшились, но и изменились качественно. При этом умственная напряженность существенно возросла, так как возникла необходимость в быстрой переработке огромного потока информации. От человека потребовалась высочайшая творческая активность, высокий уровень умственной работоспособности. Следовательно, двигательная активность потеряла свое главенствующее значение, уступив место психической и эмоциональной напряженности.

Природа приспособила организм человека к интенсивному физическому труду. Поэтому работа мышц у современного человека продолжает оставаться важнейшим фактором обеспечения нормального функционирования всех физиологических систем организма. Недостаточность мышечной работы приводит к дегенеративным изменениям этих систем. При этом в первую очередь страдает сердце – орган, наиболее тесно связанный с двигательным аппаратом. Именно поэтому наиболее высокий процент сердечно-сосудистых заболеваний отмечается у физически бездеятельных людей.

Для нормальной работы сердца необходима двигательная активность. Поскольку такая активность у многих людей не может быть обеспечена трудовым процессом, возникает потребность в применении какой-то иной формы движения – в физической культуре. При этом под категорией «физическая культура» понимается деятельность по обеспечению физической готовности людей к жизни и ее результаты.

Наиболее важными из них являются здоровье, т. е. соответствие показателей жизнедеятельности норме; степень устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, телосложение, состояние физиологических функций организма, обеспечивающих определенный уровень развития двигательных способностей, навыков и умений. Все перечисленные факторы характеризуют физическое состояние человека, его физическую готовность к трудовой деятельности.

Физическая культура выполняет две основные функции: используется как средство укрепления здоровья и всестороннего развития людей, способных участвовать в общественном производстве; служит весьма действенным средством борьбы с «обездвиженностью» (гиподинамией) отдельных категорий людей. Физическая культура может быть рассмотрена как средство активного отдыха в условиях современного производства, которое не только восстанавливает физическую работоспособность, но и улучшает координацию движений, регуляцию внутренних органов.

Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют нервную систему и совершенствуют регуляционные механизмы. При этом увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, в результате чего усиливаются возбудимость и лабильность нервных клеток.

Ускоряется образование условных рефлексов и повышается их устойчивость, значительно ускоряется двигательная реакция. Огромные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система. В крови увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина. Это способствует повышению кислородной емкости крови, т. е. возрастанию возможности поглощения кислорода кровью. Все это вместе взятое повышает работоспособность всего организма.

Наибольшие изменения претерпевает двигательный аппарат. При этом увеличение поперечных размеров костей, сочетающееся с сильной мышечной гипертрофией (разрастанием), обусловливает коренное отличие занимающихся от не занимающихся физическими упражнениями.

Мышечная гипертрофия всегда сопряжена с увеличением содержания структурных белков и значительным улучшением кровоснабжения работающих мышц. Морфологические исследования указывают на увеличение сети капилляров в работающих мышцах на 40–50 %, а биохимические – на одновременное с этим повышение содержания миоглобина, миозина, гликогена, солей натрия, кальция, железа, которые способствуют улучшению ресинтеза АТФ – основного носителя энергии. Под влиянием занятий физическими упражнениями происходит коренное изменение внешнего облика и осанки человека.

Мышечная система у занимающихся людей, составляет до 50 % веса тела, при этом увеличивается ее сила, способность к напряжению и расслаблению. Движение является одним из самых сложных видов деятельности человеческого организма. В его выполнении участвуют не только мышцы, но и целый ряд других образований и систем. В частности, ни одно движение не может быть выполнено без участия нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышца сокращается по команде центральной нервной системы только в том случае, если сердце и легкие обеспечат ее кислородом и энергетическими продуктами.

Поэтому любая физическая тренировка, любой двигательный акт оказывают влияние на весь организм, совершенствуют функционирование всех систем и все взаимосвязи между ними.

1.3.3. Основы овладения двигательными действиями. Классификация физических упражнений

На протяжении всей жизни человек учится выполнять множество движений. Обучение и совершенствование любого движения представляет собой процесс овладения двигательным действием.

Двигательное действие – это весьма сложная совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и др. В зависимости от решаемых задач, освоение конкретного действия может быть доведено до различной степени совершенства. Выделяют такие степени освоения действий, как двигательные умения и двигательные навыки.

Двигательное умение – это такой уровень освоения движения, когда оно выполняется под контролем сознания, опираясь на знания.

Осваивая новое двигательное действие, обучающийся студент думает о том, какое движение, когда и как следует выполнять. Мыслительный процесс протекает на основе знаний о двигательном действии и особенностях его выполнения. Используется приобретенный ранее двигательный опыт, учитывается текущее состояние физических возможностей. В таких условиях студент в начале не может осуществить действие легко и слитно. При каждом повторении вносятся изменения и уточнения, что дает возможность формировать эффективную систему движений и зафиксировать ее в памяти. Однако различные неблагоприятные факторы (утомление, эмоциональные сдвиги, перерывы в обучении и др.) могут разрушить освоенную систему движений, что характерно для рассматриваемой степени освоения двигательного действия.

Нередко обучение движениям заканчивается двигательными умениями без последующего перехода их в навыки (освоение различных упражнений вспомогательного характера; упражнений, используемых для воспитания координационных способностей и др.). В тех случаях, когда необходимо достичь совершенной степени овладения двигательным действием, умения являются переходными стадиями двигательного навыка.

Двигательный навык – это привычные движения, элементы которых выполняются автоматически.

В результате многократного повторения двигательного действия отдельные движения воспроизводятся без изменений. Они становятся привычными, не требуют концентрации внимания, т. е. выполняются автоматически. В дальнейшем количество таких движений увеличивается, достигают необходимой точности и повторяются без изменений целые части осваиваемого действия и, наконец, вся система движений может выполняться автоматически. Так двигательное умение переходит в двигательный навык. С образованием навыка появляется возможность переключать внимание на другие объекты деятельности. Однако такая автоматичность выполнения движений не означает, что двигательное действие выполняется без участия сознания. Человек в любой момент имеет возможность корректировать движения или прекратить двигательное действие.

При доведении двигательного действия до навыка оно становится устойчивым к неблагоприятным факторам, т. е. вырабатываются механизмы, позволяющие выполнять движения эффективно и при волнениях, сильных возбуждениях, психических сдвигах, в различных климатических условиях (дождь, ветер и др.) и т. д. Не все двигательные действия могут быть названы физическими упражнениями.

Физические упражнения – это такие виды двигательных действий (включая и совокупности их), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и спортивной тренировки и подчинены ее закономерностям. В процессе освоения двигательного действия следует обратить внимание на технику упражнения.

Под техникой упражнения следует понимать систему движений человека, позволяющую ему решать двигательную задачу. Технику упражнения, благодаря которой задача решается наиболее эффективно, принято называть эффективной техникой. Понятие «двигательный навык» не означает владение только совершенной техникой. Может быть выработан навык владения не эффективной техникой. Разрушить образованный навык очень сложно, поэтому в процессе обучения, начиная с начального разучивания необходимо формировать правильную, т. е. эффективную технику упражнения.

При освоении двигательного действия решается ряд последовательных задач. В начале – ознакомление с новым упражнением. Оно включает теоретическое понимание (рассказ, показ, описание, объяснение) и получение двигательных ощущений при попытках выполнения упражнения. В результате ознакомления создается двигательное представление.

Следующая задача – освоение разучиваемого упражнения или его деталей. Оно может идти аналитическим (осваиваются части упражнения и затем складываются в единое целое) или синтетическим путем (сначала в общем виде создается целое, а затем совершенствуются его детали). Процесс заканчивается, если человек сможет правильно выполнить движения. Третья задача – повышение эффективности упражнения (достижение более высокого результата) и надежности его исполнения (при заданном результате).

Говоря об освоении двигательного действия, подразумевают единый процесс овладения основами техники упражнения и развития физических качеств.

Классификация физических упражнений

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений:

1. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В системе физического воспитания все эти группы дают возможность обеспечить всестороннее физическое воспитание человека; удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания; охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни – от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

2. По анатомическому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д. С помощью

такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т. п.).

3. По признаку преимущественной направленности физические упражнения направлены на воспитание отдельных двигательных способностей:

– скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.);

– упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.);

– упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);

– упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, а также непрерывных изменений ситуаций и форм и действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. По признаку биомеханической структуры движения выделяет циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. По признаку физиологических зон мощности различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. По признаку спортивной специализации объединяет все упражнения в три группы: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

7. По преимущественной целевой их направленности: общеразвивающие упражнения, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные и профилактические упражнения.

1.3.4. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. Состояние и показатели тренированности

Утомление – это вид функционального состояния организма человека, временно возникающий пол влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к ее эффективности.

Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы.

Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2–3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, то есть когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

Исходя из этого, принято выделять два основных вида утомления – физическое и умственное, хотя такое деление достаточно условно.

Главным и объективным признаком утомления человека является снижение его работоспособности. Однако понижение работоспособности не всегда является симптомом утомления. Работоспособность может снизиться вследствие пребывания человека в неблагоприятных условиях (высокая температура и влажность воздуха, пониженное парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе и др.). С другой стороны, длительная работа с умеренным напряжением может протекать на фоне выраженного утомления, но без снижения производительности. Следовательно, снижение работоспособности является признаком утомления только тогда, когда известно, что оно наступило вследствие конкретно выполненной физической или умственной работы. При утомлении работоспособность снижается временно, она быстро восстанавливается при ежедневном обычном отдыхе. Состояние утомления имеет свою динамику – усиливается во время работы и уменьшается в процессе отдыха (активного, пассивного и сна). Утомление можно рассматривать как естественное нормальное функциональное состояние организма в процессе труда.

Другим важным критерием оценки утомления является изменение функций организма в период работы. При этом в зависимости от степени утомления функциональные сдвиги могут носить различный характер. В начальной стадии утомления клинико-физиологические и психофизиологические показатели отличаются неустойчивостью и разнонаправленным характером изменений, однако их колебания, как правило, не выходят за пределы физиологических нормативов. При хроническом утомлении, и особенно переутомлении, имеет место однонаправленное значительное ухудшение всех функциональных показателей организма с одновременным снижением уровня профессиональной деятельности человека. Процесс утомления характеризуется и еще одним признаком субъективным симптомом – усталостью (тяжесть в голове, конечностях, общая слабость, разбитость, вялость, недомогание, трудность выполнения работы и т. д.).

Однако выраженность усталости не всегда соответствует степени утомления, т. е. объективным прямым и косвенным показателям работоспособности. В основе этого несоответствия в первую очередь лежит разная эмоциональная настройка работающего на выполняемую работу. При выполнении приятной или социально-значимой работы, при высокой мотивации работающего усталость не возникает у него в течение длительного времени. Наоборот, при бесцельной, неинтересной работе усталость может возникнуть, когда объективно утомление или вовсе еще не наступило, или выраженность его далеко не соответствует степени усталости.

Следовательно, один и тот же признак утомления является информативным только в конкретных условиях деятельности и при определенном состоянии организма. Поэтому для констатации утомления в каждом виде работы целесообразно использовать особый набор прямых и косвенных показателей, адекватный для данного вида труда. В зависимости от состояния функций организма и характера деятельности человека первичное возникновение утомления вариативно и может наблюдаться в различных органах и системах организма.

Мышечная работа связана с вовлечением в деятельность многих органов и формированием в организме специальной функциональной системы адаптации, обеспечивающей конкретную деятельность человека. Поэтому на снижение работоспособности влияет возникновение функциональных изменений не только в нервной системе, но и в других рабочих звеньях – скелетных мышцах, органах дыхания, кровообращения, системе крови, железах внутренней секреции и др.

Таким образом, согласно современным представлениям о физическом утомлении, оно связано, во-первых, с развитием функциональных изменений во многих органах и системах, во-вторых, с различным сочетанием деятельности органов и систем, ухудшение функций которых наблюдается при том или ином виде физических упражнений. Поэтому создание общей теории о физиологических механизмах утомления не может основываться на отдельных системах организма и должно учитывать все многообразие и вариативность характера сдвигов функций, обусловливающих ту или иную деятельность человека. В зависимости от характера работы, ее напряженности и продолжительности ведущая роль в развитии утомления может принадлежать различным функциональным системам.

Итак, утомление является нормальной физиологической реакцией организма на работу. С одной стороны, оно служит очень важным для работающего человека фактором, так как препятствует крайнему истощению организма, переходу его в патологическое состояние, являясь сигналом необходимости прекратить работу и перейти к отдыху. Наряду с этим утомление играет существенную роль, способствуя тренировке функций организма, их совершенствованию и развитию. Следовательно, биологическая роль утомления состоит в своевременной защите организма от истощения и служит средством повышения функциональных возможностей организма. С другой стороны, утомление ведет к снижению работоспособности спортсменов, к неэкономичному расходованию энергии и уменьшению функциональных резервов организма. Эта сторона утомления является невыгодной, нарушающей длительное выполнение спортивных нагрузок.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постоянном возвращении физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Вследствие функциональных и структурных перестроек, осуществляющихся в процессе восстановления, функциональные резервы организма расширяются, и наступает сверхвосстановление (суперкомпенсация). Процессы восстановления различных функций в организме могут быть разделены на три отдельных периода.

К первому (рабочему) периоду относят те восстановительные реакции, которые осуществляются уже в процессе самой мышечной работы (восстановление АТФ, креатинфосфата, переход гликогена в глюкозу и ресинтез глюкозы из продуктов ее распада – глюконеогенез). Рабочее восстановление поддерживает нормальное функциональное состояние организма и допустимые параметры основных гомеостатических констант в процессе выполнения мышечной нагрузки.

Второй (ранний) период восстановления наблюдается непосредственно после окончания работы легкой и средней тяжести в течение нескольких десятков минут

и характеризуется восстановлением ряда уже названных показателей, а также нормализацией кислородной задолженности, гликогена, некоторых физиологических, биохимических и психофизиологических констант.

Третий (поздний) период восстановления отмечается после длительной напряженной работы (бег на марафонские дистанции, многокилометровые лыжные и велосипедные гонки) и затягивается на несколько часов и даже суток. В это время нормализуется большинство физиологических и биохимических показателей организма, удаляются продукты обмена веществ, восстанавливаются водно-солевой баланс, гормоны и ферменты. Эти процессы ускоряются правильным режимом тренировок и отдыха, рациональным питанием, применением комплекса медико-биологических, педагогических и психологических реабилитационных средств.

Восстановительные процессы вследствие функциональных и структурных перестроек приводят к супервосстановлению. Это явление составляет одну из важнейших физиологических основ спортивной тренировки, которое, расширяя функциональные резервы организма, обеспечивает рост силы, быстроты и выносливости.

Для ускорения восстановления необходим активный отдых, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, дополнительные средства восстановления (питание, массаж, водные процедуры, витамины, музыка и т. д.).

Состояние и показатели тренированности

Тренированность – уровень специальной работоспособности спортсмена или мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки.

Различают специальную и общую тренированность. У спортсмена специальная тренированность характеризуется степенью приспособленности организма к специфическим требованиям избранного вида спорта, а общая тренированность – к степени приспособленности к различным видам деятельности.

Тренированность обычно связывают по преимуществу с биологическими (функциональными и морфологическими) приспособительными изменениями, которые происходят в организме человека под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в росте его работоспособности.

Тренированность характеризуется:

– способностью более быстро мобилизовать и максимально использовать свои резервы;

– более высокой производительностью и экономичностью работы организма;

– более совершенной техникой движений;

– адаптацией организма к продолжению работы при резко измененной внутренней среде.

При работе субмаксимальной и максимальной мощности наибольшее значение имеют анаэробные процессы, освобождающие энергию. Очень велика

роль адаптации организма к деятельности при измененном составе внутренней среды.

При работе большой и умеренной мощности главным фактором, обеспечивающим высокую работоспособность, является своевременная доставка кислорода.

При работе переменной мощности наиболее важна способность организма стремительно повышать свои функции, при увеличении требований к ним и снижать их в интервалах отдыха и при уменьшении мощности работы.

В процессе адаптации к напряженной мышечной деятельности в организме человека происходит увеличение морфофункциональных резервов, которые могут быть мобилизованы в экстремальных условиях и в результате которых приобретается способность организма в целом и составляющих его органов, и систем нести повышенную по сравнению с обычной функцией нагрузку.

1.4. Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1.4.1. Формы и организация самостоятельных занятий. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение.

Основная цель самостоятельных занятий – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся можно выделить следующие направленности:

– гигиеническая направленность – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

– оздоровительно-рекреативная направленность – предусматривает использования средств физической культуры в свободное время в целях после рабочего восстановления организма и профилактики переутомления;

– лечебная направленность – заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;

– общефизическая – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течении длительного периода;

– спортивная – имеет цель повышения спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях и подготовки к ним, со стремлением достижения максимального результата;

– профессионально прикладная направленность – предусматривает использование средств физической культуры в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–3 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5–2 кг, для мужчин – 2–3 кг, с эспандерами); различные наклоны; выпрямления из положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки; медленный бег и ходьба (8–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой с постепенным увеличением ее до средних величин. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных

мышечных групп ног, туловища и рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 минут через каждые 1–1,5 ч. работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для спортивных тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну.

Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Необходимо учитывать, что на спортивных тренировках студент, не может реализовать поставленные цели только совершенствованием методов спортивной тренировки, увеличением объемов и интенсивности нагрузок. Вопросы правильного построения тренировочного процесса невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно не только знать, какое воздействие на организм оказывают различные по величине и направленности нагрузки, но и каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Таким образом, при проведении самостоятельных занятий особенно важно:

– рациональное планирование тренировочного процесса;

– правильное построение отдельного тренировочного занятия.

С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др. систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ; ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам – все это приводит к ограничению двигательной активности. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышцах приводит к потере их эластичности.

С учетом возрастных изменений для лиц 17–40 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом

спорта; имеющих среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; имеющих низкую физическую подготовленность – занятия с оздоровительной направленностью.

В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.

В возрасте после 60 лет рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, так как образование кислородного долга при анаэробной работе может привести к спазму венечных артерий сердца.

Выбор количества занятий в неделю зависит от поставленных целей самостоятельных занятий. Общие рекомендации таковы: для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1–1,5 часа. Для его повышения – три раза в неделю, а для достижения заметных результатов – 4–5 раз в неделю.

Одной из приоритетных задач физического и воспитания в учреждении высшего образования является укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни.

Поэтому широкое применение в настоящее время нашла оздоровительная физическая культура и популярные оздоровительные системы физических упражнений. На современном этапе развития физического воспитания появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику, танцевальную аэробику, аэробику с нагрузкой, шейпинг, стретчинг, оздоровительный фитнесс и т. д.

Методическая специфика современных оздоровительных систем заключается в строгой регламентации объема и интенсивности физической нагрузки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся, соответствие применяемых физических упражнений двигательным, физическим их способностям, использование упражнений с предметами, снарядами, тренажерами и др.

В настоящее время наибольшей популярностью среди студенческой молодежи пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем.

Каким бы систематическим и квалифицированным ни был врачебный и педагогический контроль, они не дадут желаемого результата, если не будут дополнены самоконтролем.

Самоконтроль – совокупность операций (самонаблюдение, анализ, оценка своего состояния, поведения, реагирования), осуществляемых индивидуально как в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни.

По своей сути, самоконтроль – это проявление грамотного отношения человека к своему здоровью. Это занятие для серьезного, думающего человека, которое требует определенных затрат времени и сил, которых не следует жалеть.

Самонаблюдение приучает к вдумчивому отношению к физическим нагрузкам, своему образу жизни, способствует созданию условий для рационального использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Задачи самоконтроля:

– внимательное отношение к состоянию своего здоровья;

– овладение простейшими методами самонаблюдения;

– взаимосвязь с врачом и преподавателем (тренером).

При систематическом контроле занимающийся студент хорошо знает особенности своего организма, что позволяет ему своевременно выявить у себя ранние признаки заболеваний, уловить малейшие изменения в состоянии организма и своевременно устранять эти отклонения.

Таким образом, по средствам диагностики осуществляется медицинское обеспечение физического воспитания, которое позволяет своевременно выявить отклонения в физическом состоянии, а также планировать тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья. А контроль, за состоянием организма под влиянием занятий физическими упражнениями осуществляется с помощью врачебного контроля, организуемого государственными учреждениями, и самоконтроля, организуемого и осуществляемого самими занимающимися.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы: субъективные и объективные.

К субъективным показателям можно отнести:

– самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое);

– сон (продолжительность, глубина, нарушения);

– аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой);

– умственная и физическая работоспособность;

– положительные и отрицательные эмоции – стрессы.

Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Следующий вид субъективных показателей самоконтроля – болевые ощущения. К ним относятся боли в боку, боли в правом подреберье, боли в левой части живота. Почти всегда у студентов, начавших активные занятия физическими упражнениями, на следующий день возникают боли в мышцах.

Самочувствие в большинстве случаев соответствует истинному физическому и психическому состоянию человека, хотя и субъективно.

Ощущение бодрости, хорошего настроения, желание трудиться и тренироваться говорит о правильности общего и тренировочного режима. Переутомление, перетренированность, болезнь сопровождаются ухудшением

настроения, вялостью, слабостью, головокружениями, пропадает желание тренироваться.

Сон нормальный и полноценный свидетельствует о хорошем общем состоянии организма. Бессонница, ночное пробуждение, утренняя вялость, головные боли говорят о неблагополучии в состоянии здоровья. Если ухудшению сна предшествовали большие тренировочные нагрузки и исключаются все прочие причины, надо уменьшить нагрузки и пропустить 1–2 занятия. Пульс в покое подсчитывается утром в постели. Под влиянием регулярных тренировок он в течение года может становиться реже на 10 и более ударов в минуту.

Важный показатель – время восстановления пульса после нагрузки. Возврат к исходному состоянию зависит от величины и интенсивности проделанной работы, функционального состояния организма и происходит в среднем за 10–30 мин. Более быстрое восстановление свидетельствует о росте тренированности и повышении резервных возможностей организма. Увеличение частоты пульса в состоянии покоя, замедление его восстановления, нарушение ритмичности могут быть следствием перегрузок.

Аппетит достаточно достоверно характеризует состояние человека. Особенно важным считается наличие хорошего аппетита утром (через 34–45 мин после пробуждения). Отсутствие аппетита в течение 2–3 ч может быть следствием перетренировки, недосыпания, гиповитаминоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта и т. д.

Масса тела является показателем правильного общего и тренировочного режима. Резкое снижение массы тела после спортивной тренировки – один из признаков начинающегося переутомления. Проверяют массу тела в одно и то же время суток, утром и натощак.

Работоспособность – наиболее общий показатель хорошей физической подготовки и психического состояния. Правильная дозировка физических упражнений вызывает рост тренированности и резервных возможностей организма. Труд становится желанным и интересным, для его выполнения требуется меньше сил и времени, появляется деловая активность, растет творческий потенциал.

Спортивные результаты показывают, правильно ли применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

В процессе занятий физическими упражнениями рекомендуется периодически оценивать уровень своего физического развития и физической (функциональной) подготовленности. Оценка физического развития проводится с помощью антропометрических измерений, которые дают возможность определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями.

При массовых обследованиях измеряются рост, стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила кисти сильнейшей руки.

Объективным показателем самоконтроля является влияние тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

Объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстро. Показателем самоконтроля, отражающим состояние сердечно-сосудистой системы, является пульс – частота сердечных сокращений. Частота пульса 40 уд/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца, либо следствием какой-либо патологии. Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является уровень артериального давления. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к физическим нагрузкам.

1.5. Бадминтон как эффективное средство физического воспитания

1.5.1. Бадминтон как спортивная дисциплина

Физическое воспитание – это учебная дисциплина, которая в системе образования традиционно отвечает за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения. Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности.

Годы обучения студентов – важный этап становления будущих специалистов. Система учреждений высшего образования направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие учреждения высшего образования, продолжали постоянно самосовершенствоваться.

Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни. Поэтому содержание дисциплины направлено на: формирование у студентов установки на здоровый образ жизни и повышение работоспособности; способности целенаправленно использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Внедрение бадминтона в учебный процесс по физическому воспитанию способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей студентов в ценностном отношении к своему здоровью, воспитанию физических и психических

качеств личности, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Как и любой другой вид спорта, бадминтон – это здоровый образ жизни, активное проведение досуга. Доступность, легкость игры, простые правила позволяют даже новичку достичь высоких спортивных результатов в этом виде спорта.

Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека, способствуют развитию силы, выносливости, координации движений, повышают подвижность в суставах, способствуют расширению фонда двигательных умений и воспитанию личностных качеств.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обусловливает пользу этой игры для здоровья. Двигательная активность способствует появлению у занимающихся положительных эмоций и улучшает их самочувствие.

Бадминтон – очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому.

Бадминтон – очень компактный вид спорта, не требующий больших финансовых затрат на приобретение игровой экипировки. Площадку для игры можно оборудовать в любом, даже самом маленьком зале, площадке во дворе или в парке. Игра подкупает своей простотой. Уже после первого занятия студент практически овладевает основами игры и может самостоятельно вести ее. Однако чем больше играешь, тем яснее становится потребность в совершенствовании игры. И это привлекает.

Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта, также считается самым быстрым ракеточным видом спорта: скорость полета волана может достигать 327 км/час. Если суммировать все передвижения бадминтониста за игру, то в длину «набежит» до 6 километров, а в высоту – километр.

Достоинства этой игры в том, что очень легко постепенно повышать физические нагрузки – от минимальных нагрузок до более основательных. Игра в бадминтон – это прекрасное средство от усталости. Прекрасно снимает напряжение. Слежение за летящим воланом – полезная гимнастика для глаз.

Массовое развитие бадминтона, как вида спорта, решает стоящие перед физкультурным движением такие задачи, как: популяризации спортивной игры бадминтон, повышение двигательного режима и физическое развитие студентов, укрепление их здоровья, отвлечение от вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека в студенческом возрасте, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества, оказывают

благотворное влияние на психофизиологическое состояние учебного труда и трудоспособности студента.

Спортивная игра в бадминтон благоприятно влияет на его анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном студентам любого пола и возраста, разной физиологической подготовки, используя для этого простейшие площадки 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 как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки.

Занимаясь бадминтоном в основной учебной группе для занятия видом спорта, студенты получают значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и эмоциональную зарядку. Важной предпосылкой популярности бадминтона является возможность дифференцированного подхода к занятиям в зависимости от физической и технической подготовленности. На учебно-тренировочных занятиях студенты овладевают новыми элементами техники и тактики игры, знакомятся с основными правилами игры.

Основными задачами обучения студентов, занимающихся бадминтоном, в основной учебной группе для занятия видом спорта являются:

– всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;

– воспитание быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости и игрового мышления;

– обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений;

– обучение подачам и приемам подач, тактическим действиям в нападении и защите;

– формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Инвентарь, необходимый для игры в бадминтон: ракетка, волан, спортивная форма и площадка. Играть в пляжный бадминтон можно там, где есть достаточно свободного места.

Смысл игры в бадминтон заключается в перебивании волана ракеткой через сетку так, чтобы не дать упасть волану на своем поле и сделать все, чтобы приземлить его на площадке противника. Если играют два игрока, игра называется одиночной, если четыре игрока – игра называется парной. Могут играть мужчина и женщина против мужчины и женщины, такая игра называется микст. Слово «микст» в переводе с английского означает «смешанный».

1.5.2. Основные понятия и терминология

Применяемый в теории и практике бадминтона терминологический аппарат отличается большим разнообразием специальных терминов. 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 (рисунок 1), уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий его полета (рисунок 2).

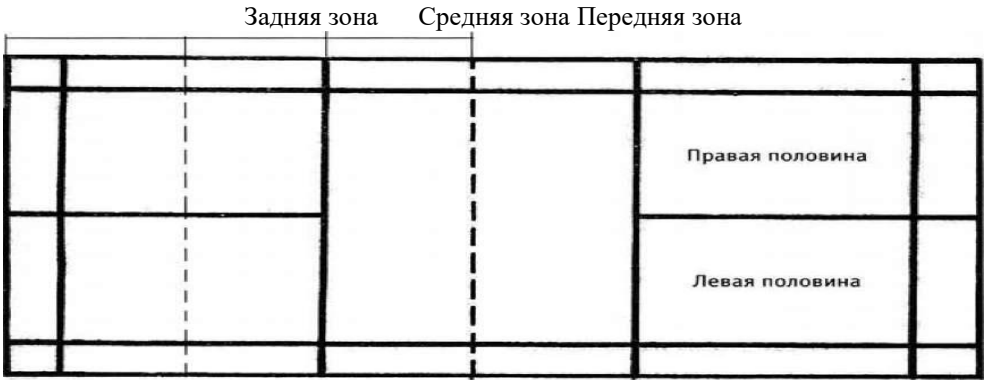


Рисунок 1 – Зоны и половины игровой площадки

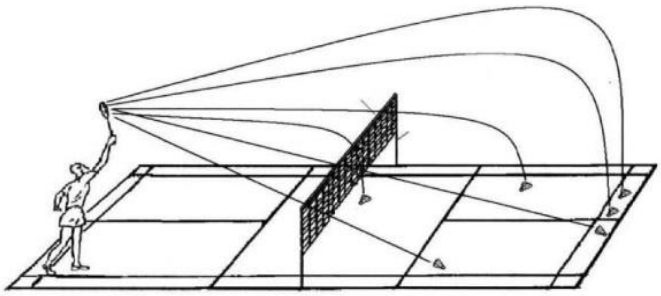


Рисунок 2 – Общий вид площадки и возможные траектории полета волана

Зона 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.

Средняя 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 – сверху, сбоку, снизу (рисунок 3).

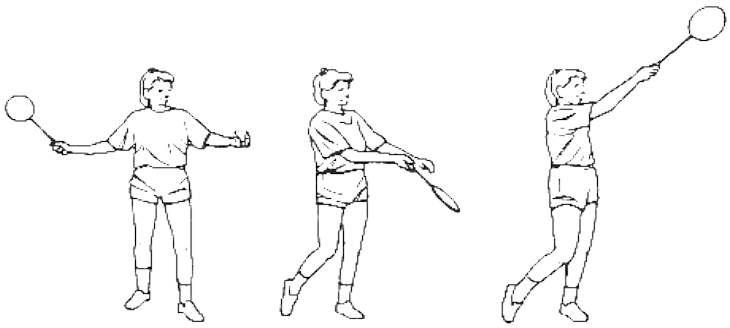


Рисунок 3 – Уровни высоты во время ударов

Траектории полета волана (рисунок 4).

Высоко далекая – 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.

Низходящая – траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.

Короткая – траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.

Плоская в пол поля – траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.

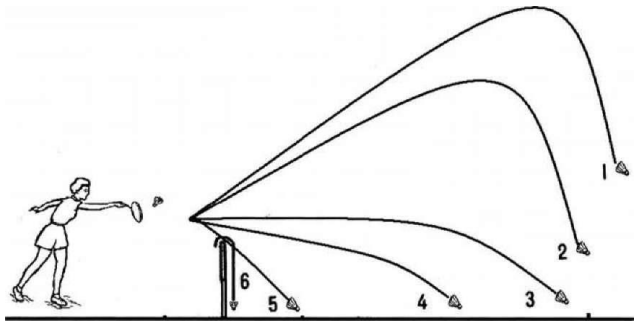


Рисунок 4 – Траектория полета волана при ударах 1 – высокодалекая; 2 − высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – полуплоская; 5 – нисходящая; 6 − короткая

Удары из передней зоны.

Откидка – удар открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

Атакующая откидка – удар открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

Добивание – атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

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 сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

Подставка – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

Подрезка – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

Подкрутка – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами 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 сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рисунок 5).

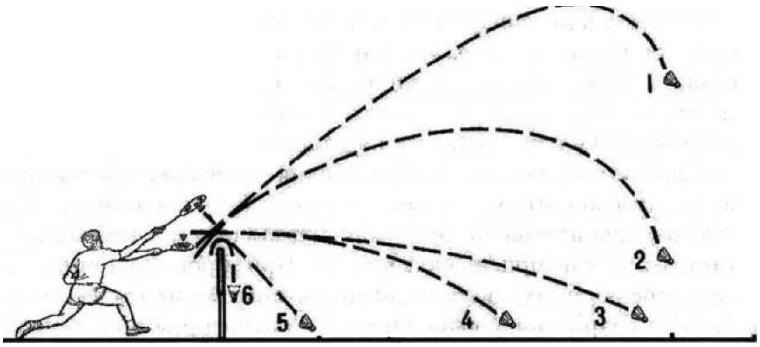


Рисунок 5 – Траектория полета волана из передней зоны:
1 – откидка; 2 − атакующая откидка; 3 и 4 – добивание; 5 – толчок;
6 − сметание, подставка, подрезка, подкрутка

Удары из средней и задней зон площадки.

Высокий – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим игроком. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

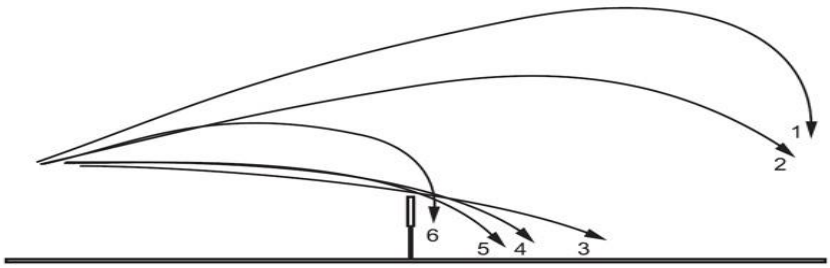
Высокий атакующий – волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения, и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при

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-смэш – волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смэш-удар определенной силы и скорости и полусмэш – 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 удар, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. 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 (рисунок 6).



Траектории полета волана при ударах сверху
из средней и задней зоны:
1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – нападающая;
5 – короткая-быстрая; 6 – короткая-близкая

Рисунок 6 – Траектория полета волана при ударах из средней задней зон:
1 – высокая; 2 − высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – нападающая;
5 − короткая быстрая; 6 − короткая близкая

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 зоны площадки.

Подачи.

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

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

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

Короткая подача – волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рисунок 7).

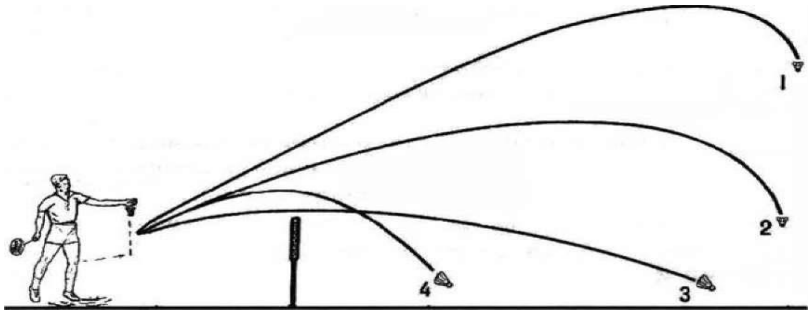


Рисунок 7 – Траектории подач: 1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – короткая

Удары

Работа ног складывается из следующих элементов: шага, прыжка, приставного шага, скрестного шага, подскока, выпада (для выполнения блокирующего удара), прыжка с разножкой. Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

Не фронтальные 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 сторонами 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, смэш, полусмэш, а

также удары с передней части площадки: откидки, добивающие удары, плоские и высокодалекие подачи.

Блокирующий удар по характеру выполнения, может быть: мягким-слабым ударом (ответ на сетку) или жестким-сильным (удар в среднюю и заднюю части 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.

1.5.3. Площадка, спортивный инвентарь и экипировка для игры в бадминтон

Площадка

Площадки бывают для одиночной, парной игры и комбинированные. Чаще всего для игры используется комбинированная площадка. На ней можно проводить одиночные и парные игры. Общие размеры такой площадки показаны на рисунке 8.

Площадки для игры в бадминтон бывают для одиночной игры размером 13,4 × 5,18 и для парной игры 13,4 × 6,1 метров. Поверхность площадки должна быть ровной без ям и бугров. Ширина разметочных линий – 4 см.

В наши дни все официальные соревнования проводят в закрытых помещениях. Стандарт освещенности площадки – 300 люкс. Высота потолка в зале должна быть не менее 9 метров. Расстояние между площадками по ширине – 1,5 метра, по длине – 2 метра.

При расположении в зале одной площадки пространство вокруг нее должно быть свободное на расстоянии не менее 90 см от ограничивающих линий. Там, где две площадки расположены рядом, расстояние между ними должно быть не менее 120 см. Фон должен быть однообразным по цвету и темного оттенка. Наиболее подходящий фон – темно-зеленый.

Цвет поверхности площадки (пола) – темный. Если пол окрашивают, то в темный цвет, чтобы свет в нем не отражался.

Разметка выполняется из линий белого цвета, желательно наносить их смесью, состоящей из очень тонко тертой клеевой краски и побелки.

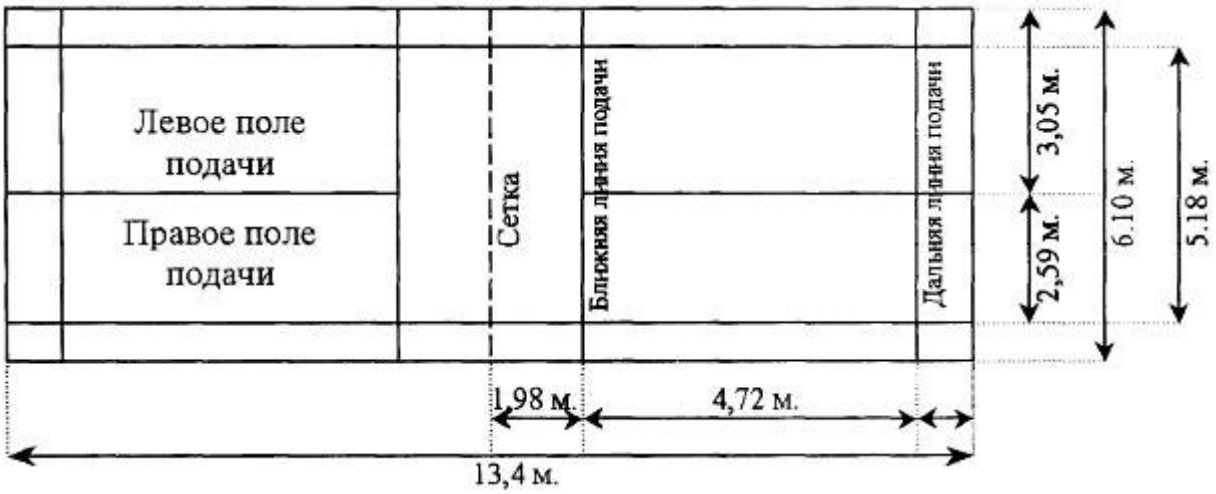


Рисунок 8 – Комбинированная площадка для игры в бадминтон

Освещение по возможности должно быть дневным и проходить в помещение сверху через застекленную крышу. В зале, где нет застекленной крыши, свет должен проникать через боковые по отношению к площадке окна.

При условии комбинированного освещения осветительные приборы устанавливаются на высоте 8 м, расстояние до потолка 10 м. Освещение должно быть ярким.

Сетка

Бадминтонную площадку пополам делит стандартная сетка, натянутая между двумя стойками. Сетка сплетена из шпагата толщиной 0,8 мм, иногда из более тонкой капроновой нити с ячейками 1,9 см в квадрате. Длина сетки 6 м 10 см, ширина 76 см. Верх сетки окаймлен белой лентой, сложенной пополам, шириной 7,5 см, через которую протянут шнур. Эта лента должна быть свободно закреплена на тросе достаточного размера и прочности и находиться на одном уровне с верхом стоек. Между стойками и концами сетки не должно быть щелей. В случае необходимости сетка по бокам привязана к стойкам. Высота от пола до верхней кромки сетки: у стоек – 155см, в центре – 153см. Размер ее ячеек – от 15 до 20 мм. Сетка, как правило, темного цвета, на таком фоне хорошо виден светлый волан.

Для крепления сетки используют стойки с металлическим основанием, ввинченным в пол (в месте прохождения боковой линии) длиной 155 см, диаметром 30 мм. Так же в основании каждой стойки может применяться штифт для крепления на полу или шип для крепления на земле. В вершинах стоек выпиливаются канавки глубиной 4–5 мм для шнура сетки. Применяются и стойки с тяжелым основанием.

Ракетка

Ракетка состоит из обода со струнами, стержня и ручки (рисунок 9). Обод ракетки изготавливают из дерева, металла или синтетических материалов. Он имеет овальную форму, несколько вытянутую в продольном направлении, ширина его 20–21 см, длина 23–24 см.

Ракетки в основном изготавливаются с двумя типами головок: с классической формой головки и с изометрической.

Рисунок 9 – Ракетка для игры в бадминтон

Разница этих ракеток в том, что классическими ракетками, благодаря их конструктивным особенностям можно производить более точные и сильные удары, а изометрическая ракетка за счет увеличенного игрового пятна обеспечивает лучший контроль над воланом при совершении ударов.

Ракетки бывают профессиональные, полупрофессиональные и любительские. Профессиональные ракетки по сравнению с любительскими обладают лучшими игровыми качествами. Они, как правило, более жесткие, прочные, у них высокая жесткость на скручивание. Ударная поверхность ракетки плоская и состоит из сетки пересекающихся струн, натянутых на обод и попеременно переплетенных.

Струнная поверхность должна быть единообразна и, в частности, плотность в центре не меньше, чем во всех остальных частях.

Размеры ракетки не должны превышать 680 мм по суммарной длине и 230 мм по суммарной ширине. Длина головки ракетки – не более 290 мм, поверхность с натянутыми струнами − не больше 280 мм по длине и 220 мм по ширине. Ракетка не должна иметь присоединенных предметов и выступов, кроме тех, что предназначены и используются исключительно для ограничения износа либо вибрации, распределения веса или для присоединения рукоятки ракетки шнурком к руке играющего в целях безопасности, при этом размеры и расположение таких выступов должны соответствовать их функциональному назначению. В конструкции ракетки не предусмотрены устройства, позволяющие играющему изменять ее форму. Для предотвращения перегрузки или повреждения суставов огромное значение имеют свойства ракетки. Она должна обладать минимальным весом. Лучшие современные модели весят не более 100 г при достаточно высокой упругости.

Стержень – часть ракетки, соединяющая обод и ручку, выполнен из стали и синтетических материалов. Важным элементом ракетки считается соединение ее головки со стержнем. Надо иметь в виду, что тройниковое соединение, как правило, утяжеляет ракетку и ухудшает динамические свойства ее игрового пятна. Большое значение имеет и стержень ракетки. Его конфигурация в значительной степени влияет на игровые показатели ракетки. Струны бывают натуральные жильные или синтетические толщиной 0,7–0,8 мм.

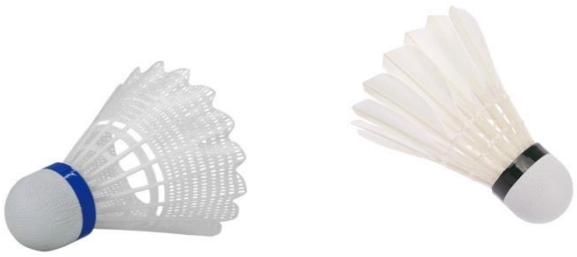
В профессиональной среде наиболее популярны конструкции из алюминия, титана и карбона. Из пластика и дерева ракетки, как правило, не так надежны и долговечны.

Ракетки для начинающих изготавливают из стали или алюминия. Они более тяжелые, но при этом отличаются высокой прочностью. Обод такой ракетки рассчитан на менее сильную натяжку, поскольку он не такой эластичный, как графит.

Ракетки для профессионалов изготавливаются из титаново-графитовых или полностью графитовых сплавов. Они очень легкие, корпус – цельный. Но профессиональные ракетки обладают меньшей прочностью, поэтому могут легко сломаться от неосторожного удара о пол, стойку сетки или ракетку напарника.

Волан

Существуют воланы трех типов: перьевые, пластиковые (целиком синтетические) и комбинированные (рисунок 10). Профессиональные соревнования и турниры проводятся перьевыми воланами с 16 вмонтированными в головку перьями. Масса волана от 4,74 до 5,50 г.



Пластиковый **Перьевой**

Рисунок 10 – Воланы

Перьевой волан состоит из головки и оперения. Головка изготовлена из пробки, обтянутой замшей, и имеет диаметр 2,5–2,8 см, длина головки 2,5 см. Оперение выполнено из маховых утиных или гусиных перьев, подобранных соответствующим образом. Общая высота волана 6,2–7,0 см, окружность венчика колеблется от 5,8 до 6,8 см.

Пластиковые воланы несколько отличаются по полету от перьевых воланов и предназначены в основном для любительской игры. Стоит отметить, что пластиковые воланы существенно дольше остаются пригодными для игры по сравнению с перьевыми. Комбинированные пластиковые воланы с пробковой головкой более приближены по своему полету к перьевым воланам. Модели с пластиковой головкой рекомендуются для начинающих игроков. Хотя летные качества таких воланов хуже, у начинающих играть они служат дольше, так как лучше выдерживают неточные удары (ободом ракетки и по юбочке).

Фирменные пластиковые воланы в пределах одной модели бывают разные по скорости полета и применяются при различных температурах окружающей среды. Это можно определить по цвету окантовочной ленты на головке волана. Красная

лента – самый быстрый волан. Он используется при холодной температуре воздуха. Синяя лента – средний по скорости волан, используется при нормальной температуре. Зеленая лента – медленный волан, используется в тепле. В спортивных залах в основном играют средним и медленным воланом. Оперение пластиковых воланов также может быть разного цвета. Чаще всего оно белое или желтое. Для тестирования воланов применяют полный высокодалекий удар, при этом точка соприкосновения ракетки с воланом должна находиться на задней линии площадки. Волан после удара должен двигаться по восходящей траектории параллельно боковой линии площадки. Удовлетворительными считаются те воланы, которые падают на площадку в промежуток от 990 до 530 мм до противоположной задней линии.

Струны

Основное различие струн – это их толщина. Бадминтонные струны имеют толщину от 0,66 до 0,85 мм. Для любителей среднего уровня используются струны толщиной от 0,7 до 0,8 мм. Хорошая, умеренно жесткая натяжка струн (11–12 кг) повышает технические возможности игрока и косвенно снижает угрозу перегрузки суставов. Надо иметь в виду, что круглые по форме струны сразу после новой натяжки могут двигаться друг по другу. Во избежание этого их, как правило, на первое время фиксируют специальной краской, которая наносится по трафарету и изображает символ одной из спортивных компаний.

Спортивная экипировка

Спортивная форма бадминтониста – это обычно белая форма. Белая тенниска из материала, хорошо впитывающего пот, белые шорты для ребят и белые юбочки для девушек.

Обувь чаще всего тоже белого цвета – типа полукед: легкая, прочная, но не на «скользкой» подошве и смягченная под пяткой (чтобы ее не отбить). И обязательно надо надевать шерстяные носки, в которых нога чувствует себя вольготнее, пот хорошо впитывается.

1.5.4. Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по бадминтону

В соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60, обучающийся должен знать: требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

К занятиям по бадминтону допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий бадминтоном больше всего

травмам подвержены те части тела, которые наиболее задействованы в процессе игры. Несмотря на то, что бадминтон считается одним из наименее травматичных видов спорта, случаются ситуации, когда спортсмен повреждает сухожилие, мышцу и долгое время не может играть. В бадминтоне различные физические повреждения спортсмен может получить и по другим причинам: из-за особенностей покрытия корта, вида ракетки, струн, воланов и других факторов. Этих травм можно избежать, если правильно разогреться перед игрой.

На спортивной площадке заниматься необходимо только в спортивной одежде, предусмотренной правилами игры, и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть легкую куртку и шапочку. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

О недостатках, выявленных обучающимися студентами во время занятий и игры, необходимо незамедлительно сообщить преподавателю (тренеру).

1. Общие требования безопасности:

– пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

– иметь опрятную спортивную форму, которая соответствует месту проведения занятия;

– выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

– предъявить справку от врача преподавателю после болезни;

– присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

– иметь коротко остриженные ногти;

– знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

– резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

– вставлять в розетки посторонние предметы;

– пить холодную воду до и после занятия;

– заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

– коротко остричь ногти и снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. п.);

– переодеться в спортивную одежду в раздевалке;

– не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя или команды дежурного;

– спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал;

– не включать самостоятельно электроосвещение;

– не выходить из спортзала на площадку без указания преподавателя (тренера).

– внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии.

Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой или одеть линзы.

Обучающийся должен:

– переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

– снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);

– убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

– под руководством преподавателя приготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

– с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

– по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся должен:

– внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;

– брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

– во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;

– выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании;

– соблюдать игровую дисциплину.

Обучающимся нельзя:

– покидать место проведение занятия без разрешения преподавателя;

– толкаться, ставить подножки в строю и движении;

– залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

– жевать жевательную резинку;

– мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

– выполнять упражнения с влажными ладонями;

– резко изменять направление своего движения.

– приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды преподавателя (тренера);

– выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;

– метать мячи навстречу друг другу.

– выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя (тренера).

– уходить с занятий без разрешения преподавателя (тренера);

Желательно, чтобы во время игры обучающиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

Обучающийся должен:

– при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя (тренера);

– с помощью преподавателя оказать травмированному студенту первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности в «аварийных» ситуациях:

– при плохом самочувствии и внезапном заболевании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру);

– в случае травматизма необходимо сообщить преподавателю (тренеру), он окажет первую помощь;

– при возникновении «аварийных» ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы), по указанию преподавателя быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

6. Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

– под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организовано покинуть место проведения занятия по команде преподавателя (тренера) спокойно, не торопясь;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– вымыть руки с мылом;

– обо всех недостатках, замеченных студентами во время занятий, необходимо сообщить преподавателю (тренеру).

Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

1. Общие требования безопасности:

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся студенты:

– прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– быть внимательным при перемещениях по стадиону;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности студент может быть не допущен или отстранен от участия в образовательном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Обучающийся должен:

– переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

– снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

– убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

– организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

– под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятий;

– убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

– под руководством преподавателя переносить к месту занятий в специальных приспособлениях инвентарь, необходимый для проведения занятий;

– по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

– по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения занятий:

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Обучающийся должен:

– внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

– брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

– выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

– при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

– быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

– не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

Меры безопасности при занятиях в спортивном зале

1. Общие требования безопасности:

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются обучающиеся студенты:

– отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

– прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

– иметь коротко остриженные ногти;

– заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся студент может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Обучающийся должен:

– переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

– снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

– убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

– под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятий;

– убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

– по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

– не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя или команды дежурного;

– не включать самостоятельно электроосвещение;

– внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии.

Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой или одеть линзы.

3. Требования безопасности во время занятий:

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством преподавателя физической культуры.

Обучающийся должен:

– внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

– брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;

– выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой;

– при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

– при перемещениях по залу избегать столкновений;

– не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

– не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;

– соблюдать очередность прыжков в длину и высоту;

– нельзя метать мячи навстречу друг другу.

– не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя (тренера).

– соблюдать дисциплину и порядок на занятии;

– не уходить с занятий без разрешения преподавателя (тренера);

– бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

– соблюдать игровую дисциплину;

– при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;

– вести игру сухими руками.

Желательно, чтобы во время игры обучающиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

1.5.5. Характеристика деятельности бадминтонистов, возможности получения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях

Профессиональное занятие бадминтоном часто приводит к таким физиологическим нарушениям, как несложные повреждения, острые травмы, профессиональные (хронически-усталостные) заболевания и скелетно-сухожильный дисбаланс.

К несложным повреждениям, но приносящим много беспокойства и неудобства, относятся «отслаивающийся ноготь», ушибы, мышечные судороги, а также потертости, волдыри и мозоли на пятках и ладони. Отслаивающийся ноготь случается, когда ногти на больших пальцах ног начинают отслаиваться из-за постоянных ударов о мысок кроссовок. Сначала ноготь отходит, а затем в образовавшуюся пустоту попадает инфекция, приводящая к грибковым заболеваниям.

При острых травмах чаще всего страдает мышечно-связочный аппарат (травмами для которого являются растяжения и вывихи).

К повреждениям поддаются, как правило, не разогретые или наоборот сильно утомленные мышцы. У бадминтонистов растяжениям, в первую очередь, подвергаются связки, связанные:

– с резкими передвижениями по корту: связки и мышцы бедра и икроножные мышцы;

– с хлесткими движениями при подаче: дельтовидная, двуглавая и трехглавая мышцы плеча (как ни странно, но наиболее интенсивная деятельность мышц при подаче происходит в стадии сопровождения ракеткой волана).

Например, при резкой остановке часть ноги ниже колена (голень и стопа) стопорится, а верхняя часть: бедро и все тело продолжает движение. Что касается группы мышц и связок, окружающих плечо, то хотя плечевой сустав не подвергается таким нагрузкам, как суставы нижних конечностей, тем не менее нагрузка на него достигает 90 % массы тела. Такая нагрузка в сочетании с высоким ускорением, большой амплитудой движения и многократным повторением одного и того же движения при подаче может привести к развитию хронического заболевания сухожилий.

Хотя мозоли не принято считать травмами, они могут стать причиной того, что игрок не сможет выйти на корт, особенно это бывает обидно на очень ответственных соревнованиях. Согласно статистике, каждый год один или несколько бадминтонистов, сыграв успешно несколько партий на профессиональных соревнованиях, сходят с дистанции именно из-за мозолей. Мозоли появляются обычно у новичков или у тех, кто не часто играет в бадминтон, однако это может произойти и с профессионалами – в результате очень напряженного матча. Чтобы избежать такой неприятности, рекомендуется наложить на ладонь пластырь или плотную повязку. Предупредить появление мозолей на ногах, например, от новой обуви, можно также, наложив пластырь на пятки и надев хлопчатобумажные носки. Иногда во время игры у бадминтонистов случаются судороги, из-за которых приходится даже прекращать игру. Их причинами могут быть обезвоживание или сильное напряжение в мышцах. Для того чтобы справиться с таким явлением, необходимо уколоть мышцу чем-то острым, помассировать ее и выпить воды. Однако причины появления судороги не так-то просто устранить сразу же, на это требуется время. Чаще всего у бадминтонистов происходит растяжение мышц, особенно рук и ног. При растяжении рекомендуется уменьшить силу, с которой делается удар, а если боль становится невыносимой, то лучше вообще прекратить игру. Всю серьезность растяжения можно определить только после того, как спортсмен остынет после спортивной тренировки или матча. В случае такой неприятности нужно отказаться от любых физических нагрузок и обратиться к врачу.

Больше всего травмам подвержены те части тела, которые наиболее задействованы в процессе игры. В бадминтоне различные физические повреждения спортсмен может получить и по другим причинам: из-за особенностей покрытия

корта, вида ракетки, струн, воланов и других факторов. Этих травм можно избежать, если правильно разогреться перед игрой.

Под травмой плечевого сустава подразумевается, прежде всего, растяжение или повреждение сухожилий, соединяющих плечо с рукой. Нередко также встречается разрыв сухожилия или мышцы, от чего спортсмен может испытывать очень сильные боли, несмотря на то что подвижность руки и плеча сохраняется. Когда человек не может двигать рукой, это означает, что травма серьезная.

Чаще всего у бадминтонистов случается травма запястья – тендовагинит – это раздражение и хроническое воспаление сухожилий. Такая травма не отличается острой болью и по ощущениям очень похожа на сильный ушиб. Причиной тендовагинита может быть перенапряжение слабых мышц запястья. Начинающие игроки обычно перенапрягают запястье, так как выполняют удар только с помощью мышц руки, тогда как профессионалы делают это всем телом. Поэтому крайне важно уделять большое внимание укреплению всех мышц тела, чтобы правильно распределялась нагрузка во время игры. Наиболее эффективным способом лечения травмы запястья является отдых. Это заболевание проходит, если запястье не напрягается, поэтому не рекомендуется давать чрезмерную нагрузку на мышцы и сухожилия запястья.

Нередко случается, что после долгой игры по причине перенапряжения возникают сильные боли в спине, чаще всего в поясничном отделе позвоночника. Чтобы избежать травм и неприятных ощущений, многие бадминтонисты используют специальный пояс, однако лучше всего, по мнению медиков, помогают упражнения, которые нужно делать регулярно.

В бадминтоне нечасто жалуются на коленные травмы, так как связки этих суставов очень крепкие. Однако на колени ложится основная часть нагрузки во время игры. Они амортизируют прыжки, с их помощью выполняются повороты и сгибания. Поэтому спортсмен, прилагая излишние усилия, может получить травму колена и во время обычной тренировки. Чтобы избежать подобных неприятностей, рекомендуется больше отдыхать после тренировок или игр.

Достаточно распространенным явлением среди бадминтонистов является травма лодыжек. Во время игры спортсмен может оступиться и подвернуть ногу, в результате происходит растяжение или разрыв связок, человек ощущает мгновенную острую боль, а нога опухает и синеет. Следует быть очень внимательным и осторожным, чтобы не случилось подобной неприятности.

Если травмы избежать не удалось, рекомендуется использовать следующие методы ее лечения. В первую очередь, необходимо обеспечить отдых и покой поврежденного участка, приложить к нему лед, наложить на него давящую повязку, обеспечить травмированной конечности удобное положение. Следует помнить, что сразу после травмы нельзя прогревать поврежденный участок, лучше, наоборот, прикладывать к нему холод, а через несколько дней можно начать прогревание. Не нужно греть травмированную конечность, если опухоль не спадает, это может означать, что идет воспаление. Таким образом, лед помогает избежать отека

немедленно после травмы, а тепло приносит пользу при долговременном лечении, улучшая процессы регенерации после того, как отек уже спал.

Важным фактором профилактики растяжений является проведение разминки.

Разминка – важная составляющая учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта, и бадминтон не исключение. Главной целью разминки является подготовка бадминтониста к спортивной тренировке или спортивным соревнованиям.

Многие спортсмены недооценивают значение разминки, пренебрегая ей, что часто ведет к травмам. Поэтому еще одной задачей разминки является разогрев мышц и снижение травматизма. Особенно сильной нагрузке в бадминтоне подвержены суставы спортсменов, поэтому пристальное внимание во время разминки следует уделить разогреву суставов.

Каждый бадминтонист должен обязательно включать комплекс разминочных упражнений в свой тренировочный процесс. Это позволит разогреть мышцы, увеличить скорость их сокращения, размять суставы и снизить вероятность травм. Разминка бадминтонистов, как правило, состоит из общефизических и специальных упражнений. Список этих упражнений формируется тренером в зависимости от задач спортивной тренировки. Длительность разминки не должна быть слишком большой и превышать 20 минут, при этом ее интенсивность должна идти по нарастающей нагрузке.

Избежать травмы в бадминтоне поможет правильно подобранная ракетка. Не разрешается бросать ракетку в окна, двери, сетку и в партнера по игре.

1.6. История возникновения и развития бадминтона

1.6.1. История возникновения и развития бадминтона в мире

Бадминтон – одна из древнейших игр нашей планеты. Она ведет свою историю от древней игры в волан. На сегодняшний день историки не имеют однозначного мнения о месте зарождения игры в бадминтон. Исходя из современных исторических сведений, считается, что некое подобие игры в бадминтон существовало несколько тысячелетий назад в разных частях мира.

В Древней Греции была игра, где волан перебрасывали друг другу с помощью ног и рук. Однако первые упоминания о бадминтоне найдены в китайских манускриптах и относятся к 1122 г. до н. э.

Известны индийские наскальные изображения игры в волан, возраст которых превышает 2000 лет. В Японии существовала игра «ойбане» («летающее перо»), заключавшаяся в перекидывании деревянными ракетками волана, сделанного из нескольких перьев и вишневой косточки (рисунок 11).

Рисунок 11 – Игра в волан в Японии

В Китае, во времена правления династии Чу, в 1122 г. до н. э., играли в мяч с перьями, и игра называлась «дзи-дзяу-ци». В Индии ученые нашли наскальные рисунки, изображающие игру, которая в разных источниках звучит как «пуна», «пунэ», «пионэ», реже «роопа», датируемые двумя тысячелетиями назад.

Со временем игра в волан стала известна в Европе. Существуют английские средневековые гравюры, изображающие крестьян, перекидывающих друг другу волан. Широкую известность игра с воланом получила в средневековой Франции (рисунок 12), где называлась «жё-де-пом» («игра с яблоком»). О популярности этой игры свидетельствуют упоминания о ней в произведениях Фридриха Шиллера (Friedrich Schiller), Франсуа Рабле (Francois Rabelais), Виктора Гюго (Victor Hugo) и Эмиля Золя (Emile Zola).

Рисунок 12 – Игра в «Ракетку и волан» во Франции

В 1650 г. королева Швеции недалеко от своего дворца в Стокгольме построила корт, где играла в «перьевой мяч» с придворными и гостями из других стран. В начале XVIII в. в США была очень распространена игра с ракеткой и воланом «battledore and shuttlecock», во многом напоминавшая современный бадминтон. В России издавна увлекались игрой в волан, которая называлась «леток». В «Толковом словаре» В. И. Даля, датируемом 1863 г., мы находим: волан – закругленная с одного конца пробка, с перьевым венцом в другом конце. Леток, летучка, ее бьют по волану. В XVIII в. игрой увлекались при дворе российской императрицы Екатерины II (рисунок 13).

Рисунок 13 – «Летающая игра»

В штате Вирджиния, начиная с 1730 года, набирали популярность игра в «батледор» и «шатлкок». Они ненамного отличались от современной игры «бадминтон». В Калифорнии и сейчас популярно перекидываться воланом на свежем воздухе. Увлекались бадминтоном американские киноактеры Мэри Пикфорд и Дуглас Фербенкс. Американский и английский киноактер Чарльз Чаплин и вовсе стал чемпионом среди представителей киноиндустрии.

Прообразом современной игры является все же Индия, где многие века существовал детская игра, где нужно было, как можно дольше удерживать волан в воздухе.

Играли в нее сразу несколько детей, встававшие в круг и перебрасывающие друг другу пробку с перьями. Английским офицерам, служившим в Индии, понравилась эта игра, и ее они привезли ее на родину, в Англию. Но уже 1873 г. еще в Индии британцами были написаны первые правила бадминтона.

В Англии XIX в. игра в волан приобрела особенную популярность. Название «бадминтон» происходит от Бадминтон-хаус (Badminton House), резиденции герцога Бофорта в Глостершире, где к концу 1850-х годов появилась новая версия «летающей игры». В 1860 г. Исаак Спратт опубликовал книгу «Бадминтон-Батлдор – новая игра», где были описаны ее первые правила.

Современный бадминтон появился в 1872 г. и обязан своим возникновением английским офицерам, служившим в Индии, которые после возвращения на родину привезли с собой ракетки и мячи с перьями. В 1875 г. был образован первый офицерский клуб «Фолькстоун».

Ассоциация бадминтона Англии создавалась в течение 20 лет и в 1893 г. издала первые официальные правила игры. Первый президент Ассоциации бадминтона – полковник Долби принимал активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила индийской игры. Некоторые из этих правил сохранились и до настоящего времени. В Англии появились новые клубы, а игра в бадминтон стала популярной. Центром развития и распространения игры в бадминтон в Англии стала усадьба герцога Бофорта под названием Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое название (рисунок 14).

Рисунок 14 – Ракетки для игры в волан 1880 г.

В связи с растущей популярностью нового вида спорта началось производство воланов. Первый патент на их изготовление получила в 1898 г. в Англии Энн Джексон. В марте 1898 г. в поместье Бадминтон состоялся первый официальный турнир, 4 апреля 1899 г. в Лондоне состоялся первый чемпионат Англии по игре в бадминтон.

С 1900 г. стали проводиться традиционные международные Уимблдонские турниры по бадминтону, которые долгое время считались неофициальными чемпионатами мира. 5 июля 1934 г. была создана Международная федерация бадминтона (International Badminton Federation, IBF) в составе девяти стран: Англии, Дании, Ирландии, Канады, Новой Зеландии, Нидерландов, Франции, Уэльса и Шотландии (рисунок 15).

Рисунок 15 – Джордж Томас – основатель и первый президент IBF

Под ее эгидой с 1947 г. проводится чемпионат мира по бадминтону среди мужчин – Кубок Томаса, который назван в честь бывшего президента IBF. Подобный турнир среди женских команд – Кубок Убер (назван в честь известной деятельницы IBF) – проводится с 1956 г.

С 1968 г. проводится личный чемпионат Европы, с 1972 г. – командный.

В 1972 г. на XX летних играх в Мюнхене состоялись первые показательные олимпийские выступления бадминтонистов. В 1977 г. состоялся первый официальный чемпионат мира. В настоящее время бадминтон является олимпийским видом спорта.

В 1992 г. на XXV Олимпийских играх в Барселоне были разыграны первые олимпийские медали. В 1996 г. программу соревнований по бадминтону расширили, введя смешанный разряд.

В 1990 г. прошел Первый чемпионат мира среди студентов, который проводится с периодичностью один раз в два года.

Интерес к бадминтону не перестает расти и на сегодняшний день, в мире насчитывается уже более 50 миллионов любителей бадминтона. Этот вид спорта приобрел огромную популярность в Китае, Японии, Малайзии, Индонезии, Корее.

Уровень азиатских игроков намного выше европейских. И все же, несмотря на это, европейские спортсмены стремятся и оказывают сегодня серьезную конкуренцию странам Азии. Самым знаменитым игроков в бадминтон считается спортсмен из Китая Линь Дань, который переиграв в финале первую ракетку мира малазийца Ли Цзунвэя, завоевал последний трофей, доселе отсутствовавший в его коллекции, – «золото» в личном первенстве Азиатских игр, проводимых один раз в четыре года.

Таким образом, впервые в истории Линь Дань выиграл все крупнейшие турниры по бадминтону хотя бы один раз. Он обладатель исключительной манеры игры, в частности ввиду хватки ракетки левой рукой. Линь Дань обладает гибкой системой игры, сочетающей одновременно действия у сетки и агрессивную защиту на задней линии. Агрессивность выражается в более близкой к сетке позиции при защите, что требует моментальной реакции, но позволяет отражать волан очень коротко, заставляя только что атаковавшего с задней линии соперника доставать волан из-под сетки и тем самым нивелируя ценность атак. По сути, лишая соперника атакующей игры, Линь Дань добился стратегического преимущества в розыгрыше очка. Плюс к этому он обладает способностью «нырять» ласточкой за воланом и после этого продолжать розыгрыш, чем увеличивает контролируемую площадь корта. Линь Дань изменил представления о выборе позиции ног для атак, прыгая на смэш из любых неудобных для этого положений, без разбега, а также нанося удары с задней линии, казалось бы, еле успевая к волану, именно за счет специфической работы ног и разворота корпуса.

Наибольшее распространение бадминтон получил в таких странах Европы, как Англия, Дания, Швеция, Германия.

1.6.2. История развития советского бадминтона

Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 г.) дал начало развитию советского бадминтона. На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов. Первый чемпионат Москвы был проведен в 1959 г. Затем в 1961 г. состоялся междугородный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова. А в 1962 г. уже встретились сборные команды республик (УССР, БССР, РСФСР, АзССР, КазССР, ТаджССР), а также Москвы и Ленинграда. Победительницей этого турнира стала сборная команда Москвы, за которую выступали Л. Золкина, Т. Чистякова,

В. Демин, Н. Соколов, И. Исаков, Ю. Климов. С 1962 г. стали регулярно разыгрываться чемпионаты РСФСР, Украины, Ленинграда, а также ДСО и ведомств. В 1963 г. прошел первый чемпионат СССР, на котором золотые медали завоевали М. Зарубо (Жуковский) и Н. Соколов (Москва).

В 1967 году была создана Советская федерация бадминтона, что стало важным шагом в развитии спорта в стране. Федерация начала проводить первые чемпионаты и соревнования по бадминтону.

Хорошей школой мастерства для ведущих игроков СССР Н. Никитина, Н. Пешехонова, К. Вавилова, Л. Ершова, Н. Соколова, Ю. Климова стали совместные тренировки с индонезийскими студентами, обучавшимися в Университете дружбы народов.

Постепенно эта игра приобрела большую популярность в разных регионах нашей страны. Начала работать Федерация бадминтона СССР. В начале 60-х годов под руководством инженера Б. В. Глебовича в г. Красноармейске была создана одна из первых в нашей стране спортивная школа бадминтона, сыгравшая заметную роль в развитии спортивного бадминтона в СССР. Бадминтонисты Красноармейска не раз побеждали на всесоюзных соревнованиях. Б. В. Глебовичу первому среди тренеров по бадминтону было присвоено звание заслуженного тренера РСФСР.

В 1974 г. Федерация бадминтона СССР стала членом ИБФ, и наши спортсмены получили возможность выступать на официальных международных соревнованиях.

В 1984 г. наши спортсмены впервые приняли участие в зональных соревнованиях на Кубок Томаса, а в 1986 г. женская сборная команда СССР стала участницей соревнований на Кубок Убер.

В 1988 г. Федерация бадминтона СССР организовала в Москве розыгрыш Кубка европейских чемпионов. В этом же году бадминтон стал олимпийским видом спорта, и советские бадминтонисты участвовали в Олимпийских играх в Сеуле. Это придало дополнительный стимул для развития бадминтона в стране.

1.6.3. Развитие бадминтона на территории Беларуси

Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве в 1957 г. дал начало развитию советского бадминтона. В 1961 г. была создана Всесоюзная федерация бадминтона. Ее первым председателем стал заслуженный артист РСФСР Николай Рубан.

В Беларуси бадминтон появился в 1960 г. благодаря журналисту «Физкультурника Белоруссии» Дмитрию Болдыреву. В начале 1962 г. была создана Федерация бадминтона БССР, в ноябре 1962 г. состоялся первый чемпионат Минска, затем в Могилёве прошел первый чемпионат республики. В 1963 г. белорусская команда приняла участие в первом чемпионате СССР по бадминтону.

В 1968 г. белорусскую сборную возглавил мастер спорта СССР Владимир Лившиц. В 1971 г. сборная БССР в составе Владимира Андропова, Владимира Ройзмана, Семёна Розина, Людмилы Коссе, Анатолия Скрипко, Татьяны Кочетковой и Татьяны Шмаковой завоевала Кубок СССР по бадминтону. В марте 1972 г. белорусские спортсмены завоевали четыре золотые и три серебряные медали первенства СССР (рисунок 16).

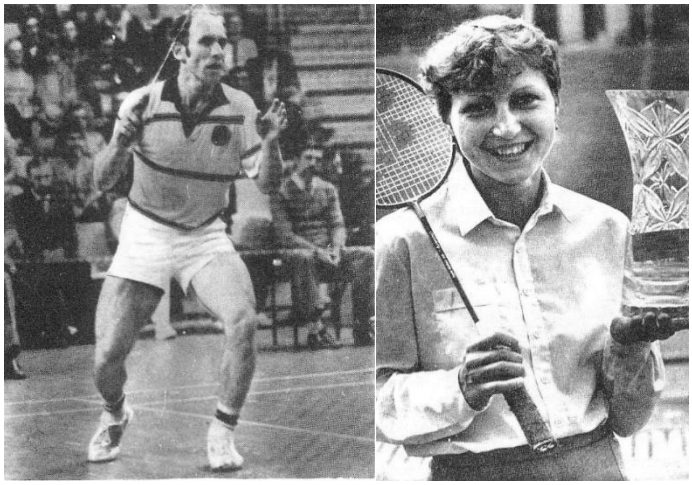


Рисунок 16 – Многократный чемпион Беларуси и СССР Анатолий Скрипко и Светлана Белясова – спортсменка года Могилёвской области (1981)

В 1980 и 1982 гг. команда БССР была чемпионом страны. Мастерами спорта СССР стали Виктор Конах, Лариса Рогова (Рогатнева), Валерий Стержанов, Михаил Коршук, Евгений Даянов, Татьяна Герасимович. Наибольших успехов на международной арене в составе сборных команд СССР добилась Светлана Зильберман (Белясова) – многократная чемпионка БССР, семнадцатикратная чемпионка СССР, трехкратный бронзовый призер чемпионата Европы.

Заслуженными тренерами Беларуси являются Владимир Яковлевич Лившиц, Михаил Борисович Зильберман, Виктор Алексеевич Конах и Марат Борисович Ольбинский.

Во времена СССР на протяжении многих лет спортсмены сборной Беларуси регулярно зовоевывали медали на чемпионатах СССР. Самостоятельно спортсмены Беларуси начали выступать с 1993 года, когда стали членами Европейской федерации бадминтона (ЕФБ) и ВФБ.

В 1996 г. – впервые спортсмены из суверенной Беларуси приняли участие на Олимпийских играх в Атланте – Влада Чернявская (урожд. Белютина) и Михаил Коршук в смешанной парной категории.

С 1995 по 2008 год БФБ возглавил Владимир Сергеевич Лукащик.

Для белорусского бадминтона данный период связан с участием представителей страны Влады Чернявской и Михаила Коршука в XXVI летних Олимпийских играх, которые проходили с 19 июля по 4 августа в американской Атланте. И хотя белорусские бадминтонисты в одиночных мужском и женском разрядах не поднялись выше 33-го места, а в миксте обосновались на 17–32-х

позициях, для БФБ и ее руководителя само участие наших спортсменов в Олимпиаде, где суверенная Беларусь впервые была представлена самостоятельной командой, являлось если не успехом, то несомненным прогрессом. Лукащик покинул свой пост в мае 2008 года, но в том, что уже в августе на Олимпиаде в китайском Пекине белоруска Ольга Конон добралась до 1/8 финала и заняла высокое 9-е место, несомненно, имеется и его заслуга.

Лучших спортивных результатов в истории суверенной Беларуси достигли воспитанники Брестской СДЮШОР профсоюзов по акробатике и бадминтону Ольга Конон, Надежда Костючик, Алеся Зайцева и Андрей Конах. Надежда Костючик и Ольга Конон становились чемпионками Европы среди юниоров, на XIX Олимпийских играх в Пекине в 2008 г. Ольга Конон заняла 9-е место, на XXX Олимпиаде в Лондоне в 2012 г. Алеся Зайцева остановилась на 33-й позиции.

В нашей стране перестал проводиться Всесоюзный турнир по бадминтону «Минская осень», на который съезжались лучшие спортсмены Союза. Эти брендовые соревнования со своей многолетней историей, являвшиеся визитной карточкой белорусского бадминтона и организованные когда-то Дмитрием Михайловичем Болдыревым, были незаслуженно забыты и вообще не проводились. Лишь в 2007 году, благодаря энтузиазму Светланы Ляльковской и Владимиром Лукащиком, турнир был возрожден.

В сентябре 2019 в Минске прошел международный турнир по бадминтону Belarus International – 2019. При помощи БФБ и НОК был открыт первый в стране специализированный зал бадминтона.

Популяризацией и развитием бадминтона в Республике Беларусь, подготовкой спортсменов высокого уровня, организацией и проведением различного рода соревнований по бадминтону занимается общественное объединение «Белорусская федерация бадминтона» (ОО «БФБ»), созданное в 1992 г.

1.6.4. Всемирная федерация бадминтона

Всемирная федерация бадминтона – основная международная бадминтонная организация. Основана в 1934 как International Badminton Federation (IBF), в начале в нее входило 9 стран: Канада, Дания, Англия, Франция, Нидерланды, Ирландия, Новая Зеландия, Шотландия, Уэльс. 24 сентября 2006 года на внеочередном общем собрании в Мадриде было принято решение о смене названия на Badminton World Federation (BWF).

С момента основания до 1 октября 2005 года штаб-квартира находилась в Челтнеме. В данный момент штаб-квартира располагается в Куала-Лумпуре. С 18 мая 2013 года президентом федерации является олимпийский чемпион 1996 года датчанин Поуль-Эрик Хёйер Ларсен. В 2005–2013 годах этот пост занимал Кан Юн Джун (Республика Корея), а в 2001–2005 годах – вице-премьер правительства Таиланда Корн Даббаранси.

В 1972 г. бадминтон был демонстрационным видом на Олимпийских играх (Мюнхен), с 1992 г. в официальной программе Олимпиад (Барселона).

Разыгрывается 5 комплектов наград – в одиночных разрядах среди мужчин и женщин, в парных разрядах среди мужчин, женщин и в миксте (смешанном). Наиболее успешно выступают спортсмены Китая, завоевавшие на Олимпийских играх 16 золотых, 8 серебряных, 14 бронзовых медалей. В активе сборной команды России 1 бронзовая награда. Среди других крупных состязаний, проводимых ВФБ, – чемпионаты мира среди взрослых игроков (ежегодно, за исключением олимпийских годов) и юниоров (ежегодно), Кубок Томаса (среди мужских команд; 1 раз в 2 года, по четным годам), Кубок Убер (среди женских команд; 1 раз в 2 года, по четным годам), Кубок Судирмана (среди смешанных команд; 1 раз в 2 года, по нечетным годам), Суперсерия ВФБ (включает 12 наиболее престижных турниров года; аналог «Большого шлема» в теннисе) и Гран-при ВФБ (в 2016–2019 – 15 турниров рангом ниже Суперсерии ВФБ). По итогам вышеперечисленных турниров всех категорий ежегодно рассчитывается рейтинг игроков. В начале 2020 г. его возглавляли: среди мужчин – Чэнь Лун (Китай), среди женщин – К. Марин (Испания), в парном мужском разряде – Ли Ён Дэ и Ю Ён Сон (Республика Корея), в парном женском разряде – Мацутомо Мисаки, Такахаси Аяка (Япония), в миксте – Чжан Нань, Чжао Юньлэй (Китай).

Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

– мужской одиночный;
– женский одиночный;
– мужской парный;
– женский парный;
– смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

– мужских команд;
– женских команд;
– смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

Белорусская федерация бадминтона (БФБ) является национальным органом управления данным видом спорта. Одной из ключевых задач федерации является широкая популяризация бадминтона в Республике Беларусь. Большое внимание БФБ уделяет развитию бадминтона в учреждениях высшего образования, в том числе и в Белорусском государственном университете. Сборная университета по бадминтону принимает активное участие в Республиканской универсиаде, чемпионатах и Кубке г. Минска.

Впервые в программу Республиканской универсиады бадминтон был включен в 2015 году.

Универсиада проходит ежегодно среди студентов, которые представляют свой университет. В 2016 году соревнования по бадминтону в программе Республиканской универсиады проходили впервые. Каждый год все больше

университетов республики приобщается к бадминтону, и каждый год выигрывают только подготовленные и готовые показать свое мастерство студенты.

Спортивные соревнования проходят по олимпийской системе, для выхода в следующий круг соревнований необходимо выступать с рейтинговыми спортсменами федерации Республики Беларусь по бадминтону. Спортсмены выступают в индивидуальных, парных и смешанных играх.

Спортивные соревнования проходили в Пинске, Гомеле и Минске.

Сборная команда БГУ впервые выставила команду в 2018 году, где заняла 7-е место. В 2019 году студенты БГУ продвинулись вперед и заняли 4-е место. В 2020 году соревнования не проводились из-за пандемии.

В 2021 году команду БГУ представляли студентка третьего курса юридического факультета Екатерина Печёрская, первокурсники и второкурсник Института бизнеса Александр Александрович, Дарья Михайлова и Илья Ларюшин (рисунок 17).

Рисунок 17 – Сборная команда БГУ

Победителями в парных соревнованиях среди мужчин стали второкурсник и первокурсник Института бизнеса Илья Ларюшин и Александр Александрович. А в соревнованиях «микст» бронзы удостоена пара Дарья Михайлова и Александр Александрович. Кроме того, Александр Александрович занял второе место в личном зачете.

Всего в спортивных состязаниях приняли участие 87 спортсменов из 22 команд республиканских учреждений высшего образования.

Республиканская универсиада – 2022/2023 по бадминтону проводилась с 12 по 15 апреля на базе государственного учреждения «Многопрофильный культурно-спортивный комплекс «Минск-арена». В соревнованиях приняли участие 25 учреждений высшего образования Республики Беларусь.

По итогам серии напряженных игр в общекомандном зачете победителем и призерами стали:

I место – Белорусский государственный университет физической культуры;

II место – Белорусский национальный технический университет;

III место – Белорусский государственный университет.

Специальными призами Белорусской ассоциации студенческого спорта «За лучшую технику» был награжден студент БГУ Александр Александрович.

В 2023/2024 году сборная команда БГУ стала серебряным призером Республиканской универсиады по бадминтону.

В состав команды вошли студенты Института бизнеса четверокурсники Александр Александрович, Дарья Михайлова и третьекурсница Юлия Карпук, первокурсник факультета международных отношений Даниил Силиванов, третьекурсник юридического факультета Андрей Малиновский и студентка четвертого курса МГЭИ им. А. Д. Сахарова Алена Страх (рисунок 18).

Рисунок 18 – Серебряные призеры Республиканской универсиады по бадминтону в 2023/2024 году

В одиночном разряде второе место занял Александр Александрович. В парном разряде он вместе с Даниилом Силивановым завоевал бронзовую награду. В «миксте» Александр Александрович и Юлия Карпук также завоевали бронзовую награду.

Кроме того, Александр Александрович награжден специальным призом Белорусской ассоциации студенческого спорта в номинации «За лучшую технику».

1.7. Общие основы спортивной тренировки по бадминтону

1.7.1. Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса по бадминтону

Подготовка бадминтонистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов.

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложнокоординационным видам спорта. В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте), перебивая волан через сетку ракетками.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки: взрывной характер и быстрота передвижений; скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий; высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана; быстрота мышления и принятия игровых решений; высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

С учетом отличительных особенностей вида спорта бадминтон определяется следующая специфика спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Специфика осуществления спортивной подготовки по бадминтону включает в себя:

– составление планов спортивной подготовки;

– составление плана спортивных мероприятий.

Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов. Бадминтонный волан, ввиду особенности строения и специфики использования, является спортивным инвентарем краткосрочного использования. Обеспечение процесса спортивной подготовки необходимым количеством ракеток и воланов одно из главных условий его осуществления.

Для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки по бадминтону применяется использование электронных роботов (тренажеров) для автоматического выброса воланов.

В процессе образовательной деятельности осуществляются следующие виды подготовки:

– теоретическая подготовка;
– общая физическая подготовка;
– специальная физическая подготовка;
– техническая подготовка;
– тактическая подготовка;
– психологическая подготовка;

– интегральная подготовка.

При проведении групповых тренировочных занятий на каждых 4-х занимающихся необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждых 2-х занимающихся не менее одной бадминтонной площадки (корта).

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами спортивных соревнований по бадминтону, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды Должен функционировать кондиционеры (вентиляция), воздушный поток при проветривании, ни в каком случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

1.7.2. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки по бадминтону

Термин «тренировка» происходит от английского слова training, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, направленный на достижение бадминтонистов наивысших спортивных результатов. Задачи спортивной тренировки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них обусловливается возрастом и подготовленностью бадминтонистов, периодом тренировки, социальными, географическими условиями и т. п.

Спортивная тренировка в широком смысле характеризуется как весь планомерный процесс подготовки спортсменов к высоким и рекордным спортивным достижениям.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязанием, направленная на достижение максимально результата в бадминтоне.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

– освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

– совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;

– воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

– обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

– приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную.

Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, влияет на их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень проявления двигательных качеств, например выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Отметим также, что тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план и находить эффективные пути решения

двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Спортивная форма – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической).

1.7.3. Классификация средств и методов спортивной тренировки. Особенности реализации дидактических принципов в бадминтоне

Средства спортивной тренировки

Для достижения цели в спорте применяются следующие группы средств:
1) физические упражнения;
2) оздоровительные силы природы;
3) гигиенические факторы (рисунок 19).

Рисунок 19 – Средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в бадминтоне, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Физические упражнения подразделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними, по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально-подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально-подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить, более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, а также на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения технических приемов в бадминтоне.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства спортивной тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны

спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в спортивной тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально-подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на спортивной тренировке и особенно на ее ранних этапах.

При выборе этих упражнений обычно соблюдают следующие требования:

– на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

– при воспитании неспецифической, т. е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

– при воспитании собственно-силовых способностей – упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

– при воспитании быстроты движений и двигательной реакции спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

– при воспитании координационных способностей – элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств, в каждом конкретном случае должен иметь свою

специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре учебно-тренировочного процесса.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на студентов физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Классификация методов спортивной тренировки в физическом воспитании

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения физических упражнений, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

– общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

– практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы (рисунок 20).

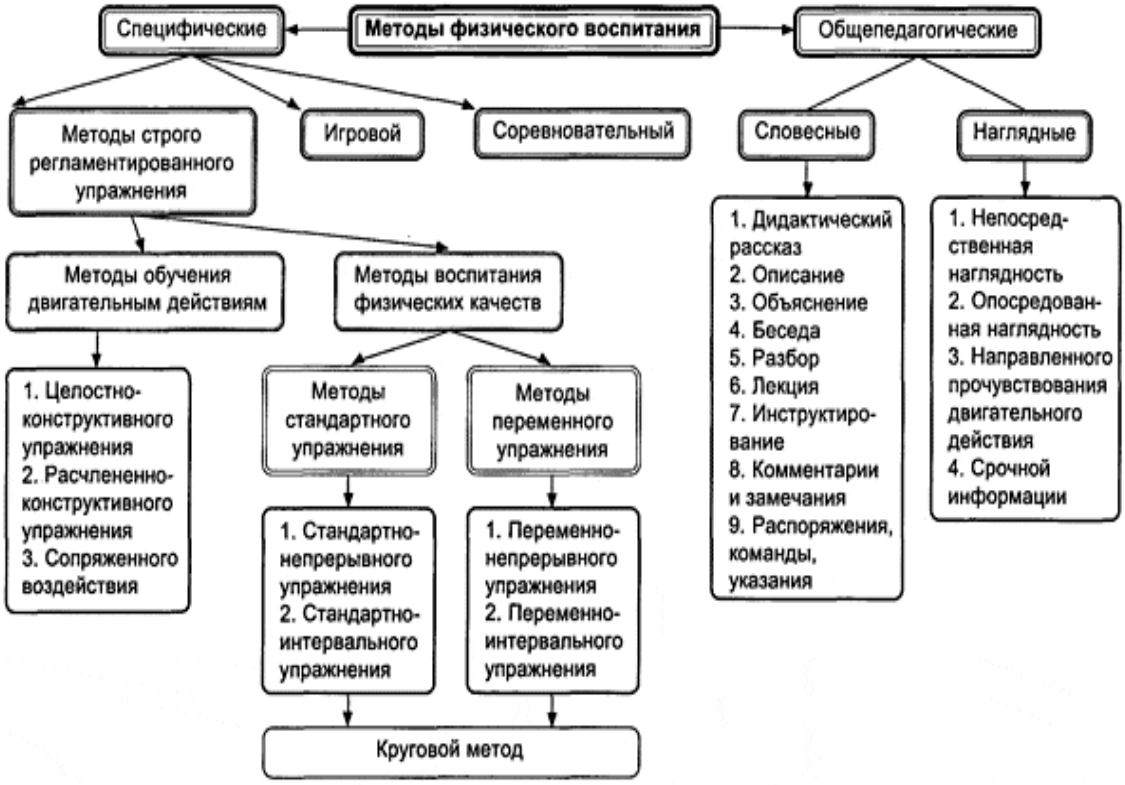


Рисунок 20 – Система специфических и общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании

Характеристика специфических методов обучения. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением и совершенствованием спортивной технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.);

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества;

5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т. д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) расчлененно-конструктивный;

3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что спортивная техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения. Целостным методом осваиваются отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный метод и расчленено-конструктивный метод часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т. е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование спортивной техники движения, так и воспитание физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Игровой метод. В спортивных играх, игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

а) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное воспитание физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

б) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

в) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

г) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства. Оно дает возможность педагогу целенаправленно формировать у студентов нравственные

качества (чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.);

д) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у студентов устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике спортивных игр соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т. п.);

2) как элемент организации спортивной тренировки, любого физкультурно-спортивного занятия.

Соревновательный метод позволяет:

– стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

– выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

– обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

– содействовать воспитанию волевых качеств.

Характеристика общепедагогических методов обучения.

Общепедагогические методы включают в себя:

1) словесные методы;

2) методы наглядного воздействия.

Словесные методы. В спортивных играх тренер свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед студентами задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на спортсменов.

В спортивных играх применяются следующие словесные методы:

Дидактический рассказ – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания. Чем старше студенты, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

Описание – это способ создания у спортсменов представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков

предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

Объяснение – это метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т. д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т. д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

Беседа – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

Разбор – форма беседы, проводимая преподавателем со студентами после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в спортивных соревнованиях, игровой деятельности и т. д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

Лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

Инструктирование – это точное и конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания.

Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относится ко всем занимающимся или к одному студенту.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т. д.), упражнения, для подготовки мест занятий, спортивного инвентаря для уборки спортзала и т. д.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т. п.).

В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности.

Методы обеспечения наглядности. В спортивных играх методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию студентов выполняемых заданий. К ним относятся:

1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и др.);
3. Методы направленного прочувствования двигательного действия;
4. Методы срочной информации.

Рассмотрим основные особенности этих методов.

Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у студентов правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание.

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые студентами в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать спортсменам особенности спортивной техники двигательного действия (например, техники бега на различные дистанции, техники перехода через планку в прыжках в высоту с разбега, техники приземления в прыжках в длину с разбега и т. п.).

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

1. Направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;

2. Выполнение упражнений в замедленном темпе;

3. Фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением подачи);

4. Использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися студентами с помощью различных технических устройств. Получение срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т. д.). Так, например, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велоэргометры, беговые дорожки, гребной тренажер и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Характеристика методов, направленных преимущественно на развитие физических качеств

Непрерывный метод тренировки характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Применяются в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости.

Интервальные методы тренировки – многократное повторение нагрузки с короткими интервалами отдыха (10–90 секунд для развития специальной выносливости). Широко применяются в спортивной практике. Выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентирующими (определенными) паузами являются типичным для данного метода.

Круговой метод – это форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной

выносливости – интервальные (предусматривают выполнение упражнений как со строго определенными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха).

Равномерный метод – однократное выполнение нагрузки с постоянной интенсивностью для развития аэробной выносливости и стабильности движений в длительной работе в течение 20–80 минут.

Переменный метод – однократное выполнение нагрузки с разной интенсивности во избежание монотонности для развития выносливости на протяжении 20–180 минут.

Варьирующий метод – чередование частей упражнения, выполнение с различной интенсивностью и продолжительностью.

Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий – с ее понижением.

Повторный метод – многократное выполнение нагрузки с выраженным отдыхом для развития всех физических качеств, но особенно для скорости и силы в течение 1–40 минут при отдыхе 1,5–18 минут.

Переменный метод – изменение нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуд движений, величины усилий и т. д.

Для проведения круговой тренировки заранее составляется комплекс упражнений; определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»); устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию.

Особенности реализации дидактических принципов в бадминтоне

Процесс обучения в физическом воспитании строится на дидактических принципах, которые представляют собой более принципиальные педагогические положения. Эти принципы выражают методические закономерности одного педагогического процесса: воспитания и обучения. Дидактические принципы в сфере физического воспитания определенным образом конкретизируются и дополняются особыми положениями, отражающими индивидуальности физического воспитания.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся студентов к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель (тренер), используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к ее упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению ее отдельных сторон: технике игровых приемов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определенную трудность для занимающихся студентов.

Принцип индивидуализации. Индивидуальный подход повышает эффективность обучения, что давно замечено в практической деятельности воспитателей и педагогов. Эта особенность педагогического процесса и нашла отражение в данном принципе.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путем повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре.

Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

1.7.4. Основы структуры учебно-тренировочного занятия по бадминтону. Организация учебной деятельности учащихся

Большинство занятий по спортивным играм проводится обычно с постоянным составом занимающихся по твердому расписанию и под руководством педагога. Непосредственное влияние педагога на занимающихся студентов осуществляется, прежде всего и больше всего на занятиях по физической культуре и в секциях по виду спорта. В этой форме представлены все компоненты учебно-тренировочного процесса: цель, содержание, средства, методы, деятельность по организации и управлению и все его дидактические элементы. Сущность и назначение учебно-тренировочного занятия в процессе обучения как целостной динамической системы, сводится, таким образом, к коллективно-индивидуальному взаимодействию педагога и учащихся, в результате которого происходит усвоение учащимися знаний, умений и навыков, развитие их двигательных способностей, опыта деятельности, общения и отношений, а также совершенствование

педагогического мастерства тренера. Каждое отдельно взятое учебно-тренировочное занятие должно быть связано как с предыдущими занятиями, так и с последующими.

Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств и методов физической культуры.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего, в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

Подготовительная часть. Любая спортивная тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия тренер ставит следующие задачи: хорошо организовать группу, добиться активного и устойчивого внимания, вызвать положительные эмоции. В первой части занятия наиболее часто применяются: строевые и порядковые упражнения, ходьба с различными дополнительными движениями, медленный бег, так называемые упражнения на внимание. Этим упражнениям предшествует построение группы, проверка присутствующих и сообщение тренером основных задач занятия.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, воспитанию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе учебно-тренировочного занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы спортивной тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям спортивной тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5–1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

Методическая последовательность выполнения упражнений «сверху вниз».

1. Наклоны, повороты, круговые движения головы.

2. Сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами.

3. Наклоны, повороты, круговые движения туловища.

4. Маховые движения ногами, приседания, выпады.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. Количество повторений каждого упражнения – 8–12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступать к специальной части разминки. Общая продолжительность разминки может составлять 15–25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовки посредством обучения и совершенствования спортивной техники и тактики, воспитания волевых и развития физических качеств.

В основной части урока разрешаются следующие главные задачи:

1. Обучение техническим приемам и их совершенствование в различных условиях игры.

2. Повышение физической подготовленности – воспитание быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

3. Обучение тактике и ее совершенствование.

4. Воспитание морально-волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, специальных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы спортивной тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль, за уровнем физической подготовленности. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия – 55–60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма и подведение итогов. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия имеет большое значение. Оно обычно предусматривает указания преподавателя (тренера), касающиеся наиболее типичных ошибок, выявленных у занимающихся, и путей их устранения. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400–800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать спортивную тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет – 5–10 мин.

Количество времени, отведенное на каждую часть учебно-тренировочного занятия, в процентном отношении примерно следующее: подготовительная – 10–15 %, основная – 85–75 %, заключительная – 3–5 %.

Несмотря на условное разделение учебно-тренировочного занятия на отдельные части, его всегда следует рассматривать как единый целостный педагогический процесс.

Организация учебной деятельности учащихся

В практике по спортивным играм приняты в основном четыре формы организации учебной деятельности: фронтальная, поточная, индивидуальная и групповая.

Фронтальной формой организации учебной деятельности учащихся называется такой вид деятельности тренера и занимающихся на учебно-тренировочном занятии, когда все спортсмены одновременно выполняют одинаковую, общую для всех работу, всем составом обсуждают, сравнивают и обобщают ее результаты. При изучении нового материала и его закрепления наиболее эффективна фронтальная форма организации занятия, а вот применение полученных знаний в измененных ситуациях лучше всего организовать, максимально используя индивидуальную работу.

Поточная форма – когда все занимающиеся студенты выполняют одну и ту же работу, но последовательно друг за другом. При такой форме работы тренеру хорошо видны ошибки каждого спортсмена.

Индивидуальная форма организации работы учащихся на учебно-тренировочном занятии – предполагает, что каждый ученик получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

При групповой форме организации – учащиеся работают в группах из 3–6 человек или в парах. Задания для групп могут быть одинаковыми или разными.

Главными признаками групповой работы учащихся являются:

– занимающиеся студенты делятся на группы для решения конкретных учебных задач;

– каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или преподавателя;

– задания в группе выполняются таким способом, который позволяет учитывать и оценивать индивидуальный вклад каждого члена группы;

– состав группы непостоянный, он подбирается с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы;

– величина групп различна. Состав группы непостоянный. Он меняется в зависимости от содержания и характера предстоящей работы.

1.7.5. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в бадминтоне

Технология планирования процесса спортивной подготовки – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов,

организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования учебно-тренировочного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Планирование находит конкретное выражение в разработке систем согласованных планов спортивной тренировки на различные периоды времени. Если рассматривать планирование в обобщенном виде, оно сводится к определению целей и задач спортивной тренировки и разработке путей и средств их достижения.

Одна из основных особенностей любого вида планирования – четкая перспективность. Она выражается не только в самом факте планирования на годы вперед, но и в ориентации на передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы в системы тренировки, в постепенном и неуклонном возрастании требований ко всем разделам спортивной подготовки.

Планирование спортивной тренировки – это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса.

Планы целесообразно излагать на бумаге путем простого описания, графического или табличного изображения, хотя в принципе планы могут быть зафиксированы не обязательно на бумаге, но и в памяти человека.

При разработке разных планов важно стремиться к конкретному, желательно количественному выражению планируемых показателей. Это существенно облегчит анализ и оценку эффективности учебно-тренировочного процесса, сделает возможным его научное осмысление и конструктивный педагогический контроль.

Цель планирования – развитие тренированности и подготовленности спортсмена, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Объект планирования – это состояние спортсмена: оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применения тренировочных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочного и соревновательного процессов являются:

1. Формы планирования.

2. Содержание тренировочного и соревновательного процессов.

3. Результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

При планировании тренировочного и соревновательного процессов придерживаются следующего порядка:

1. Определяют цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

2. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность.

3. Определяют средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана спортивной тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу спортивной тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1. Оперативное (отдельное тренировочное занятие, микроцикл).

2. Текущее планирование (планирование на год).

3. Перспективное планирование – четырехлетнее (олимпийский цикл).

Документы планирования:

К документам перспективного планирования относятся: учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся спортсменов. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана. Программа определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися спортсменами.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов: 1) объяснительной записки; 2) изложения программного материала; 3) контрольных нормативов и учебных требований; 4) рекомендуемых учебных пособий.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2–3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальный). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства спортивной тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение спортивных соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Текущее планирование развивает, детализирует качественные и количественные характеристики основных положений перспективного плана применительно к задачам выступлений в спортивных соревнованиях на протяжении годичного цикла.

Оперативное планирование определяет содержание каждой тренировки на протяжении сравнительно непродолжительного отрезка времени: недели, месяца, этапа занятий.

Основу оперативного планирования бадминтониста составляет так называемый недельный микроцикл – исходная структурная единица планирования спортивной тренировки в целом (недельная продолжительность микроцикла определяется недельными сроками подавляющего большинства спортивных соревнований по бадминтону).

В микроцикле должны методически обоснованно чередоваться дни занятий разной направленности с различными тренировочными средствами, нагрузкой и формами отдыха.

В планах спортивной тренировки по недельным циклам устанавливают: преимущественную направленность спортивной тренировки и уровень нагрузки в каждом недельном цикле и отдельном занятии; конкретный комплекс упражнений, их последовательность, дозировку и методы применения.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план-график на месяц, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на месяц. В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого учебно-тренировочного занятия.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся студентов физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы определить, на сколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Цель педагогического контроля – оптимизация учебно-тренировочного процесса в учреждении высшего образования.

Педагогический контроль, учет и информация являются завершающей функцией управления. Любой процесс управления начинается с получения информации о состоянии объекта управления. Если прекращается поступление информации, объект управления (спортсмен, группа, команда) становится неуправляемым. Поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от непрерывного поступления информации и ее качественного состояния – достоверности, полноты и своевременности.

В зависимости от срочности управленческих воздействий информация подразделяется на срочную информацию, текущую, этапную и итоговую.

Под срочной информацией подразумевают информацию, получаемую в ходе учебно-тренировочного занятия или выступления команды в спортивном соревновании (в одной игре) для оперативного управления этими процессами.

Текущая информация – это информация о проведенном учебно-тренировочном занятии, выступлении спортсмена или команды в спортивном соревновании. Она используется при подготовке и проведении очередной тренировки или выступления в очередном матче.

Этапная информация обеспечивает данные о выполнении рабочих планов спортивной подготовки. Она необходима при разработке рабочего плана на очередной этап (месяц).

Итоговая информация – это информация о выполнении задач зимнего или летнего цикла, годового или перспективного плана спортивной подготовки. Она необходима при разработке очередных планов.

Контроль и учет являются основным средством получения информации, следовательно, они должны охватить все разделы спортивной подготовки. Дополнительными источниками информации являются данные врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.

Хорошо поставленные, систематически проводимые педагогический контроль и учет – необходимые условия успешной работы тренера. Данные педагогического контроля и учета позволяют тренеру следить за выполнением намеченных планов спортивной подготовки, определять эффективность используемых средств и методов, находить новые пути дня совершенствования учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Основная задача контроля не столько в том, чтобы фиксировать фактическое положение дел, отмечать те или иные недостатки, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить соответствующие коррективы, способствующие повышению эффективности подготовки.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Эти два раздела контроля дополняют друг друга.

В процессе учебно-тренировочных занятий контроль осуществляется по следующим основным разделам:

– контроль за отношением спортсменов к учебно-тренировочному процессу;
– контроль за используемыми средствами спортивной тренировки;
– контроль за эффективностью средств спортивной тренировки;
– контроль за состоянием тренированности.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещении занятий, степень проявления спортсменами активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за используемыми средствами спортивной тренировки осуществляют с помощью журнала, в который заносят содержание учебно-тренировочных занятий. Критерием оценок является степень соответствия содержания учебно-тренировочного занятия плановому заданию.

Тренировочные упражнения контролируют по трем направлениям: объем, интенсивность и переносимость нагрузок спортсменами (их работоспособность).

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемого на отдельные упражнения и разделы спортивной подготовки. Оценивается эта работа степенью соответствия количества учебно-тренировочных занятий и времени, затрачиваемого на спортивную тренировку, плановым заданиям.

Интенсивность тренировочных нагрузок проверяют таким образом: условно определяют интенсивность каждого упражнения и каждого тренировочного

занятия (максимальная, высокая, средняя, малая). Критерием оценки служит соотношение упражнений повышенной интенсивности и общего количества упражнений, а также степень соответствия интенсивности этого занятия запланированной. Переносимость спортсменами нагрузок контролируют по внешним признакам – покраснение или побледнение кожи лица, затруднение дыхания или одышка, обильное потоотделение, жалобы на усталость и нарушение координации движений, а также по ЧСС. Критерием оценки является степень переносимости нагрузок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо»), определяемая по восстановлению ЧСС.

Контроль за эффективностью применяемых средств на спортивной тренировке ведется по разделам подготовки.

Физическую и техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений и систематических визуальных наблюдений за качеством выполнения движений. Критерий оценки – соответствие результатов, показанных в контрольных упражнениях, плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх в индивидуальных, групповых и командных заданиях. Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом функций игрока в команде.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в учебно-тренировочных занятиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержка и самообладание, воля в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувство товарищества. Критерий оценки степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседований по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль за уровнем тренированности осуществляется в процессе выполнения контрольных упражнений и фиксации показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в этих упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.

Педагогический контроль в процессе спортивных соревнований осуществляется по следующим разделам:

– контроль за отношением занимающихся спортсменов к спортивным соревнованиям;

– контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и за эффективностью их действий;

– контроль за техническими показателями игроков и команды;

– контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к спортивным соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и после ее окончания. Критерием оценки служит

степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях в нападении и защите, выдержки и самообладания, воли к победе.

Методы контроля

В практике по спортивным играм применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Педагогическое наблюдение позволяет тренеру получать информацию о проявлении интереса, степени внимания, внешних признаках степени утомления (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса дает возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности спортсменов.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической, технико-тактической подготовленности спортсменов.

Основным методом контроля, за усвоением знаний является устный опрос.

В практике по спортивным играм для контроля знаний применяется письменный опрос в форме тестирования с выборочными вариантами ответов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы по спортивным играм позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической и технико-тактической подготовленности занимающихся за определенный период.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

Основным документом учета служит журнал учета работы группы спортсменов.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса),

текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению периода работы, например, учебно-тренировочного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости учебно-тренировочных занятий; пройденного материала, выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Данные педагогического контроля, зафиксированные в журнале учета спортивной работы, позволяют проводить систематический анализ и находить новые пути для улучшения качества учебно-тренировочного процесса.

1.7.6. Характеристика принципов спортивной тренировки

Под спортивной тренировкой понимается многолетний, непрерывный процесс, в течение которого происходит основное становление спортсмена. Он постоянно совершенствует свою подготовку, проходя путь от новичка до мастера. Но для достижения хороших результатов необходимо, чтобы соблюдались общие принципы спортивной тренировки.

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений – принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В спортивной практике находят свое применение две группы правил проведения тренировки. В первом случае принципы спортивной тренировки представляют собой общие дидактические правила, которые характерны для любого процесса воспитания и обучения. Это научность и активность, сознательность и воспитывающий характер, последовательность и систематичность, доступность и наглядность. Сюда же может быть отнесен и индивидуальный подход, который имеет место при коллективной работе. Во второй группе находятся специфические принципы спортивной тренировки.

Общепедагогические принципы, полностью не конкретизируют специфику спортивной тренировки. Поэтому ими не исчерпывается вся система принципов, какими следует руководствоваться в тренировочной деятельности.

В сфере спортивных игр объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику

нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. Они делятся на специфические и дидактические принципы.

Специфические принципы представляют собой основополагающие для разработки методических рекомендаций теоретические обобщения рационально организованной совместной работы тренера и спортсмена по построению системы спортивной подготовки к соревновательной деятельности.

Они отражают те закономерные связи, которые существуют между нагрузкой и реакцией на нее организма спортсмена. В этой же группе находятся и связи, имеющие место между теми или иными элементами, из которых строится спортивная тренировка.

Специальные принципы спортивной тренировки это:

– углубленная специализация и направленность к самым высоким достижениям;

– непрерывность процесса спортивной тренировки;

– единство постепенного увеличения нагрузок и направленности к их максимальным значениям;

– вариативность и волнообразность нагрузок;

– цикличность процесса тренировки;

– взаимосвязь и единство структуры подготовленности и соревновательной деятельности.

Таким образом, принципы спортивной тренировки полностью раскрывают закономерности учебно-тренировочного процесса.

Принцип направленности к высшему индивидуальному результату и к максимальным достижениям

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обусловливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

Любая подготовка спортсмена предполагает его участие в тех или иных спортивных соревнованиях. При этом тренер всегда настраивает своего

воспитанника на победу и установление рекорда в условиях острейшей конкуренции. Общие принципы спортивной тренировки предполагают создание условий для нравственного, эстетического и интеллектуального развития личности. Именно они и ориентируют спортсмена на самые высокие достижения. Кроме того, данные принципы должны служить интересам общества.

Для непрекращающегося стремления к самым высоким результатам используются максимально эффективные средства, а также методы тренировки. Одновременно с этим интенсифицируется сам процесс занятий и деятельность педагога, применяются специальные системы питания, а также оптимизируется режим отдыха, жизни и восстановления организма. Основные принципы спортивной тренировки, направленные на устремленность к высшим достижениям, невозможно соблюсти без постоянного совершенствования оборудования и инвентаря, а также условий, которые создаются в местах проведения спортивного соревнования и совершенствования их правил.

Стоит отметить, что желание быть первым присутствует не только у профессионалов. Оно имеется и у тех, кто занимается массовым спортом. Например, второразрядник в своем стремлении к более высоким результатам пытается выполнить норматив для 1-го разряда. Для него данная цель является путем к максимальному достижению. Подобные факты отражают основную характеристику принципов спортивной тренировки, которые направлены к максимальному достижению и получению наилучшего результата.

Принцип непрерывности процесса

Принципы (закономерности) спортивной тренировки должны обязательно применяться на практике, что позволит достичь максимальных результатов. При этом стоит помнить о том, что занятия спортом являются круглогодичным многолетним процессом. При этом все его звенья взаимосвязаны между собой и подчинены решению задачи по достижению высшей ступеньки спортивного мастерства. Это и является основной характеристикой принципа непрерывности процесса спортивной тренировки. Кроме того, следует помнить, что результат каждого последующего занятия как бы наслаивается на достижения предыдущих, развивая и закрепляя их. Соблюдение принципа непрерывности процесса спортивных тренировок невозможно без правильной организации работы и отдыха. Только в таком случае будет обеспечено оптимальное развитие особенностей и качеств человека, по которым можно будет определить уровень его мастерства в конкретной спортивной дисциплине. Кроме того, стоит помнить, что интервалы между занятиями должны выдерживаться в пределах, служащих гарантией неуклонного развития тренированности. Подобный принцип вовсе не означает то, что необходимо как можно чаще давать спортсмену физические нагрузки. Он лишь предполагает применение регулярного сочетания моментов изменчивости и повторности, допуская множество вариантов построения занятий.

Необходимо стремиться строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

Принцип постепенного увеличения нагрузки

Тенденция к предельным нагрузкам и постепенность их увеличения. Когда может быть получен максимальный тренировочный эффект? Известно, что его достижение невозможно при малых физических нагрузках. И здесь на помощь могут прийти принципы спортивной тренировки. Один из них касается постепенного увеличения нагрузок до достижения ими предельной величины.

Нагрузки, получаемые спортсменом, должны нарастать постепенно, увеличиваясь с каждым годом. При этом принципы спортивной тренировки представляют собой:

– увеличение часов работы и числа тренировочных занятий;

– увеличение занятий, во время которых используются большие нагрузки;

– рост количества тренировок избирательной направленности;

– увеличение доли физических нагрузок, получаемых в «жестких» условиях, что способствует усилению фактора специальной выносливости;

– рост объема участия в спортивных соревнованиях;

– поэтапное расширение применения психологических, физиотерапевтических и фармакологических средств, способствующих повышению работоспособности тренирующегося.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Принцип вариативности и волнообразности нагрузок

Специальные принципы спортивной тренировки включают в себя определение зависимости между интенсивностью и объемом физических нагрузок.

А это становится возможным при их волнообразности. В таком случае тренер способен уловить зависимость, которая существует между периодами напряженных тренировок и относительного восстановления, а также между нагрузками, получаемыми на отдельных тренировочных занятиях, обладающих различной направленностью и величиной. Стоит отметить, что волнообразная динамика физического воздействия позволяет обеспечить спортивной тренировке наибольший эффект. Лишь при малых нагрузках можно воспользоваться методикой линейного или ступенчатого возрастания нагрузок. Что касается вариативности, то она способна обеспечить всестороннее развитие тех качеств, которые указывают на уровень достижений спортсмена. При этом вариативность призвана повысить работоспособность во время выполнения отдельных программ, упражнений и занятий, увеличивая суммарный объем получаемых нагрузок, интенсивность восстановительных процессов. Кроме того, она является профилактической мерой для недопущения перенапряжения и переутомления организма спортсмена.

Принцип цикличности тренировочного процесса

Данный принцип проявляется в систематических повторениях отдельных занятий, то есть законченных структурных элементов. Само слово «цикл» в переводе с греческого означает совокупность явлений, которые образуют полный круг в развитии того или иного процесса.

Соблюдение данного принципа является одним из самых важных резервов, позволяющих совершенствовать систему тренировок на том этапе, когда количественные параметры занятий достигли своей большой величины. При этом важно, чтобы каждый из последующих циклов не являлся повторением предыдущего, а использовал новые элементы, позволяющие постоянно усложнять поставленные задачи.

Руководствоваться данным принципом – это значит:

– строя спортивную тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания, в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

– решая проблемы целесообразного использования средств и методов спортивной тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов;

– нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности – микро, мезо и макроциклами;

– при построении различных циклов спортивной тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с

природными явлениями многолетние, годичные, лунные, менструальные, суточные и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

Принцип единства общей, а также специальной подготовки.

Среди множества принципов спортивной тренировки этот занимает фундаментальное положение. Осознание того, что необходимо единство общей, а также специальной подготовки, исходит из понимания взаимосвязи, которая существует между специализацией и разносторонним общим развитием спортсмена. Общая характеристика закономерностей общих принципов спортивной тренировки указывает на то, что единство общей, а также специальной подготовки является понятием противоречивым.

Необходимо подобрать оптимальное соотношение этих двух сторон, чтобы они позволяли продвигаться к поставленной цели. И здесь все будет напрямую зависеть от той подготовленности, которую имеют занимающиеся спортом, а также от этапа их спортивной жизни. Во время подготовительного периода на общую физическую подготовку может быть отведено от 35 % до 70 % времени тренировки. В специально-подготовительном периоде – от 35 % до 50 %, в соревновательном периоде – от 30 % до 40 %, а в переходном периоде – до 80 %. Подобное соотношение является относительным и конкретизируется практикой и наукой.

Реализуя данный принцип, важно придерживаться следующих положений:

– включения в процесс тренировки не только общей, но и обязательно специальной подготовки;

– планирования общей подготовки тренирующегося исходя из его спортивной специализации, а специальной – исходя из предпосылок, создаваемых общей подготовкой;

– соблюдения оптимального соотношения специальной и общей подготовки.

Принцип индивидуализации и углубленной специализации

Для того чтобы подняться на вершину спортивной славы, человеку понадобится приложить огромные усилия и потратить достаточно много времени на подготовку. И это становится основной причиной того, что совмещение личной спортивной деятельности одновременно в нескольких видах спорта невозможно. Для достижения самых высоких результатов потребуется придерживаться принципа углубленной специализации. И это подтверждено не только практическим опытом, но и научными исследованиями.

Один человек не способен добиться высоких достижений одновременно не только в разных видах спорта, но и в нескольких дисциплинах одного вида. И этот факт явно указывает на то, какую важность имеет принцип специализации. Для его осуществления потребуется предельная концентрация сил, а также большие затраты времени на тренировки, которые являются подготовкой определенных номеров соревновательной программы.

Углубленная специализация должна быть спланирована за 2 или 3 года до того возраста, который считают оптимальным для получения максимальных результатов. Его границы имеют разбежку в зависимости от номера программы, вида спорта, а также пола тренирующегося.

Спортивная специализация должна проводиться при учете индивидуальных способностей воспитанника. Только это позволит проявить его природный талант и удовлетворить желание к достижению высших результатов. Если предмет специализации выбран неверно, то все усилия спортсмена будут сведены к нулю. Это обязательно приведет к разочарованиям спортсмена и к его преждевременному прекращению активных занятий.

Принципы спортивной тренировки, которые касаются углубленной специализации и индивидуализации, применяются также и при повышенных нагрузках, которые порой приближаются к предельным границам возможностей организма. Они требуют обеспечения определенного соответствия. Оно касается роста нагрузок и адаптационных, и кроме того функциональных возможностей человеческого организма. При этом обязательно учитывается развитие тренированности человека и его индивидуальные особенности.

1.8. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по бадминтону

1.8.1. Спортивные соревнования и их виды в бадминтоне

Спортивное соревнование – это специфическая форма деятельности в спорте, определяющая цели и направленность подготовки, позволяющей сравнить и повысить уровень подготовленности спортсменов и направленная на стремление к наивысшим спортивным результатам.

Спортивные соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные соревнования.

К личным соревнованиям относят спортивные соревнования, результаты которых засчитывают каждому участнику отдельно. Командные соревнования состоят из личных встреч, а результаты этих встреч засчитывают команде в целом. В лично-командных соревнованиях результаты встречи засчитывают одновременно и участникам, и команде.

Виды соревнований (по их значению):

С учетом сложившейся структуры физкультурного движения в стране разработана система спортивных соревнований по бадминтону, охватывающая все: от детских команд до команд высших спортивных разрядов.

Главный организационный принцип этой системы – поэтапность, последовательность и чередование спортивных соревнований различного ранга с учетом территориального и ведомственного принципа. Имеется в виду диапазон

спортивных соревнований – от массовых по месту жительства до республиканских и международных.

В зависимости от задач, решаемых соревнованиями по бадминтону, их можно подразделить на основные соревнования и вспомогательные.

К основным соревнованиям относятся виды спортивных соревнований, которые организуют в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации и по результатам которых определяют спортивную квалификацию и присваивают звания победителей или чемпионов.

Основные виды соревнований – это календарные, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

К основным видам соревнований относятся:

– первенства или чемпионаты;

– соревнования на Кубок;

– официальные отборочные соревнования.

Первенства или чемпионаты – наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Этот вид организации спортивных соревнований позволяет наиболее объективно сопоставить силы команд и участников, оценить качество проводимой учебно-тренировочной работы.

Спортивные соревнования на Кубок проводят с целью привлечения к спортивным соревнованиям максимальное количество участников и выявления победителя в сравнительно короткие сроки по принципу последовательного отбора лучших.

Официальные отборочные соревнования проводят с целью выявления сильнейших спортсменов для участия в следующем этапе спортивных соревнований.

К вспомогательным видам спортивных соревнований относятся: контрольные игры; товарищеские игры; показательные игры.

Контрольные игры проводят с целью подготовки и проверки готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Товарищеские игры проводят в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований.

Показательные игры служат целям популяризации бадминтона и демонстрации спортивного мастерства.

Виды спортивных соревнований по их месту в тренировочном процессе подразделяются на основные соревнования, вспомогательные, контрольные, подводящие.

Функции спортивных соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) подготовительные; 3) отборочные; 4) подводящие; 5) основные соревнования.

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Подготовительные соревнования – основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Подводящие соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы (в единоборствах, спортивных играх) предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной вариант технико-тактических действий. Подводящие соревнования следует проводить в условиях максимально приближенных к условиям главных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки число спортивных соревнований увеличивается, в

соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

– привлекать спортсмена к участию в спортивных соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;

– спортивные соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

– необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

После утверждения календаря спортивно-массовых мероприятий составляется положение о каждом соревновании. Организация, проводящая спортивное соревнование, должна утвердить положение.

Положение должно быть подготовлено, утверждено проводящей организацией и разослано участвующим командам (спортсменам) заблаговременно не позднее чем за 1–2 месяца до состязаний.

Положение о соревнованиях состоит из следующих разделов:

1. Цель и задачи спортивных соревнований. В этом разделе формулируются задачи, стоящие перед данными соревнованиями, определяется цель, стоящая перед ними.

2. Место и сроки проведения спортивных соревнований. Здесь совершенно точно должны быть указаны даты начала и окончания спортивных соревнований.

3. Руководство проведением спортивных соревнований. В этом пункте указывается, на какую организацию возложено непосредственное руководство проведением этого мероприятия, кто утверждает судейскую коллегию, которая будет обслуживать данное соревнование.

4. Участвующие организации и участники спортивных соревнований. Здесь говорится, какие организации и команды (участники) допускаются к участию в спортивном соревновании, каким специальным требованиям (возраст, принадлежность к спортивным клубам и т. д.) должны отвечать участвующие организации, команды и участники.

5. Порядок проведения спортивных соревнований и определение победителей. В этом пункте должно быть сказано, как будет проводиться спортивное соревнование, по какой системе (круговой, с выбыванием, смешанной).

6. Награждение команд и участников. Следует сказать, за что награждаются коллективы и команды (за какие места), чем награждаются (постоянными или переходящими призами, вымпелами, дипломами, грамотами и т. п.), чем награждаются участники и тренеры этих команд.

7. Заявки. Здесь указывается порядок подачи заявок для участия в данных соревнованиях: срок подачи предварительных заявок, срок подачи окончательных заявок по определенной форме, которая прилагается к положению.

Система проведения бывает с выбыванием, круговая, смешанная.

Спортивные соревнования по круговой системе. При круговой системе проведения спортивных соревнований каждый участник играет по очереди со всеми остальными. Победителем становится участник, одержавший наибольшее число побед.

При большом количестве участников (команд) их делят на несколько предварительных (квалификационных) групп. На следующем этапе победители групп разыгрывают места между собой. Распределение по подгруппам проводят жеребьевкой с «рассеиванием» сильнейших.

В каждой подгруппе соревнования проводятся по круговой системе. Затем победители подгрупп вновь по круговой системе разыгрывают распределение мест между собой. Занятые места в соревнованиях по круговой системе определяются по числу выигранных встреч.

Если два участника одержали одинаковое число побед, то победитель встречи между ними занимает более высокое место. Если три или более участников одержали одинаковое число побед, то их места определяются по лучшей разности между выигранными и проигранными партиями во всех встречах этих участников.

Если и после этого оказываются равными два участника, то более высокое место оказывается у участника, одержавшего победу в личной встрече.

Если три или более участников одержали равное число побед и имеют равную разность между выигранными и проигранными партиями, то преимущество получает тот, кто имеет лучшую разность между выигранными и проигранными очками во всех встречах этих участников.

Если и после этого оказываются равными два участника, то более высокое место занимает участник, одержавший победу в очной встрече. Если три или более участника вновь оказываются равными, то места между ними определяются жребием.

В командных соревнованиях в случае равенства побед в матчах у двух команд более высокое место занимает команда, одержавшая победу в очной встрече. Если три или более команд выиграли одинаковое число матчей, то более высокое место занимает команда, имеющая лучшую разность выигранных и проигранных встреч во всех матчах этих команд. Если и после этого оказываются равными две команды, то более высокое место занимает команда, одержавшая победу в очном матче.

Примерная таблица спортивных соревнований по круговой схеме (рисунок 21).

	ФИО	1	2	3	4	5	6	Сумма	Место
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

Рисунок 21 – Таблица спортивных соревнований по круговой схеме

Спортивные соревнования по схеме с выбыванием. Схема с выбыванием в личных и командных соревнованиях заключается в том, что участник (команда) выбывает после первого поражения. В результате победителем становится участник, не проигравший ни одной встречи. В командных соревнованиях матч прекращается, как только определился победитель матча.

Расстановка в таблице участников по уровню игры осуществляется на основе списка сильнейших бадминтонистов (по рейтингу или по другим показателям). По возможности два сильнейших участника жребием расставляются в разные половины таблицы.

Если число желающих участвовать в турнире оказывается больше, чем мест в основной таблице турнира, то рекомендуется проведение квалификационного турнира. В этом случае Положением о спортивном соревновании или решением оргкомитета определяется число участников, допускаемых к квалификационному турниру.

Таблица квалификационного турнира формируется по тем же рекомендациям, что и основная сетка. Если же расстановка участников в сетке квалификационного турнира проводится жеребьевкой, то в этом случае разнесение участников из одной организации не делается. Число попадающих из квалификационного турнира в основную сетку турнира не должно превышать одной восьмой от числа участников в основной сетке.

Если это невыполнимо, рекомендуется турнир проводить в два этапа – предварительного, где выявляется заранее определенное число участников, и основного, где к сильнейшим участникам добавляются участники, выявленные в квалификационном турнире. Если в основной сетке или в сетке квалификационного турнира число свободных мест оказывается больше, чем число участников, то свободные места заполняются жеребьевкой.

Примерная таблица спортивных соревнований по схеме с выбыванием (рисунок 22).

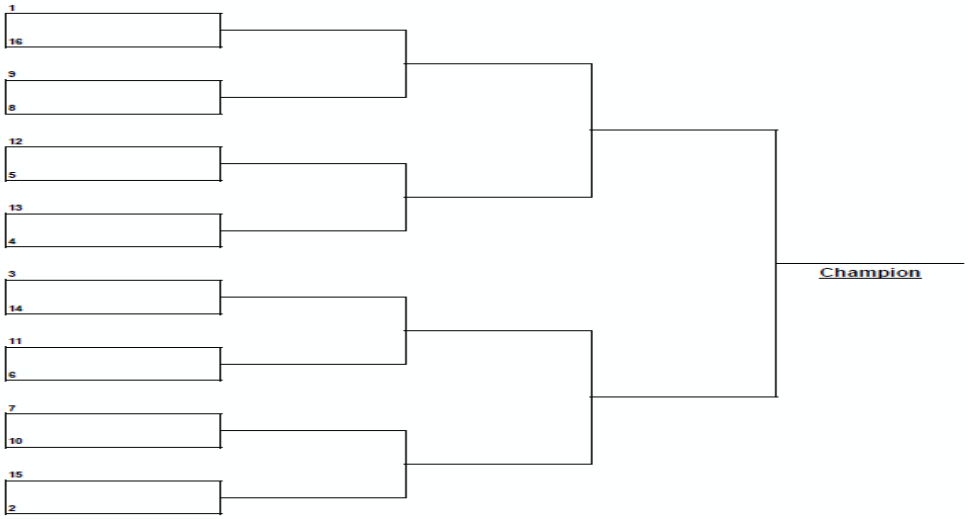


Рисунок 22 – Таблица спортивных соревнований по схеме с выбыванием

Смешанная схема заключается в том, что сначала участники проводят, например, два или три тура по схеме с выбыванием, а затем отдельно из проигравших (по каждому туру) и выигравших создаются дополнительные группы. Образовавшиеся восьмерки (или четверки) по круговой схеме разыгрывают соответствующие места (в том числе и призовые).

Можно сначала провести розыгрыш в подгруппах но круговой системе, а затем победители (или участники, занявшие первое-второе места в подгруппах) выходят в финальную часть соревнования, где по системе с выбыванием разыгрывают итоговые места в турнире.

В спортивных соревнованиях по круговой схеме (в том числе в подгруппах) главный судья может разрешить замену участника, если тот выбыл по болезни (травме) или другим непреодолимым обстоятельствам. Такая замена возможна, если первая встреча этого участника еще не началась; если встреча началась, то замена уже невозможна.

Разряды, характер спортивных соревнований по бадминтону:

– мужской одиночный – играют два соперника – мужчины;

– женский одиночный разряд – играют две соперницы – женщины;

– мужской парный разряд – играют две пары соперников – мужчин;

– женский парный разряд – играют две пары соперниц – женщин;

– смешанный парный (микст) – играют две пары соперников, которая состоит из мужчины и женщины.

В личных (индивидуальных) соревнованиях определяются результаты и места, показанные отдельными участниками (парами) спортивных соревнований. Личные соревнования, как правило, должны проводиться во всех разрядах: мужском одиночном, женском одиночном, мужском парном, женском парном и смешанном парном. Когда проводятся спортивные соревнования только для мужчин или только для женщин, то они должны включать игры в одиночном и парном разрядах.

В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, по результатам этих встреч определяются места команд. Встречи участников команд проводятся по тем же Правилам, что и в личных соревнованиях. Состав команд определяется Положением и Регламентом. Командные соревнования, как правило, должны состоять из командных встреч в программе, которых включены матчи во всех вышеуказанных разрядах. Если проводятся спортивные соревнования только для мужских (женских) команд, встречи должны содержать одиночные и парные матчи. В лично-командных соревнованиях место команды определяется в зависимости от суммы очков личных результатов ее участников.

Оргкомитет соревнований и работа главной судейской коллегии:

При проведении спортивных соревнований республиканского масштаба и выше, традиционных турниров для более высокого уровня их организации создается оргкомитет.

В состав оргкомитета входят председатель, заместитель председателя оргкомитета (например, ответственный руководитель спортивной организации, города, области или района).

Далее в состав оргкомитета включаются представители:

1. Спорткомитетов.
2. Председатель местной федерации по данному виду спорта.
3. Председатель областной коллегии судей по данному виду спорта.
4. Лица, осуществляющие пропаганду спортивных соревнований на телевидении, радио и в прессе.
5. Представители организаций, связанных с обеспечением команд размещением и питанием.
6. Ответственные руководители, за встречу и отправку участвующих команд.
7. Главный врач врачебно-физкультурного диспансера.

Каждый из членов оргкомитета составляет план работы по своему разделу, а заместитель председателя готовит сводный план работы и план заседаний оргкомитета. Последнее заседание проводится за 3–4 дня до начала спортивных соревнований с отчетом по выполнению плана работы.

Как известно, организация и проведение спортивных соревнований возлагаются на главную судейскую коллегию (ГСК) во главе с главным судьей.

1.8.2. Основные правила игры и методика судейства в бадминтоне

Основные понятия

Гейм-пойнт – это такой решающий момент в игровом счете, при котором в результате следующего за ним розыгрыша возможна победа одной из сторон в данной партии.

Матч-пойнт – это такой решающий момент в игровом счете, при котором в результате следующего за ним розыгрыша возможна победа одной из сторон во всей встрече в целом.

Больше – меньше – таким образом, неофициально называют состояние счета после 20:20.

Жеребьевка

Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать:

– подавать или принимать подачу;

– начинать игру на одной или другой стороне корта;

– участникам перед началом матча предоставляется время для разминки – 2 мин.

Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого делает оставшийся выбор.

Счет

1. Матч должен состоять максимум из трех геймов. Матч проводится до выигрыша одной из сторон двух геймов из трех.

2. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко (кроме случаев, предусмотренных настоящими правилами бадминтона).

3. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона может выиграть розыгрыш, если соперник допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника.

4. При счете «20:20» сторона, которая первая набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм.

5. При счёте «29:29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

6. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Смена сторон

Игроки должны поменяться сторонами:

– по окончании первого гейма;

– перед началом третьего гейма (если он нужен);

– в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

В соответствии с правилами бадминтона, если момент смены сторон пропущен, смена делается немедленно при обнаружении этого, и существующий на этот момент счет сохраняется.

Подача

При правильной подаче:

– ни одна из сторон не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед в момент подачи считается нарушением;

– подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не наступая на линии, ограничивающие эти поля;

– какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи до совершения подачи;

– ракетка подающего должна первоначально коснуться головки волана;

– весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне нижней точки нижнего ребра подающего;

– стержень ракетки подающего в момент удара по волану должен быть направлен вниз;

– движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи до ее завершения;

– подающий должен не промахнуться по волану;

– когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи;

– после начала подачи она считается совершенной, если подающий спортсмен ударил ракеткой по волану или промахнулся;

– подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но последний считается готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан;

– в парных играх во время подачи, партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

Правила бадминтона для одиночных игр

Прием и подача

1. Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий спортсмен не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме (рисунок 23).

2. Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий спортсмен имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Порядок игры и позиции на корте: в розыгрыше волан должен отражаться последовательно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

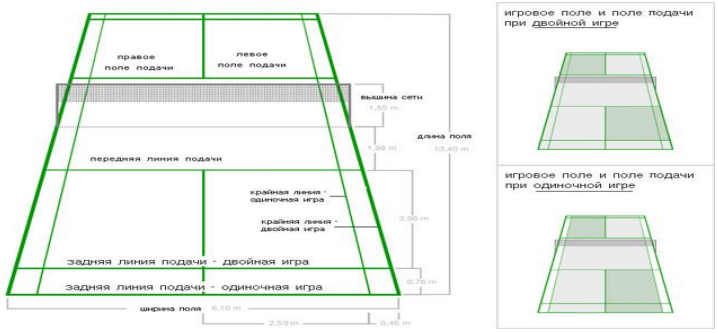


Рисунок 23 – Поле подачи и приема в одиночной игре

Счет и подача

1. Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова начинает подачу с другого поля.

2. Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко. Затем принимающий спортсмен становится новым подающим.

Правила бадминтона для парных игр

Подача и прием

1. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

2. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме.

3. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле, с которого подавал. Его партнер – на соседнем поле.

4. Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего спортсмена, должен быть принимающим.

5. Игроки не должны менять свое соответствующее поле до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче.

6. Подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны.

В розыгрыше после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны; и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Система очков и подача

1. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко. Затем она снова начинает подачу.

2. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко. Затем принимающая сторона становится новой подающей стороной.

В любой игре право подавать переходит последовательно:

– от начального подающего, который начал игру с правого поля подачи;

– к партнеру начально принимающего спортсмена. Подача должна быть произведена с левого поля подачи;

– к партнеру первого подававшего;

– к первому принявшему;

– к первому подавшему и т. д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме. Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, также как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

Ошибки поля подачи

Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

1) подает или принимает не в очередь;

2) подает или принимает не из надлежащего поля подачи.

Если была сделана ошибка поля подачи, то она не исправляется, и игра в этом гейме продолжается, не меняя игроками поля подачи (также не назначается новый порядок подач).

Судьи на корте и их решения

Судейский аппарат соревнований состоит из Главной судейской коллегия, в состав которой входят:

1. Главный судья. Высшей инстанцией для разрешения споров считается Главный судья, именно он несет полную ответственность за правильное течение матча и турнира в целом.

2. Заместитель главного судьи, функции:

– выполняет задания по указаниям главного судьи;

– в отсутствие главного судьи исполняет его обязанности, пользуясь его правами;

– отвечает за следующие участки работы: работа с судьями (формирование бригад и оценка их работы);

– подготовка отчетов и табеля работы судейской коллегии;

– подготовка и проведение награждения участников, тренеров, судей;

– обеспечение порядка в зале.

3. Главный секретарь, функции:

– организует работу секретариата;

– проверяет правильность заполнения представленных заявок;

– готовит и публикует полные списки участников;

– обеспечивает проведение жеребьевки;

– ведет протоколы ГСК;

– обеспечивает информацией о расписании, порядке и времени встреч участников, тренеров и зрителей;

– готовит ежедневную информацию о текущих результатах соревнованиях;

– готовит процедуру награждения, заполняет дипломы и грамоты для участников, тренеров, судей;

– формирует итоговый отчет о соревновании.

4. Заместитель главного секретаря, функции:

– выполняет задания по указанию главного секретаря;

– отвечает за ведение и оформление протоколов личных и командных соревнований.

5. Судья «Матч-контроль», функции:

– обеспечивает своевременную подготовку протоколов встреч и вызовов участников на корты;

– принимать от судей и проверять корректность итоговых протоколов встреч и заносить их в таблицы соревнований.

Бригады судей на корте, в состав которых входят: судья на вышке (1 человек); судья на подаче (1 человек); судьи на линиях (2 человека).

Судья на вышке отвечает за соблюдение правил на отдельном матче, отчитываясь перед Главным судьей. Судья на подаче фиксирует процесс подачи. Линейный судья определяет место падения волана, то есть, находится ли место

падения в пределах линий корта. На практике рекомендуется, чтобы места для судей на линии находились на расстоянии 2,5–3,5 м от границ корта.

1.8.3. Единая спортивная классификация, разрядные нормы и звания по бадминтону

Единая спортивная классификация (далее ЕСК) Республики Беларусь – государственный программно-нормативный документ в области физического воспитания. Данный документ утвержден Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 61 от 31.08.2018 г.

Основными задачами ЕСК являются:

1. Установление единых оценки уровня мастерства спортсменов и порядка присвоения спортивных званий и разрядов.

2. Содействие развитию видов спорта, совершенствованию системы спортивных соревнований, привлечению граждан к активным занятиям спортом, повышению уровня всесторонней физической подготовленности и спортивного мастерства спортсменов.

В Содержании документа излагаются общие положения (основные термины и определения), виды спорта, по которым присваиваются спортивные звания и разряды, определяются спортивные соревнования, классифицируемые для присвоения спортивных званий и разрядов, освещается порядок присвоения спортивных званий и разрядов и атрибутика спортивных званий и спортивных разрядов, а также учетная документация.

Разрядные требования в бадминтоне (мужчины и женщины):

Спортивные звания МСМК, МС в бадминтоне присуждаются за большие достигнутые спортивные результаты (см. ЕСК).

Кандидат в мастера спорта – занять:

– 4–10-е место на чемпионате Республики Беларусь в одиночном разряде;

– 4–8-е место на чемпионате Республики Беларусь в парном разряде;

– 1–5-е место на первенстве Республики Беларусь и Олимпийских днях молодежи в одиночном разряде;

– 1–2-е место на первенстве Республики Беларусь и Олимпийских днях молодежи в парном разряде;

– одержать в течение года не менее 6 побед над спортсменами не ниже уровня КМС и 4 побед над спортсменами I разряда на спортивных соревнованиях не ниже областного масштаба.

I спортивный разряд:

– одержать в течение года не менее 6 побед над игроками не ниже уровня I спортивного разряда и 6 побед над игроками не ниже уровня II спортивного разряда на спортивных соревнованиях не ниже городского масштаба.

II спортивный разряд:

– одержать в течение года не менее 4 побед над игроками не ниже уровня II спортивного разряда и 4 побед над игроками не ниже уровня I юношеского спортивного разряда.

I юношеский спортивный разряд:

– одержать в течение года не менее 4 побед над игроками не ниже уровня I юношеского спортивного разряда и 6 побед над игроками II юношеского спортивного разряда.

II юношеский спортивный разряд:

– одержать в течение года 8 побед над спортсменами без спортивных разрядов в любых разрядах.

Условия выполнения и подтверждения разрядных норм и требований

Разрядность команд и пар определяется по 50 % игроков высшего разряда.

Срок, установленный для выполнения разряда, исчисляется от даты первой победы, идущей в зачет выполнения разрядного требования.

Выполнившими разрядные требования в командных соревнованиях считаются спортсмены, участвующие во всех командных встречах и одержавшие не менее 30 % побед.

При присвоении разрядов победа, одержанная над одним и тем же спортсменом, засчитывается как одна.

1.9. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы студентов

1.9.1. Цель, задачи и этапы научно-исследовательской работы

Цель научно-исследовательской работы

Научно-исследовательская работа представляет собой самостоятельно проведенное исследование обучающегося, раскрывающее его знания и умение их применять для решения конкретных практических задач. Работа должна носить логически завершенный характер и демонстрировать способность обучающегося грамотно пользоваться специальной терминологией, ясно излагать свои мысли, аргументировать предложения.

В понятие «исследовательская работа» входит обобщение методических, научно-методических, научно-исследовательских работ.

Понятие «методическая работа» отражает специфику работ, связанных с обобщением опыта или известных методических и научных разработок, и не требует специально организованного исследования.

В методической работе чаще всего излагаются уже известные положения методики обучения, спортивной тренировки и организации. Методическая работа не требует строгой научной организации исследования, обоснования результатов исследования, но опирается на эти данные. В качестве примера можно привести разработку программ для ДЮСШ, ДЮК, ФОК и т. д., подготовку и написание некоторых рекомендаций, методических писем, пособий, учебников.

Научно-методическая работа характеризуется наличием элементов новизны, четкостью постановки задач, научной обоснованностью рекомендаций, предлагаемых после выполнения эксперимента, а также научно-практическими обобщениями непосредственной деятельности бадминтонистов в условиях обучения, спортивной тренировки и спортивных соревнований.

К научно-методическим работам могут быть отнесены курсовые работы студентов, научные отчеты комплексных научных групп, публикация статей, выступления на конференциях и т. п.

Научно-исследовательская работа включает в себя четкую постановку задач исследования, разработку рабочей гипотезы, методов исследования, программы, исследования (подбор экспериментальных групп, календарный план реализации рабочей гипотезы и т. д.), обработку полученных данных, обсуждение результатов исследований, написание научного отчета, выводов и предложений.

Задачи научно-исследовательской работы

Научно-исследовательская работа направлена на решение следующих задач:

– закрепление и углубление теоретических знаний, полученных студентами в процессе обучения;

– выработка навыков проведения анализа эмпирической и научной информации, отечественного и зарубежного опыта по проблемам физического воспитания и спорта;

– освоение методов исследования, условий функционирования систем и объектов, формулирования проблем, обоснования актуальности и практической значимости разрабатываемых мероприятий;

– приобретение навыков в постановке конкретных целей и задач научного исследования, в оценке актуальности проблемы исследования, определении объекта и предмета исследования;

– выработка навыков проведения прикладных научных исследований, анализа и обработки их результатов, обобщения и формулирования выводов по теме исследования;

– приобретение навыков обоснования научных предложений;

– информирование умений самостоятельной работы, самоанализа и самооценки результатов собственной деятельности;

– сбор и обобщение материала для написания научной работы.

Этапы научно- исследовательской работы

Для успеха научного исследования его необходимо правильно организовать, спланировать и выполнять в определенной последовательности.

Эти планы и последовательность действий зависят от вида, объекта и целей научного исследования.

Существует единый алгоритм, который отражает этапы работы над научно-исследовательской проблемой специалиста любого уровня:

– выбор проблемы;

– сбор информации об уже имеющихся в науке знаниях по изучаемой проблематике;

– анализ и обобщение полученных знаний по проблеме;

– разработка концепции и планирование исследования;

– подбор методов и методик осуществления исследования;

– проведение исследования;

– обработка полученных данных;

– письменное оформление теоретического и эмпирического материала в виде целостного текста;

– представление работы на рецензирование;

– представление к защите и защита работы.

1.9.2. Характеристика методов исследования в бадминтоне

Поскольку в систему университетской подготовки включена учебно-исследовательская работа, студентам необходимо знать основные методы педагогического исследования и по мере возможности применять их в ходе подготовки к семинарским и практическим занятиям и, конечно, не только по педагогике, но и по специальным предметам. Знание методов исследования поможет в дальнейшем заниматься педагогическим творчеством, совершенствованием форм, методов обучения и воспитания.

Методами педагогического исследования называют совокупность приемов и операций, направленных на изучение педагогических явлений и решение разнообразных научно-педагогических проблем.

Выбор методов исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы. Во всех случаях избранная методика исследования должна соответствовать главному требованию – обеспечить получение объективного и достоверного научного материала.

Для большинства педагогических исследований в области спорта характерно комплексное использование методов, один из которых играет ведущую роль.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Метод опроса – беседа, интервью и анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Хронометрирование (частный случай педагогического наблюдения).
5. Педагогический эксперимент.
6. Экспертное оценивание.
7. Метод тестирования.
8. Математико-статистические методы.

1. Анализ научно-методической литературы. При подготовке к исследованию чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников с теми методами, которые применялись ранее. Анализ литературы поможет исследователю грамотно спланировать последующую работу. Первое и ведущее условие в исследовательской работе – освоение научной литературы, осмысление и обработка официальной документации по теме исследования. Изучение литературных источников может выступать как основной метод исследования.

Исследовательская работа – это, прежде всего, обобщение уже имеющейся информации. Без освоения обширной научной информации невозможно проведение исследований. Объем ежегодно издающейся научной информации по физической культуре и спорту достаточно обширен, и задача любого исследователя в начале своих научных изысканий познакомиться с уже накопленным опытом по данной проблеме. Необходимо отметить, что изучение литературных источников настраивает исследователя на экспериментальную работу.

2. Метод опроса – беседа, интервью и анкетирование.

Беседа – устное общение в произвольной форме с одним или несколькими участниками. Если беседа идет с определенной исследовательской целью, то нужно заранее подготовить основные и вспомогательные вопросы и задавать их в необходимой последовательности. Эффективность беседы во многом зависит от умения создавать в общении благоприятную морально-психологическую атмосферу, наблюдать за поведением собеседника, его мимикой, эмоциональными реакциями, желанием отвечать или уходить от ответов. Успех беседы во многом зависит от заинтересованности участников и умением вызвать учащегося на откровенность. Беседа может быть: индивидуальная, групповая.

Интервью – является разновидностью беседы, где один человек задает вопросы одному или нескольким участникам. Здесь вопросы носят более четкий характер, ответы фиксируются, а затем анализируются. Правила интервьюирования предполагают создание условий располагающих испытуемых к искренности. Нельзя допускать, чтобы беседы и интервью сводились к допросу.

Анкетирование – это перечень вопросов по определенной теме. Анкеты могут быть двух типов: личностные (которые подписываются) и анонимные.

3. Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого

исследователь получает конкретный фактический материал или данные. Цель педагогического наблюдения – изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса.

4. Хронометрирование – это составная часть педагогических наблюдений, в некоторых случаях используемая как самостоятельный метод. Основное содержание хронометрирования – определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий. В сфере физической культуры и спорта хронометрирование – это метод контроля двигательной активности, измерение и регистрация временных затрат в ходе организованного занятия физическими упражнениями с выделением различных компонентов содержания занятия. В практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов занятий физической культурой и спортом для определения общей и моторной (двигательной) плотности.

5. Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и спортивной тренировки.

6. Экспертное оценивание. В зависимости от целевых установок различают такие виды экспериментов: констатирующий, формирующий, контрольный. По месту проведения: естественный эксперимент и лабораторный.

Констатирующий эксперимент проводится обычно в начале исследования для выяснения состояния дел по той или иной изучаемой теме или проблеме.

Формирующий эксперимент (созидательно-преобразующий). Сущность его заключается в том, что исследователь применяет специальную систему мер направленных на формирование у участников определенных личностных качеств.

Контрольный эксперимент состоит в проверке полученных выводов и разработанной методике в практике.

Естественный эксперимент проводится в обычных, естественных условиях, без нарушения привычного хода деятельности тренера и учащихся.

Лабораторный эксперимент предполагает создание искусственных условий, где проверяется выдвинутая рабочая гипотеза. При проведении эксперимента исследуются экспериментальная и контрольная группа.

7. Тестирование – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения и оценки уровня физической, технической и тактической подготовленности занимающихся студентов.

В качестве тестов могут быть использованы лишь те из них, которые удовлетворяют следующим метрологическим требованиям:

– следует использовать стандартизированную методику тестирования;

– необходимо, чтобы применяемые тесты отвечали требованиям надежности и информативности;

– должна быть разработана система оценок результатов в тестах.

8. Математические методы в педагогике применяют чаще всего для анализа массового материала (собранного с помощью анкет) или для обработки данных полученных в результате эксперимента. Эти методы позволяют устанавливать количественные зависимости между изучаемыми явлениями, помогают более точно оценить результаты эксперимента, повышают надежность выводов.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика физической подготовки в бадминтоне. Общая и специальная физическая подготовка

Одним из условий достижения успехов в бадминтоне и вообще в спорте является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена.

Всесторонняя физическая подготовка является фундаментом спортивного совершенствования, необходимым условием достижения высоких спортивных результатов в современном бадминтоне. Ее задачи вытекают из общих задач советской системы физического воспитания и определяются особенностями спортивной борьбы в этом виде спорта и тенденциями ее развития.

Разнообразие содержания игровой деятельности в бадминтоне требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда наряду с развитием основных физических качеств уделяется внимание и развитию специальных качеств для бадминтона.

Развитие у бадминтонистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. В условиях спортивного соревнования у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится мгновенно решать весьма сложные технико-тактические задачи. Выдержать такую напряженную работу может только хорошо подготовленный спортсмен.

Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяет им легче справиться с утолением.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

В процессе физической подготовки решаются следующие общие задачи:

1. Всестороннее физическое развитие, формирование атлетического телосложения, укрепление здоровья, повышение и расширение функциональных возможностей организма, овладение двигательными навыками и умениями.

2. Воспитание физических качеств применительно к специфическим особенностям бадминтона и тенденциям его развития; формирование физических возможностей, необходимых для освоения передовой техники, тактики и

стратегии; подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности нагрузкам.

Содержание физической подготовки находится в прямой зависимости от особенностей и тенденций развития техники, тактики, и стратегии, а также соревновательных нагрузок. Следует учитывать, что для освоения и использования в соревнованиях определенных вариантов техники, тактики и стратегии необходима совершенно конкретная физическая подготовка, отвечающая их специфическим требованиям.

Чтобы использовать тактику нападения, требуется высокое развитие таких физических качеств, как быстрота, прыгучесть, ловкость, скоростная выносливость.

Физические качества (синоним – двигательные способности) – это совокупность различных свойств организма, характеризующих двигательную деятельность человека.

Воспитание физических качеств – это процесс перехода от нынешнего качественного состояния к новому качественному состоянию за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме.

Иными словами, развивая физические качества, человек становится более сильным, быстрым, выносливым, ловким.

Функциональные изменения заключаются в совершенствовании деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма.

Морфологические изменения заключаются в укреплении и совершенствовании костно-мышечного аппарата, клеток ткани.

Биохимические изменения заключаются в совершенствовании биохимических процессов, которые позволяют быстро мобилизовать химическую энергию и превращать ее в механическую энергию мышечной деятельности;

Физическую подготовку необходимо осуществлять и с учетом конкретных особенностей соревновательных нагрузок. Содержание физической подготовки, с одной стороны, зависит от особенностей техники, тактики и стратегии, с другой – оказывает на них, лимитирующее влияние, определяющее реальные возможности действий в спортивных соревнованиях.

Таким образом, физическая подготовка должна оперативно реагировать на развитие спортивной борьбы и своевременно формировать физические возможности для освоения наиболее эффективных моделей техники, тактики и стратегии.

Физическая подготовка подразделяется, в свою очередь, на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на разностороннее развитие физических качеств, всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах спортивной подготовки, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

ОФП имеет следующие задачи:

– укрепить здоровье спортсмена;

– обеспечить гармоничное физическое развитие;

– создать необходимую базу для тяжелых физических нагрузок.

К средствам ОФП можно отнести ходьбу, бег, прыжки, плавание, велосипедные прогулки, ходьба на лыжах, а также всевозможные спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – предполагает развитие физических способностей, необходимых для бадминтона. Специальную физическую подготовку нужно максимально приближать к игре. Успешное решение задач физической подготовленности бадминтониста во многом зависит от умелого подбора средств, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

Физическая подготовка очень важна для бадминтона, так как чем лучше подготовлен игрок, тем лучше он будет играть. Далее представлены компоненты эффективной программы физической подготовки в бадминтоне (рисунок 24).

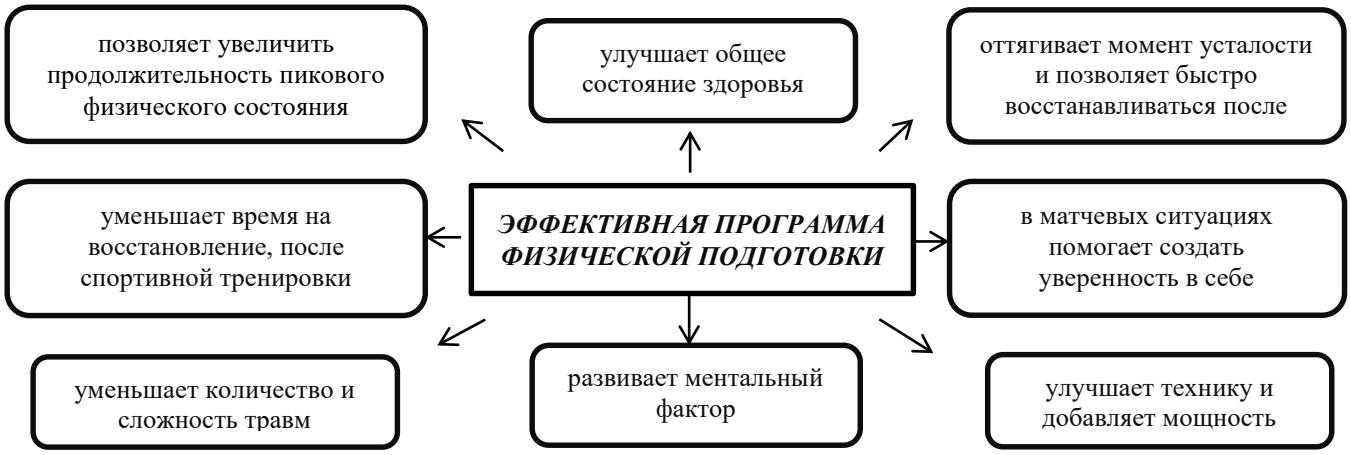


Рисунок 24 – Компоненты эффективной программы физической подготовки

Успешное решение задач физической подготовленности бадминтониста во многом зависит от умелого подбора средств, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

Бадминтон, как известно, является скоростно-силовым видом спорта, содержащим естественные движения человека – бег, прыжки, метания. Поэтому в комплекс необходимых для теннисистов физических качеств входят гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, выносливость, ловкость. Все они тесно взаимосвязаны и проявляются во время игры в специфических формах. Современный бадминтон отличается высоким темпом игры, и каждый бадминтонист должен быстро оценивать ситуацию и принимать решение. Ни один удар, исключая подачу, игроки

не совершают на месте: приходится двигаться с разной скоростью и в разных направлениях, используя и бег, и спортивную ходьбу; часто, чтобы отбить волан, развивать максимальную скорость.

Передвижения бадминтониста во время игры имеют следующие особенности: направление старта непостоянно – он осуществляется во всех четырех направлениях; старт берется из высокого положения, когда толчковые усилия преимущественно сконцентрированы на мышцах стопы и голени; наиболее типичный отрезок дистанции передвижения – 6–10 м; способы передвижения разнообразны и отличаются комплексным характером – носят челночный или зигзагообразный характер, что требует высокой стартовой и дистанционной скорости, а также быстрой смены направления передвижения. Для бадминтониста важно не только быстро добегать до волана, но и быстро «выходить» из удара, изменять направление бега и незамедлительно повторно стартовать, чтобы занять новую позицию на площадке. Достигнуть этого можно при условии, если сократить до минимума потери времени на стыках разных по направлению передвижений. Успешно осуществлять описанные действия игроку в бадминтон помогает такое физическое качество, как быстрота, которая, в свою очередь, зависит от силы мышц.

Игровые действия связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Ведущую роль в этих действиях играют скоростные динамические усилия, обусловливающие большую скорость движений. Современный атлетический бадминтон предъявляет высокие требования к развитию силы. Развитие общей силы нацелено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармонического физического развития, формирования атлетического телосложения. Развитие специальной силы применительно к скоростным передвижениям и прыжкам направлено на создание необходимых условий для мощного отталкивания и обеспечения высокой частоты движений ногами. При этом необходимо учитывать специфические для бадминтона особенности стартовых исходных положений и связанные с ними особенности концентрации толчковых усилий. От силы мышц рук зависит эффективность ударных действий. При ударах существенное значение имеют высокие статические усилия, например усилия, развиваемые мышцами пальцев, кисти и предплечья для создания «жесткости» хватки ракетки.

Силовая подготовка должна быть всесторонней и развивать силу мышц в различных режимах работы. Недостаточная силовая подготовка часто становится основной причиной не только значительного замедления технической подготовки, но и прочного закрепления неправильных движений. В игровой бадминтонной деятельности для отражения волана спортсмен выполняет удары справа и слева, сверху, снизу, в прыжках в стороны и удары над головой в прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление прыгучести обусловлено следующими особенностями используемых в игре прыжков: выполнением отталкиваний, как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и

тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главным образом в мышцах стопы и голени; разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой – правой при прыжках вправо и вверх, левой – при прыжках влево; осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого или низкого волана; необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Для современного бадминтона характерны очень высокие соревновательные нагрузки. Это относится к нагрузкам в отдельных матчах, в турнирных соревнованиях, и особенно к суммарным нагрузкам годичного цикла.

Каждый календарный год насыщен большим числом состязаний. Большинство спортивных соревнований проходят в форме многодневных турниров, следующих друг за другом без перерывов для отдыха, поэтому они носят серийный характер.

В современной игре действия бадминтониста приобретают все более выраженный скоростной характер, их интенсивность неуклонно растет. Кроме того, в последние годы существенно меняются общие временные характеристики игры. Прежде всего, значительно увеличилось так называемое чистое игровое время.

При таких нагрузках необходим очень высокий уровень развития выносливости. Прежде всего, важна так называемая общая выносливость, от которой во многом зависят специализированные формы проявления этого качества. Общей принято называть выносливость, проявляемую при длительной нагрузке с малой и средней интенсивностью двигательных действий, в которых активно участвуют значительные группы мышц. Другой необходимой бадминтонисту формой проявления выносливости является скоростная выносливость. Она выражается в способности длительное время сохранять высокую интенсивность двигательных действий в условиях продолжительной нагрузки.

Важным физическим качеством в бадминтоне является ловкость (координационные способности), которая особенно ярко проявляется при освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами – в процессе освоения всего многообразия технических действий бадминтониста в сложной обстановке игры.

Гибкость бадминтониста проявляется при выполнении основных технических приемов, особенно таких, как удары сверху и снизу, удар над головой. При хорошо развитой гибкости легче использовать при ударах силовой потенциал, волан в таком случае летит значительно стремительнее. Бадминтонист, обладающий большей подвижностью в суставах, имеет большие шансы отбить волан, находящийся от него на значительном расстоянии (при прочих равных условиях). Чем выше уровень развития гибкости, тем легче, быстрее и экономичнее могут выполняться движения. По данным ряда исследователей, наибольший прирост амплитуды движений отмечается с 8–10 до 16 лет. Если гибкость постоянно совершенствовать, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при

некоторых движениях в отдельных суставах максимальная подвижность может наблюдаться значительно позднее 16 лет. Поэтому на этапе начальной подготовки развитию гибкости необходимо уделить должное внимание.

Таким образом, все физические качества необходимы для успешного выполнения ударов и передвижений в бадминтоне. Существует и определенная связь качеств между собой. Без достаточного развития одного качества не могут в полной мере развиваться другие. К примеру, ловкость зависит от оптимального развития быстроты, прыгучести, гибкости, силы, а быстрота движений – от силы мышц и их способности расслабляться. Преимущество игровой формы специальной физической подготовки на площадке – это возможность освоить технику передвижений и ударов вместе с совершенствованием физических качеств. Необходимое условие – большое количество воланов и мотивация интенсивной спортивной тренировки. При двухчасовой спортивной тренировке на площадке часть времени сводится к интенсивной физической подготовке в сочетании с работой над техникой. Упражнения проводятся в течение 1,5–2 мин, пауза активного отдыха 2–3 мин. Интенсивность нагрузки достигает по пульсу 170–190 уд/мин, работа возобновляется при 120–150 уд/мин.

В основном качества проявляются в игре непосредственно через технику. Прыгучесть, например, выражается в способности выполнять удары над головой в высоких прыжках вверх, а удары сверху и снизу справа и слева – в далеких прыжках в стороны. Поэтому развивать качества необходимо с учетом конкретных особенностей техники в целом и каждого приема отдельно.

Чтобы как можно больше извлечь пользы из принципов тренировочного процесса, тренеру необходимо понимать характер долгосрочного развития. Долгосрочное развитие, основанное на принципах достижения зрелости, важно для достижения прогрессивной адаптации к требованиям игры с минимальным риском истощения и получения травм.

Существенное значение в физической подготовке имеет и способность к расслаблению, от которой во многом зависит развитие и проявление всех физических качеств.

Развитие качеств бадминтониста осуществляется в основном комплексными средствами. Примерами таких средств могут служить прыжковые, беговые, вратарские упражнения. В основном качества проявляются в игре непосредственно через технику. Прыгучесть, например, выражается в способности выполнять удары над головой в высоких прыжках вверх, а удары снизу и сверху – в далеких прыжках в стороны. Поэтому развивать качества необходимо с учетом конкретных особенностей техники в целом и каждого приема отдельно.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится сама игра и разнообразные игровые упражнения, ко вторым – общеразвивающие и специальные упражнения.

В качестве общеразвивающих упражнений используют занятия другими видами спорта: гимнастикой, баскетболом, волейболом, ручным мячом, футболом, легкой атлетикой, акробатикой, лыжами, плаванием (имеется в виду выборочное

использование определенных видов спорта и заимствование из них отдельных упражнений). Специальные подготовительные упражнения нацелены на развитие качеств, применительно к игровым действиям, приемам техники.

Примерами таких упражнений могут служить метания, осуществляемые движениями, близкими к ударным движениям при подаче.

Значение основных и подготовительных упражнений для развития различных качеств не одинаково. Так, развитие быстроты двигательной реакции осуществляется главным образом с помощью основных упражнений, тогда как развитие гибкости – с помощью подготовительных упражнений. При этом следует иметь в виду, что не всякое игровое упражнение может служить действенным средством развития необходимых физических качеств. Так, игра ближе к задней линии площадки в медленном темпе, без использования сильных и неожиданных ударов не будет способствовать развитию таких качеств, как быстрота и ловкость.

Преимущество игровой формы специальной физической подготовки на площадке – это возможность освоить технику передвижений и ударов вместе с совершенствованием физических качеств. Необходимое условие – большое количество воланов и мотивация интенсивной тренировки.

При двухчасовой тренировке на площадке часть времени сводится к интенсивной физической подготовке в сочетании с работой над техникой. Упражнения проводятся в течение 1,5–2 мин, пауза активного отдыха 2–3 мин. Интенсивность нагрузки достигает по пульсу 170–190 уд/мин, работа возобновляется при 120–150 уд/мин.

Для физической подготовки необходимо использовать игровые упражнения, требующие наиболее высокого проявления физических качеств.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать так называемые чувствительные периоды возрастного развития, т. е. периоды во время которых организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» (сенситивный, критический) возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе.

2.2. Физические качества, необходимые бадминтонистам. Средства и методы их воспитания

2.2.1. Основные средства и методы воспитания быстроты

Одним из важных фактических качеств при занятии бадминтоном является быстрота.

Быстрота – способность спортсмена совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат.

Под скоростными способностями понимают – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

При выполнении двигательных действий в бадминтоне, как правило, имеет место комплексное проявление быстроты. Например, при выполнении ускорения за воланом успех будет зависеть от времени двигательной реакции при старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, свойствами центральной нервной системы координировать сокращения и расслабления мышц, особенностями строения и сократительными способностями скелетных мышц.

Латентный период реакции зависит от времени возбуждения рецептора, скорости распространения нервного импульса по афферентным и эфферентным нервам и центральной нервной системе, времени возбуждения и сокращения мышц.

Различают простую и сложную реакцию. Простая реакция определяется временем ответа на заведомо известный сигнал. При сложной реакции сигнал неизвестен, его надо выбрать из комплекса возможных раздражителей (реакция с выбором). Разновидностью сложной реакции является реакция на движущийся объект. В спортивных играх, чтобы своевременно среагировать, нужно увидеть противника, предугадать его возможные действия, увидеть мяч, определить направление и скорость мяча и выбрать собственную программу действия. Продолжительность простой реакции составляет 0,11–0,25 с, сложной – 0,30–0,40 с.

В многообразии действий, входящих в деятельность бадминтониста, значительное место занимает скорость выполняемых двигательных актов. Комплексное проявление быстроты во время поединка бадминтонистов зависит от

латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и максимально возможной частоты движения.

Двигательная реакция бадминтониста зависит от особенностей игровых ситуаций, и прежде всего от действий соперника, на которые предстоит отвечать. В большинстве ситуаций игрок должен быстро реагировать на три основных варианта действий соперника (трехсложный характер двигательной реакции):

– у сетки отражать низкие обводящие удары вправо или влево;

– у задней линии – длинные или косые удары вправо или влево, высокие и низкие удары;

– при приеме подачи – удары вдоль боковых линий, а также удары, нацеленные непосредственно в его направлении.

Таким образом, бадминтонист должен быстро определить, куда, в каком из трех возможных направлений соперник наметил послать волан и незамедлительно отвечать на удар. Причем важно не только быстро реагировать на уже выполненный удар, но по возможности делать это с так называемым опережением, прогнозируя намерения соперника.

При развитии быстроты двигательной реакции, особенно реакции с опережением, очень важна психологическая установка. Бадминтонист должен четко знать, на что в первую очередь необходимо быстро реагировать. Направление и сила подготавливаемого соперником удара, предполагаемые особенности полета волана – вот характеристики удара, которые наиболее тесно связаны с этим качеством. И все же главная из них – направление удара. Чтобы быстро осуществить ответные действия, необходимо в первую очередь незамедлительно определить, куда будет направлен волан. Установка на быстрое реагирование должна выражаться в психологической настроенности бадминтониста на отражение ударов соперника, посланных в одном из трех возможных направлений, и концентрацию внимания на наиболее информативных для прогнозирования деталях его движений.

Быстрота одиночного движения необходима бадминтонисту при приеме подачи, игре у сетки, когда он должен отразить волан, летящий с высокой скоростью. Поставленный в столь сложную ситуацию, спортсмен должен успеть вынести ракетку навстречу волану и направить его в нужное место площадки.

Быстрота, проявляемая в частоте многосуставных движений, встречается у бадминтонистов во время совершаемых ими перемещений с максимальной скоростью при необходимости достать, например, укороченный низкий волан или волан, посланный в сторону. И от того, как быстро спортсмен начнёт движение по направлению к волану, как быстро он наберет нужную скорость во многом зависит успех розыгрыша очка.

Максимальная скорость движения бадминтониста в значительной мере зависит, очевидно, от силы мышц и анаэробной выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах и способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное состояние.

Воспитывать такое физическое качество, как быстрота, можно с помощью определенных средств и методов спортивной тренировки, целенаправленно воздействующих на совершенствование трех вышеуказанных элементарных ее форм.

Быстроту двигательной реакции развивают с помощью игровых средств, а также специальных и общеразвивающих подготовительных упражнений. Используют также спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, хоккей), а также вратарские упражнения. Вратарские упражнения заключаются в ловле и отбивании мячей (теннисных, футбольных, для ручного мяча), направляемых ударами или бросками в различные ворота.

При развитии быстроты передвижений следует учитывать следующие их особенности: направление старта не постоянно – он осуществляется во всех четырех направлениях; старт берется из высокого положения, когда толчковые усилия преимущественно сконцентрированы на мышцах стопы и голени; наиболее типичный отрезок дистанции передвижения – 6–10 м; способы передвижения разнообразны и отличаются комплексным характером – носят челночный или зигзагообразный характер, что требует высокой стартовой и дистанционной скорости, а также быстрой смены направления передвижения.

Для бадминтониста важно не только быстро добегать до волана, но и быстро «выходить» из удара, изменять направление бега и незамедлительно повторно стартовать, чтобы занять новую позицию на площадке. Достигнуть этого можно при условии, если сократить до минимума потери времени на стыках разных по направлению передвижений.

Следует учитывать, что воспитание быстроты представляет собой определенную базовую основу, на которой это качество будет совершенствоваться и далее.

Проявление в целом быстроты при игре в бадминтон можно выразить в следующей форме:

– мгновенная реакция на движущийся волан;

– быстрое осмысливание значимости замысла противника и принятие соответствующего ситуации решения;

– умение быстро принять правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана в сочетании с правильным приемом волана;

– ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию.

При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом.

Для воспитания всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Если основная задача занятия – воспитание быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки.

2. Одновременно с воспитанием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта.

3. Развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

4. Начинать воспитание быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля над движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80–85 % от максимальных возможностей.

5. В процессе выполнения циклических упражнений нагрузку на организм следует регулировать по показателям частоты дыхания и пульса.

Средства воспитания скоростных способностей

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Необходимо применять такие упражнения, которые требуют ответные регламентированные действия на сигнал, в том числе и действия с выбором.

Следует учитывать, что многократное применение одинаковых упражнений создает своеобразный скоростной барьер. Поэтому нужны разнообразные упражнения.

Основные методы воспитания скоростных способностей

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) соревновательный метод;

3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость

движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Методика развития скоростных способностей представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Методика развития скоростных способностей.

№	Характеристики	Время
1	Повторения	5–10 с
2	Подходы	1–5 с
3	Рабочее время	3–20 с
4	Отдых между повторениями	15–50 с или полное восстановление
5	Отдых между подходами	90–150с
6	Интенсивность	100 %

Примерные упражнения для воспитания быстроты

– бег со старта из различных положений: сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять: 5–6 раз по 10–15 метров через 1,0–1,5 минуты отдыха 3–4 серии через 2–3 минуты отдыха;

– рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т. д.) по зрительному сигналу;

– рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

– быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10–30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3–5 раз, 1–2 серии;

– бег с максимальной скоростью на 30–60 метров. Дозировка: 3–5 раз, 1–2 серии. Отдых до полного восстановления дыхания;

– бег на месте 10 с;

– бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

– бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

– рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях);

– бег со сменой направления (зигзагом);

– 2–3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Специальные упражнения для воспитания быстроты перемещения и быстроты реакции в бадминтоне

– бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции;

– бег с хода на короткие дистанции;

– старты из различных положений;

– ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя;

– челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию;

– семенящий бег с максимальной частотой движений ногами;

– бег и его разновидности;

– бег на 6, 10, 30 метров (обычным способом, спиной вперед, боком вперед, приставными шагами в сторону);

– челночный бег 4×10, 4×20, 6×30 метров (варьируя обычный бег с бегом спиной вперед);

– скоростной бег 5×30, 10×30 метров с интервалами отдыха, равными 1 минуте;

– комплексный бег, состоящий из челночных и зигзагообразных передвижении в различных направлениях разными способами;

– ловля предмета (теннисного мяча, волейбольного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером;

– ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии;

– ловля теннисного мяча поочередно правой и левой рукой по сигналу преподавателя с разворотом к партнеру;

– ловля теннисного мяча из различных положений по сигналу преподавателя;

– ловля теннисного мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки площадки;

– поочередное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой;

– имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения;

– выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении;

– броски в стену и ловля теннисного мяча и других небольших мячей различными способами, подобным ударам в бадминтоне;

– разнос воланов по 6 точкам площадки;

– имитация касания ракеткой 8 воланов, расставленных на площадке;

– тренер и спортсмен стоят друг к другу лицом на расстоянии двух метров. Тренер держит по волану в каждой руке и затем роняет волан из одной руки. Спортсмен должен постараться отреагировать и прикоснуться ракеткой к волану до того, как тот коснется площадки.

Специальные упражнения для воспитания быстроты на площадке

– передвижение по площадке (старт – передвижение – торможение);

– выполнение технического приема ракеткой (замах – непосредственно удар – торможение руки).

– поочередное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой в течение 10 секунд ракетками различного веса, а затем бег на месте в течение 20 секунд. Всего упражнения выполняются в течение 3 минут;

– выполнение максимального количества различных ударов руками или одной кистью вверху, сбоку, в прыжке с места;

– имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения (концентрация внимания на резкости удара);

– выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество и совершать при поворотах тела на 90–360 градусов;

– броски в стену (и ловля) теннисного мяча и других небольших мячей различными способами, подобными ударам в бадминтоне. При потере мяча нужно быстро заменять его запасным, чтобы выполнять серию из 10–12 бросков с максимальной интенсивностью. Всего 10–12 серий с паузами до нескольких минут;

– обмен ударами в строго определенной очередности простых и сложных комбинаций – 10–15 секунд, однотипных ударов – 20–30 секунд по 4–7 серий с длинными паузами (индивидуально по ЧСС);

– игра у сетки против двух партнеров, которые находятся у задней линии и используют острые неожиданные низкие удары;

– игра у задней линии против двух партнеров, которые находятся у сетки, неожиданно направляют воланы в разные углы площадки;

– разнотипные с большим количеством воланов комбинации, с набрасыванием 1–2 партнерами в различные точки площадки и с различной интенсивностью, но продолжительностью до 7–9 секунд, т. е. не превышающие среднюю продолжительность обмена быстрыми ударами в соревновательной игре на площадке.

Для играющих спортсменов такие серии можно выполнять до 20 и более серий с отдыхом, как в реальной игре, и началом в стойке приема подачи, т. е. имитация от одной до трех партий. Очень важно не переходить на тренировку скоростной выносливости, т. е. не терять частоту и скорость одиночных ударов.

2.2.2. Основные средства и методы воспитания ловкости и координационных способностей

Игра в бадминтон, как и любая игра, требует от спортсмена хорошей координации движений и ловкости. Нередки случаи, когда именно способность сориентироваться в конкретной игровой ситуации и правильно

скоординированные движения помогали бадминтонисту отразить, казалось бы, практически проигранный волан. Таким образом, координационные способности являются одним из основополагающих физических качеств, которое необходимо развивать на протяжении всего периода спортивной подготовки.

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Это очень сложный психофизический комплекс и весьма специфическое качество.

Ловкость в известной мере качество врожденное, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать.

Критериями ловкости являются:

1. Координационная сложность двигательного задания (главное мерило ловкости).

2. Точность (временная, пространственная, силовая) выполнения задания.

3. Экономичность (следствие точности) – то же движение начинает выполняться с меньшей затратой мышечных усилий и энергии. Поэтому в качестве измерителя ловкости иногда используют какие-либо показатели экономичности движений, например, коэффициент полезного действия (КПД – отношение затраченной энергии к выполненной работе). Иногда точность движений измеряют с возможной тщательностью, стремясь получить количественную оценку допущенных ошибок по всем характеристикам движения.

4. Время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения. Степень его соответствия требованиям двигательной задачи является вторым мерилом ловкости. Различают общую и специальную ловкость.

Общая ловкость – это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

Специальная ловкость – это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

Координационные способности заключаются в согласованных действиях при изменяющихся условиях.

Координация – это способность сочетать физические и психологические процессы в едином целенаправленном движении.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; статическое и динамическое равновесие. Координация двигательного аппарата осуществляется с помощью сенсорной

системы, которая использует прямые и обратные связи центральной нервной системы (ЦНС) и других систем организма человека. Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной или двигательной памяти – свойства ЦНС запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости.

Специфика координационных способностей при занятиях бадминтоном включает следующие элементы:

– регуляция динамических и пространственно-временных характеристик движений;

– сохранение равновесия;

– чувство ритма;

– умение определять положение в пространстве (пространственная ориентация на площадке во время игры);

– произвольное расслабление мышц.

В учебно-тренировочной и соревновательной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии, например, в сочетании ударных действий и передвижении по площадке.

Согласованность равновесия, скорости и чувства времени с сигналами, поступающими из различных органов чувств, отвечает за координационные способности. Для развития вышеназванной согласованности необходимо представленные навыки доводить до автоматизма.

Правильность выполнения движений в бадминтоне во многом зависит от общей координации спортсмена. Высокой координации можно достичь только в том случае, когда все части тела способны выполнять движения синхронно и действовать как единое целое. Выполнение ударов ракеткой по волану невозможно без согласованных взаимодействий глаз и руки. Комбинированные движения, например, сочетание ударов рукой и передвижение по площадке, требуют координированного взаимодействия конечностей и корпуса тела, определения пространственного расположения на бадминтонной площадке.

При развитии координационных способностей можно придерживаться специальных методических приемов, способствующих в основном адаптации занимающихся к изменяющимся условиям внешней среды (таблица 5).

Основные направления развития ловкости следующие:

– усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;

– усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;

– введение и усиление действия фактора неожиданности;

– освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, обучение технике.

Координация, как и ловкость, при игре в бадминтон является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. Отрабатывая движения и выполняя новые упражнения, требующие координации, вы развивается ощущение техники владения ракеткой, ощущение пространства площадки, которое затем переносится на выполнение приемов. Нужно помнить, что в случае если

упражнения по развитию координации сложного движения слишком тяжелы для выполнения целиком, необходимо отрабатывать какой-нибудь базовый технический прием, например, удар на месте, затем подключать шаги в медленном темпе, а позднее и прыжки. Отработав медленное выполнение простой комбинации, необходимо добавить в нее скорость и мощь.

Таблица 5 – Методические приемы, способствующие повышению уровня координационных способностей.

№	Методический прием	Пример
1	Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Подача волана стоя на возвышенности (скамейка, степ)
2	«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра правой, левой рукой в зависимости от ведущей руки. Игра в обычной и непривычной защитной стойке
3	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение комбинаций при игре в ускоренном темпе
4	Изменения пространственных границ, в пределах которого выполняются упражнения	Уменьшение игровой площадки – 1/2, передняя, задняя зона площадки. Игра с увеличением игрового поля (в одиночной игре в пределах площадки для парной игры), с уменьшением игрового поля (сокращение длины)
5	Изменение способа выполнения упражнения	Выполнение прыжка в длину вперед, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах и т. д.. Выполнение перемещений по площадке только заданным способом (приставными шагами, прыжками)
6	Усложнение упражнений путем добавления движений	Игра на площадке с перехватом ракетки из левой руки в правую руку и наоборот. Выполнять удар во время игры с последующим выполнением задания (поворотом вокруг себя, с последующим приседанием, выпрыгиванием)
7	Комбинирование упражнений, в том числе и без предварительной подготовки	Применение новых приемов техники в сочетании с ранее разученными приемами
8	Изменение противодействия занимающихся спортсменов	Проведение игры с различными соперниками (в атакующем, защитном стилях)
9	Создание непривычных условий выполнения упражнений, используя естественные особенности места занятий, а также применяя специальные снаряды и устройства	Проведение беговых упражнений по сильно пересеченной местности. Использование ракеток различной массы, использование различных видов покрытий на площадке, использование воланов из различных материалов

Упражнения подбираются по принципу:

а) их естественного выполнения;

б) переключения внимания с напряжения на расслабление;

в) изменения одного вида деятельности на другой;

г) ориентировки в пространстве;

д) самоконтроля.

Применять упражнения, развивающие координацию, нужно с использованием педагогических правил:

– от низкой скорости к высокой (уровень быстроты координации);

– от легкого упражнения к трудному упражнению (интенсивность нагрузки и внимания);

– от малого объема к огромному объему нагрузки.

В бадминтоне координация движений проявляется для быстрой смены двигательных действий при сохранении их целесообразной взаимосвязи и последовательности. В основе методики воспитания координационных способностей лежит максимально разнообразное техническое совершенствование спортсменов, основанное на использовании широкого круга общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Средства воспитания координационных способностей

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. А также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой

высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в бадминтоне.

На учебно-тренировочном занятии применяют две группы таких средств: а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта; б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в бадминтоне (например, специальные упражнения в затрудненных условиях – удар по волану после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части учебно-тренировочного занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Основные методы воспитания координационных способностей

Для воспитания координационных способностей в бадминтоне используются следующие методы:

– стандартно-повторный метод – при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях;

– метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения;

– игровой метод – предусматривает дополнительные задания с выполнением упражнений в ограниченное время или в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п.

Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации;

– соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня координационных способностей занимающихся.

Упражнения для воспитания координационных способностей в бадминтоне

– ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);

– ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, изменение такта работы рук;

– хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг;

– симметричные движения руками в сторону, вверх, вниз, вперед, назад;

– броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками;

– из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

– из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор, лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо; вперед-влево, из других исходных положений;

– из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т. п.;

– падение по диагонали – вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3–4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

– кувырки вперед, назад, в стороны;

– кувырок вперед – прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;

– прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

– 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

– различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте;

– ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т. п.;

– бросок мяча в цель с различных расстояний;

– подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием;

– жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т. д.;

– прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т. п.;

– бег трусцой, прыжки, всевозможные эстафеты;

– передвижения вокруг движущегося предмета – катящегося обруча или мяча (помогают неплохо проработать ножные мышцы, координация при этом развивается весьма интенсивно);

– упражнения с лесенкой;

– челночный бег;

– ускорения с поворотами по сигналу;

– ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу;

– ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя;

– старты из различных положений по сигналу преподавателя;

– старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений;

– броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены;

– передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.

– подскоки на носках с активными движениями рук в максимальном темпе; при нарушении ритма движений снизить темп, затем снова его увеличить;

– переступание через мини-барьеры в одном метре друг от друга на очень высокой скорости;

– два ряда по три мяча (теннисные, волейбольные) располагаются на расстоянии не много шире плеч, расстояние между мячами полшага. Стоя между рядами попеременные выпады: выпад вперед влево, вперед вправо с касанием одноименной рукой мяча;

– ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т. п.;

– подбивание волана вверх ракеткой разными сторонами струнной поверхности (положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти; волан подбивается на различном уровне, варьируя способы ударов);

– передвижения вокруг движущегося предмета – катящегося обруча или мяча (помогают неплохо проработать ножные мышцы, координация при этом развивается весьма интенсивно);

– стоя лицом к сетке боковым шагом вправо к боковой линии для одиночной игры с касанием линии ракеткой; далее движения к левой боковой линии, вернуться в исходное положение, повторять в течение 7 секунд в максимальном темпе.

Специальные упражнения для воспитания координации на площадке

– всевозможные подбивания волана ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

– прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя;

– передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом;

– прием волана после выполнения заранее заданного упражнения;

– игры на счет левой рукой (для правши);

– игра в парах двумя и тремя воланами;

– удары волана с указанием времени и дальности полета;

– удары волана по точкам площадки (на точность);

– упражнения с закрытыми глазами;

– игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку;

– игра в парах одной ракеткой, после каждого удара идет передача ракетки партнеру;

– игра на счет в одиночной категории, когда в центр площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать;

– игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°;

– обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 3–6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону и становится в конец команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выбывает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается 2 человека.

2.2.3. Основные средства и методы воспитания выносливости

Выносливость необходима в любом виде спорта, в том числе и в бадминтоне.

Выносливость – это способность совершать работу заданной интенсивности в течение времени.

Так как деятельность работы ограничивается, в конечном счете, наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности, также показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения двигательного действия.

Для современного бадминтона характерны очень высокие соревновательные нагрузки. Это относится к нагрузкам в отдельных матчах, в спортивных соревнованиях, особенно к суммарным нагрузкам годичного цикла.

При воспитании выносливости важно учитывать следующее:

– спортивные соревнования отличаются годичной цикличностью;

– большинство спортивных соревнований проходят в форме многодневных турниров, следующих друг за другом без перерывов для отдыха, поэтому они носят серийный характер.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует глобальная часть мышечной системы.

Она составляет неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими

при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и ее называют общей выносливостью.

Общая выносливость является не только основой поддержания высокой работоспособности при игре в бадминтон, компенсируя неблагоприятные сдвиги в организме и восстанавливая энергоресурсы в ходе встречи, но и обеспечивает переносимость высоких объемов тренировочных нагрузок, т. е. физическую работоспособность спортсмена.

С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

– аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);

– степенью стабильного выполнения технических движений;

– уровнем развития волевых качеств.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: специальную силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности в спорте.

Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных ее компонентов. Для каждого вида спорта могут быть свои сочетания этих компонентов. Эффективным средством воспитания специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т. д.) являются специально подготовительные упражнения. Они должны быть максимально приближены к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма и специфические соревновательные упражнения.

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости:

– к сложнокоординированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе;

– к статической выносливости, связанной с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства;

– к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;

– к длительной работе переменной мощности;

– к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода);

– к сенсорной выносливости – способности быстро и точно реагировать на внешнее воздействие среды без снижения эффективности профессиональных

действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надежности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

Силовая выносливость – способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость.

Статическая силовая выносливость, как следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определенных мышечных усилий (определенная рабочая поза). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Скоростная выносливость – способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70–90 % от максимальной) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий.

Эти действия специфичны для многих профессий, в том числе и для спорта. Поэтому методика совершенствования скоростной выносливости будет иметь сходные черты при профессиональной и спортивной подготовке.

Для базовой подготовки по бадминтону логика тренировочного процесса остается прежней: сначала воспитание общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи тренировочный процесс должен все больше специализироваться. Она состоит в увеличении доли специализированных упражнений, по своим основным параметрам соответствующих технике бадминтона и в избирательном совершенствовании отдельных компонентов игровой соревновательной работоспособности.

Координационная выносливость – это способность выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

В бадминтоне в качестве показателей, определяющих уровень специальной выносливости, можно выделить следующие: а) сохранение скорости движения (перемещение на площадке, сила удара) по мере возрастания тренировочной или соревновательной нагрузки; б) сохранение и увеличение числа эффективных соревновательных действий.

Установлено, что игровая деятельность бадминтониста протекает в следующем режиме. Время, затрачиваемое на розыгрыш волана, равно 5–9 с, в отдельных случаях его разыгрывают 30–50 с. Время, затрачиваемое на подачи – 7–10 с. Чистое игровое время в партии – 3–6 мин при 20–70 розыгрышах волана. В игровой день, состоящий из шести встреч, число розыгрышей может доходить до 420; чистое игровое время в ряде случаев – 1 ч – 1 ч 20 мин. Количество ударов за это время может достигать 4–4,5 тыс. Скорость обмена ударами 0,5–1,5 с. Частота сердечных сокращений в момент игры 130–195 уд/мин.

Выдержать такой режим игровой деятельности, связанный с большими энергетическими затратами, интенсивной, околопредельной работой сердечно-сосудистой системы может спортсмен, обладающий большими функциональными

возможностями сердечной мышцы, совершенными обменными процессами, рациональной техникой и т. д.

Современная игра бадминтониста предъявляет высокие требования не столько к общей выносливости, сколько к специальной выносливости, умению вести игру в быстром темпе и достаточно долго. Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо не только иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, но и уметь проявлять их в комплексе.

Выносливость проявляется в двух основных формах:

– продолжительность работы на определенном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;

– скорость снижения работоспособности при наступлении утомления.

Основными показателями выносливости являются показатели работоспособности:

– максимальное потребление кислорода (МПК);

– тесты PWC_{170} и др.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях. В теории и методике физической культуры выносливость определяют как способность поддерживать заданную (необходимую для обеспечения профессиональной деятельности) мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Характеризуется оно временем выполнения работы определенной интенсивности. По характеру различают эмоциональное, сенсорное (чувствительное), умственное, физическое утомление.

Соревновательная деятельность бадминтониста – это длительная интенсивная нагрузка, близкая к максимальной нагрузке, работа анаэробного характера в условиях недостатка кислорода. Установлено, что анаэробная работа в условиях кислородного долга выполняется с помощью двух взаимосвязанных биохимических механизмов – креатинфосфатного и гликолитического. А это значит, что тренировочная работа, направленная на улучшение специальной выносливости бадминтониста, предполагает, прежде всего, увеличение количества макроэнергетических соединений в мышцах, совершенствование алактатных возможностей; повышение процессов гликолиза, совершенствование лактатных возможностей. Для этой цели в спортивной практике используют специально подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые в определенных режимах (таблица 6).

Воспитание анаэробной выносливости осуществляется в скоростном режиме, поэтому в данном случае могут быть использованы те же упражнения, которые применяют для воспитания скоростных качеств.

Для воспитания скоростной выносливости используют:

– продолжительные игры со счетом с сокращенными до минимума промежутками между розыгрышами очка в острых, темповых комбинациях (для сокращения пауз используют большое количество воланов и быстро собирают их);

– игровые упражнения, требующие быстрых передвижений от задней линии площадки к игре у сетки (например, игра ближе к задней линии против двух партнеров у сетки, направляющих свои удары в разные углы площадки);

– беговые упражнения, в которые входит повторный скоростной бег в различных направлениях, разными способами с короткими интервалами отдыха (один из главных вариантов дозировки нагрузки должен соответствовать приведенным временным характеристикам игры – бег 8–32 с, отдых 8–12 с);

– комбинированные комплексы серийно выполняемых упражнений, состоящие из различных видов бега, прыжков, метаний и других упражнений;

– спортивные игры с высокой интенсивностью действий, проводимые как по обычным, так и по упрощенным правилам, сокращающим до минимума игровые паузы (например, проводить игру в футбол в маленьком зале, не прерывая игру, если мяч попадает в стенку).

Таблица 6 – Режимы тренировочной работы при совершенствовании анаэробных возможностей.

Интенсивность (в % от мак-ной)	Направленность нагрузки	Продолжительность работы (с)	Упражнения в серии (раз)	Серии (раз)	Отдых (мин)	
					Пауза между упражнениями (мин)	Отдых между сериями (мин)
100 %	Алактатная	5–10	3–4	3–4	1,5–2	5–7
90–100	Алактатная и лактатная	15–30	4–5	3–4	1–1,5	5–7
85–90	Лактатная	30–60	4–6	4–5	0,3–1	5–7
85–90	Анаэробная и аэробная	60–180	6–8	5–7	0,3–1	5–7

Силовую выносливость бадминтониста целесообразно воспитывать, прежде всего, применительно к ударным движениям, и скоростным передвижениям.

Для этого используют многократное, серийное, преимущественно до отказа, выполнение упражнений, требующих значительных мышечных усилий. В качестве примеров таких упражнений можно привести имитацию ударного движения с преодолением сопротивления резинового амортизатора и серийные прыжки вверх, доставая высоко подвешенный предмет.

Достижение высоких спортивных результатов в конечном итоге определяется уровнем развития комплексной соревновательной выносливости, которая как бы аккумулирует различные формы проявления этого качества и характеризует степень готовности к конкретным матчам, турнирам, выступлениям в состязаниях по определенному календарю. Следует учитывать, что выносливость бадминтониста не может определяться только его готовностью к большой

физической нагрузке. Для него важно не только успешно справляться с такой нагрузкой, но и выдерживать напряженную продолжительную соревновательную борьбу, проявление выносливости в которой неразрывно связано с психической устойчивостью.

Помимо перечисленных видов выносливости установлено, что спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом (высокие показатели скоростно-силовых качеств, аэробных и анаэробных возможностей), в специфических условиях и в спортивных соревнованиях не всегда может полностью реализовать сильные стороны физической подготовки, т. е. не обладает соревновательной подготовкой, соревновательной выносливостью.

Для воспитания соревновательной выносливости необходимо систематически выступать в официальных соревнованиях, периодически проводить спортивные тренировки с большими нагрузками, по объему и интенсивности несколько превышающими соревновательные, широко использовать соревновательный метод при выполнении различных упражнений.

Целесообразно периодически в отдельных недельных микроциклах и в серии таких циклов как бы воспроизводить с некоторым превышением нагрузку предстоящих главных соревнований, проводить спортивную тренировку в условиях, максимально приближенных к ним.

Следует иметь в виду, что выносливость при больших нагрузках должна характеризоваться не только отдалением момента наступления утомления, но и способностью при его появлении возможно дольше не снижать качества игры.

Поэтому воспитание воли в борьбе с утомлением составляет непременное условие воспитания выносливости.

Воспитывая соревновательную выносливость, надо учитывать, что соревновательная деятельность включает:

– длительность всего турнира;
– количество игр (партий) в течение дня;
– продолжительность каждой игры и каждой партии;
– продолжительность каждого розыгрыша очка и пауз отдыха между ними;
– интенсивность обмена ударами;
– скорость перемещения по площадке.

Средства воспитания выносливости

Общеподготовительные упражнения – применяются для воспитания общей выносливости (кросс, ходьба на лыжах, гребля и т. д.).

При воспитании специальной выносливости бадминтониста используют следующие упражнения:

– специально-подготовительные упражнения – движения, схожие по структуре с соревновательными упражнениями. Это различного рода перемещения на площадке с имитацией различных ударов; перемещения из игрового центра по точкам с ударами по волану, подвешенному на различной высоте; прыжки,

метания, повороты, наклоны, комплексы игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность, и т. д.;

– соревновательные упражнения – это учебно-тренировочные игры с различным режимом нагрузки.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами:

1) интенсивность упражнения;
2) продолжительность упражнения;
3) число повторений;
4) продолжительность интервалов отдыха;
5) характер отдыха.

Основные методы воспитания выносливости

Для воспитания выносливости применяются разнообразные методы спортивной тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольные или соревновательные. Каждый из методов имеет свои особенности:

– равномерный непрерывный метод – развивают аэробные способности, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность от 15–30 мин, ЧСС – 130–160 ударов в минуту);

– переменный непрерывный метод – заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется «метод игры скоростей», или «фартлек». Движения могут быть беговые, силовые, технические и другие упражнения, а также их чередование. Метод предназначен для воспитания как специальной, так и общей выносливости;

– интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служат обычно ходьба либо медленный бег. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для воспитания специальной выносливости;

– метод круговой тренировки – проводится по типу непрерывной или интервальной тренировок на различные группы мышц. В круг включается от 5 до 12 упражнений (станций);

– соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме спортивных соревнований;

– игровой метод предусматривает воспитание выносливости в процессе спортивных и подвижных игр.

Упражнения для воспитания выносливости в бадминтоне

Примерные упражнения для воспитания выносливости:

– бег равномерный с постепенным увеличением продолжительности бега (например, с 10 до 25–30 мин);

– бег в равномерном и переменном темпе (20–40 мин при ЧСС 130–170 уд/мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т. е. бег с переменной скоростью);

– бег по пересеченной местности (кросс) 2000–5000 м при ЧСС 140–160 уд/мин;

– челночный бег 4×100 м;

– плавание в равномерном темпе (до 30 мин);

– безостановочное длительное плавание (от 10–30 мин) в медленном темпе, прерываемое произвольными ускорениями;

– марш-бросок на 3–4 км и более (примерная схема: 100–200 м ходьба, 600–800 м бег и т. д.);

– продолжительное передвижение на лыжах до одного часа в равномерном темпе (ЧСС 140–160 уд/мин);

– лыжные гонки на 5–10 км (на время);

– спортивные игры (футбол, баскетбол) 40–60 мин.

– бег по пересеченной местности;

– бег в разных направлениях – например, спиной или боком;

– прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков 3 мин и более. Темп прыжков – 135–140 раз в минуту;

– подвижные игры.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Вариант упражнений для круга № 1.

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

3. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

4. Отжимания от пола.

5. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

6. Из положения «лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед» быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2.

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.

6. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

7. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3.

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева.

2. Бег лицом вперед на 10 м с возвращением обратно спиной вперед.

3. Бег лицом вперед на 4–5 м, затем назад и последующим выпрыгиванием вверх.

Специальные упражнения для воспитания выносливости на площадке

– бег с жонглированием волана, различные имитационные ударные движения и броски предметов с последующим подниманием их на ходу в выпаде;

– выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю части площадки, выполняя имитации различных ударов;

– поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа 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;

– спортсмены выполняют удары без остановки, пытаясь удержать волан в игре до 30–50 ударов, не роняя его на пол;

– два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т. д.;

– то же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку;

– то же, но ударом слева;

– то же, но ударом снизу;

– то же, но ударом сверху открытой стороной;

– то же, но ударом сверху закрытой стороной;

– два жонглирования над собой, удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой);

– удары левыми руками;

– удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку;

– один спортсмен с воланом в руке. Он ударяет волан снизу вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди. Выполняет удар сверху в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону;

– то же, но спортсмен старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону соперника. Через 3–4 раза наоборот;

– один спортсмен с воланом в руке. Он выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180° и выполняет удар партнеру стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Удар выполняется открытой стороной. Второй спортсмен подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет удар в другую сторону;

– то же, но удар закрытой стороной;

– то же, но если волан справа – закрытой стороной, если слева – открытой;

– один выполняет подачу по высокой траектории, а второй удар сверху. Через 2–4 раза – наоборот;

– один выполняет подачу по низкой траектории, а второй удар снизу закрытой стороной. Через 2–4 раза наоборот;

– игра короткими ударами снизу. Спортсмены стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летал как можно ниже к сетке. Удары выполняют спереди и слева закрытой стороной, а справа – открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки.

– парное жонглирование с выходом вперед. Спортсмены располагаются за боковыми линиями бадминтонной площадки. Один игрок выходит к средней линии, выполняет удар вертикально вверх и быстро возвращается на свое место. Следующий удар по волану выполняет второй игрок, выходя вперед и возвращаясь обратно. Так, по очереди, они выполняют жонглирование.

2.2.4. Основные средства и методы воспитания силы

Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Современный атлетический бадминтон предъявляет высокие требования к воспитанию этого качества. Поэтому ее воспитанию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

Общая сила – воспитание нацелено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармонического физического развития, формирования атлетического телосложения.

Специальная сила – воспитывают применительно к ударным движениям, разнообразным скоростным передвижениям, прыжкам.

В зависимости от вида выполняемой работы мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины – такой режим работы мышц называется статическим или изометрическим (динамическая сила) – с изменением длины в динамическом режиме.

Игровые действия в бадминтоне связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Ведущую роль в этих действиях играют

скоростные динамические усилия, обусловливающие большую скорость движений. Однако при ударах существенное значение имеют и довольно высокие статические усилия, например, усилия, развиваемые мышцами пальцев, кисти и предплечья для создания «жесткости» хватки ракетки. Поэтому силовая подготовка должна быть всесторонней и развивать силу мышц в различных режимах работы. К развитию силы мышц «рабочей» руки и плечевого пояса бадминтониста предъявляют особенно высокие требования, так как именно они играют решающую роль при непосредственном выполнении ударных движений. Быстрое и точное управление ракеткой возможно лишь при условии, если эти мышцы хорошо подготовлены не только к динамической и статической нагрузке, но и к быстрому изменению режима работы. При воспитании специальной силы следует учитывать конкретные задачи проявления этого качества применительно к различным вариантам ударных движений.

Задачи сводятся к тому, чтобы:

– сообщить руке с ракеткой большую скорость для выполнения мощного удара;

– управлять ракеткой в условиях крайне ограниченного времени;

– создать «жесткое» соединение звеньев кинематической цепи «бадминтонист – ракетка» к моменту удара ракеткой по волану.

По характеру усилий в динамической силе, в свою очередь, выделяют три разновидности:

– взрывная сила – проявление силы с максимальным ускорением. Характерно, для скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний, спринтерского бега, отдельных элементов борьбы, бокса, спортивных игр и пр.;

– быстрая сила – проявление силы с не максимальным ускорением, например, при выполнении быстрых (но не предельно быстрых) движений в беге, плавании, велосипедном спорте и др.;

– медленная сила – проявляется при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения. Типичными примерами являются жим штанги, выход в упор силой на кольцах или перекладине.

Оценивая величину усилия в том или ином упражнении или простом движении, применяют термины «абсолютная» и «относительная» сила.

Абсолютная сила – предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме. Примером проявления абсолютной силы в динамическом режиме является поднимание штанги или приседание со штангой предельного веса. В статическом режиме абсолютная сила может быть проявлена, например, когда максимальное усилие прилагается к неподвижному объекту («выжимание» неподвижно закрепленной штанги).

Относительная сила – величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. Этот показатель применяется в основном для того, чтобы объективно сравнить силовую подготовленность различных спортсменов.

В зависимости от условий, в которых проявляются силовые возможности, выделяют собственно-силовые, скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов: от величины физиологического поперечника мышц, от состава мышечных волокон, от эластичных свойств, вязкости, анатомического строения, структуры мышечных волокон и их химического состава. Существенную роль в проявлении силовых возможностей человека играет регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС.

Максимальная сила, которую может проявить спортсмен, зависит и от механических особенностей движения. К ним относятся: исходное положение, длина плеча рычага и изменение угла тяги мышц, связанного с изменением при движении длины и плеча силы. Сила увеличивается под влиянием предварительной разминки и соответствующего повышения возбудимости ЦНС до оптимального уровня.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно силовые; скоростно-силовые; силовая выносливость, силовая ловкость.

Собственно-силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем режиме (мышца уменьшает свою длину, пример подтягивание на перекладине), уступающем (мышца несколько удлиняется, пример спрыгивание с высоты) и статическом (проявляя силу, мышца не изменяет своей длины) режимах работы мышц. Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы; общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила).

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, и т. п.). При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании) возрастает значимость скоростного компонента. К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно

короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т. д.).

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе.

Силовая ловкость – способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

При развитии силовых способностей на занятиях бадминтоном не следует увлекаться работой с максимальным весом, так как может пострадать техника ударов и скорость. Большое внимание в процессе силовой подготовки в бадминтоне нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких наклонах и прогибах во время игры на площадке, в области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках. На занятиях по бадминтону можно использовать силовые упражнения с массой отягощений не более 60–70 % от максимальной силы и ограниченным количеством повторов.

Развитие общей силы бадминтонистов нацелено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармоничного физического развития, формирование атлетического телосложения.

Специальную силу развивают применительно к ударным движениям, разнообразным передвижениям и прыжкам в бадминтоне.

Игровые действия связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Ведущую роль в этих действиях играют скоростные динамические усилия, обусловливающие высокую скорость движений. Однако при ударах существенное значение имеют статические усилия развиваемые мышцами пальцев, кисти и предплечья для создания «жесткости» хватки ракетки. Поэтому силовая подготовка бадминтонистов должна развивать силу мышц в различных режимах работы (уступающем, преодолевающем и статическом).

К развитию силы мышц «рабочей» руки и плечевого пояса бадминтониста предъявляют особенно высокие требования, так как именно они играют решающую роль при непосредственном выполнении ударных движений. Быстрое и точное управление ракеткой возможно лишь при условии, если эти мышцы хорошо подготовлены не только к статической и динамической нагрузке, но и к быстрому изменению режима работы.

При целенаправленном воспитании специальной силы необходимо учитывать конкретные задачи проявления этого качества применительно к различным вариантам ударных движений:

– сообщить кинематической цепи «рука – ракетка» большую скорость для выполнения мощного удара;

– управлять ракеткой в условиях крайне ограниченного времени;

– создать «жесткое» соединение звеньев кинематической цепи «бадминтонист – ракетка» к моменту ударной фазы (соприкосновение волана со струнной поверхностью ракетки).

Для решения первых двух задач характерен преимущественно динамический режим работы мышц, для третьей – статический.

В упражнениях для воспитания общей силы применительно к ударным движениям в большинстве своем используют резиновые амортизаторы, кистевые эспандеры, специальные тренажерные устройства, набивные мячи и т. д.

Для воспитания специальной силы используют широкий круг физических упражнений в различных режимах работы мышц. Недостаточная сила отдельных мышц «ударной» руки и плечевого пояса не позволяют выполнять определенные варианты технических элементов (например: плохо развитая сила мышц, управляющих движениями пальцев, кисти, предплечья, не дает возможности в полной степени освоить и совершенствовать некоторые варианты выполнения ударов возле сетки, особенно блокирующие).

Специальную силу воспитывают, учитывая особенности концентрации усилий и степень активного участия в ударном движении мышечных групп звеньев тела применительно к основным вариантам двигательного действия:

– всей рукой при активном участии туловища и ног;

– только одной рукой, преимущественно предплечьем и кистью.

Физические упражнения должны избирательно воздействовать на мышцы, которые обеспечивают выполнение каждого варианта ударных движений.

Воспитание силы применительно к скоростным передвижениям и прыжкам направлено на создание необходимых условий для мощного отталкивания и обеспечения высокой частоты движений ногами. При этом необходимо учитывать специфические для бадминтониста особенности стартовых исходных положений и связанные с ними особенности концентрации толчковых усилий (толчковые усилия концентрируются главным образом на мышцах стопы и голени). При воспитании силы, необходимой для быстрых передвижений и прыжков, используют две группы упражнений:

1) упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, которые активно участвуют в создании мощного отталкивания и обеспечении высокой частоты движений ногами. Например: быстрые, пружинистые выталкивания вверх, выполняемые за счет разгибания голеностопных суставов; сгибания и разгибания стопы, голени, бедра с преодолением сопротивления амортизатора или другого отягощения; метание (выталкивание) набивных мячей или других отягощений ногами (главным образом быстрым разгибанием в коленных суставах из исходного положения, лежа на спине);

2) упражнения комплексного характера с преобладанием динамического режима работы мышц. Пример: разнообразные беговые и прыжковые упражнения.

Выполняя упражнения силовой направленности, 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.

Прыгучесть. Это качество характеризуется способностью выполнять удары в прыжках в стороны и удар над головой в прыжке вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление ее и развитие обусловлены следующим особенностями используемых в игре прыжков: выполнением отталкиваний, как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главные образом в мышцах стопы и голени; разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой – правой при прыжках вправо и вверх, левой – при прыжках влево; осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого волана; необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Для воспитания прыгучести главным образом используют три группы упражнений: упражнения, нацеленные на воспитание силы отдельных мышц, играющих решающую роль в осуществлении мощного отталкивания, прыжковые и вратарские упражнения. Прыжковые упражнения должны быть разнообразными. Значительную их часть следует выполнять серийно, ставя задачу в каждой попытке добиться не только возможно более далекого или высокого прыжка, но и мягкого пружинистого приземления, быстрой подготовки к каждому последующему прыжку.

Средства воспитания силы

Средствами воспитания силы являются физические упражнения, направленно стимулирующие увеличению степени напряжения мышц. Они условно подразделяются на основные упражнения и дополнительные.

При воспитании силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

– упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;

– упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);

– упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку и т. п.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств воспитания силы. Подбирая их и правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы.

2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

3. Изометрические упражнения.

Изометрические упражнения как никакие другие способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в анаэробных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требует мало времени. Оборудование для их проведения весьма простое. С их помощью можно воздействовать на любые мышечные группы.

Помимо названных, можно выделить так называемые упражнения с сопротивлением за счет волевых усилий (волевая гимнастика). Их суть состоит в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжение антагонистов. Эти упражнения, прежде всего, полезны при проведении оздоровительных занятий. Они позволяют за небольшое время создать значительную нагрузку, не требуя специального оборудования.

Методы воспитания силы

При воспитании силы используют следующие методы:

1. Повторный метод: а) многократное преодоление непредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе); б) многократное преодоление непредельного сопротивления с непредельным числом повторений;

2. Метод «до отказа» (для увеличения силы мышц и их укрепления);

3. Метод больших усилий;

4. Сопряженный метод (характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств, в процессе выполнения технических приемов и их частей);

5. Метод круговой тренировки;

6. Метод прогрессирующих отягощений (позволяет бороться с адаптацией к весу отягощений и предусматривает увеличение веса с 50 до 75 %, а за тем и до 95 % от максимального с интервалами отдыха 3–4 мин между подходами);

7. Вариативный метод – варьирование различных весов;

8. Игровой метод;

9. Соревновательный метод.

Упражнения для воспитания силы в бадминтоне

– быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках);

– броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком;

– отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой;

– наклоны и повороты туловища с отягощением;

– отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками;

– упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом);

– упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями;

– выпрыгивания с отягощениями (с гантелями);

– прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета;

– упражнения на тренажерах;

– броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.);

– приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры;

– стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин;

– прыжки на одной ноге;

– прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах;

– прыжки на предметы;

– прыжки с доставанием предметов;

– прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу;

– прыжки через предмет;

– выпрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед;

– многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;

– прыжки с изменением направления движения (по точкам).

2.2.5. Основные средства и методы воспитания гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

Активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц.

Пассивная гибкость – способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил (вес тела спортсмена, вес снаряда и т. д.).

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую гибкость и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют общую и специальную гибкость.

Общая гибкость – характеризует подвижность во всех суставах тела (плечевом, локтевом, позвоночнике, коленном, голеностопном и т. д.) и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Гибкость приобретается в процессе выполнения определенных упражнений на растяжение мышечно-связочного аппарата. Зависит от многих факторов, и прежде всего от строения суставов, эластичности мышц и связок, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Также она зависит от пола, возраста, времени суток (утром гибкость снижена).

Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов (например, на спортивных соревнованиях при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение растягиваемых мышц, имеющее, вероятно, охранительную природу. С увеличением гибкости растягиваемые мышцы позже переходят в состояние повышенного возбуждения – в конце большой амплитуды движений. Их активность при этом снижается.

Во время игры в активную работу вовлекаются фактически мышцы всего тела бадминтониста. Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Способность к расслаблению должна развиваться и применительно к

передвижениям в игре. Только тогда они будут отличаться такими важными особенностями, как свобода, маневренность, мягкость. Причиной общей напряженности в движениях может быть привычно повышенный мышечный тонус (степень напряжения мышц в состоянии покоя, определяемая приближенно по их твердости).

Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела. К этим важным качествам предъявляются высокие требования, как при ударных движениях, так и при передвижениях по площадке. Для выполнения ударов важно, чтобы ударное движение осуществлялось быстро, свободно, а это возможно лишь при условии, если мышцы-антагонисты окажутся оптимально расслабленными, податливыми к растягиванию и не будут сопротивляться быстрому и свободному проведению ударного движения.

Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточная степень развития гибкости у спортсменов приводит к травмам, выраженных в повреждении мышц, связок, а также к несовершенной технике.

Выполнять удары по волану бадминтонисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий спортсмен, не успев добежать до волана, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись.

При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и волан летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается.

Изменяется гибкость и в течение суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11–12 часам. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16–17 часам. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов в места с другими часовыми поясами.

Непостоянна гибкость и в течение всего тренировочного занятия. К концу утомительной тренировки наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм. Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки. Существует мнение, что у детей гибкость больше, чем у взрослых. Это не всегда так. Однако, бесспорно, развить гибкость у детей легче, чем в старшем возрасте.

При воспитании гибкости перед бадминтонистами стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению

гибкости, необходимо оптимальное сочетание работ по воспитанию силы и гибкости.

Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Способность к расслаблению. Различают три вида напряженности мышц: тоническую, скоростную и координационную.

Тоническая напряженность мышц отмечается при повышенном тонусе мышц в состоянии покоя. Спортсменам, отличающимся повышенным тоническим напряжением мышц, следует исключить из своей спортивной тренировки изометрические упражнения.

Скоростная напряженность возникает при высоком темпе движения в силу того, что мышца не успевает расслабляться.

Координационная напряженность возникает как следствие повышенной напряженности мышц при недостаточно совершенном выполнении технических приемов.

Средства воспитания гибкости

Средства воспитания гибкости: используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические упражнения.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6–9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

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

Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10–12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно и по нескольку раз в день.

Методы воспитания гибкости

Основные методы воспитания гибкости:

– повторный метод – многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера;

– игровой;

– соревновательный.

Большое значение в бадминтоне приобретает стретчинг.

Стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Методика стретчинга достаточна индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 секунд (для начинающих 10–20 с).

2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.

3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.

5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Упражнения для воспитания гибкости в бадминтоне

Для воспитания гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

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

– И. п. – ноги на ширине плеч, 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 рывком руками назад;

– пружинящие приседания в выпаде;

– круги, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

– восьмерки, выполняемые в плечевом суставе, локтевом и лучезапястном суставе;

– выкруты назад и вперед с гимнастической палкой, скакалкой, ракеткой;

– общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;

– наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т. п.;

– повороты, наклоны и вращения головой;

– наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

– подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам;

– всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Специальные упражнения для воспитания гибкости на площадке

Для воспитания 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 (короткий удар, 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;

– упражнение с ударами по волану, в котором сочетается выпад вперед и удар с прогибанием назад.

2.2.6. Подвижные игры как средство физического воспитания студентов

Подвижная игра – одно из важных средств, всестороннего воспитания студентов. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают студентов целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств.

Во время игры студенты действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих студентов и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых

качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх студенту приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Студентов учат действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Свободу действий студент реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры и спорта. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития личности. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие студенческой молодежи, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как воспитанию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Виды подвижной игры. Подвижные игры делят на элементарные игры и сложные. Элементарные, в свою очередь, делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы. Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа студентов и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

2.2.7. Подвижные игры в подготовке бадминтонистов

1. «Третий лишний».

Игроки становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих студентов

водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему игроку и стремится схватить за пояс убегающего игрока.

Если догоняющий спортсмен поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-либо паре, стоящий сзади должен убегать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

2. «Бездомный заяц».

Игроки, за исключением двух водящих, разделяются на группы 3–5 человек. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3–4 м, держаться за руки. В каждом кружке – логове – первый номер изображает «зайца». Один из водящих – «охотник», другой – «заяц», не имеющий логова (бездомный).

По сигналу руководителя: «Раз!» – водящий («заяц») убегает, а на следующий счет: «Два!» – «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер – «заяц», находящийся там, – уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями.

После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину (в роли «зайцев») вторым номерам, а первым занять их место. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д.

Согласно правилам игры, «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцем» вбегать и выбегать».

3. «Быстрые перебежки».

Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполнят задание, возьмутся за руки и громко скажут: «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

4. «Пограничники и парашютисты».

Игра проводится на площадке 10×20 м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды делятся на «пограничников», остальные – «парашютисты». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники». За это

«пограничникам» начисляется очко; пойманный студент продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается.

5. «Разведчики и часовые».

От каждой команды участвуют по 10 человек. Они встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге ставят булаву (городок). По жребию представители одной команды – «разведчики», другой – «часовые». Ведущий называет порядковый номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве, подают друг другу руки, и с этого момента начинается соперничество. Разведчик выполняет различные отвлекающие движения, а часовой должен повторить все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момент, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это удалось, команде начисляется очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

6. «Пустое место». Играющие студенты образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный студент устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший игрок вторым, продолжает водить.

Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым.

7. «Между двух огней». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных (волейбольных) мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мяч по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2–2,5 мин, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

8. «Догони партнера».

Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. д.), в быстром темпе. По следующему сигналу

ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков.

9. «Вьюночки».

Одновременно играют 2–3 команды по 5–10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5–6 кеглей (булав) на расстоянии 2–3 м одна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего игрока в колонне (он самый ловкий) – провести своих игроков вьюнком (змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «замыкает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5–7. Побеждает команда, игроки которой выполняет задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь.

10. «За мной!».

Участники располагаются, как спицы в колесе, – в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего игрока последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний игрок, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз.

11. «Ловля парами».

Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями.

Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих студентов руками и силой втягивать в круг.

12. «Пятнашки в тройках».

Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет право отходить от партнера дальше, чем на 1 метр.

Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний.

13. «Вызов номеров».

Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу тренера он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

14. «Выбей мяч».

Игроки с мячами располагаются в зоне свободных бросков. По сигналу ведущего, не выходя за пределы ограничительных линий, участники начинают ведение правой (левой) рукой, стараясь свободной выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Потерявший мяч выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2–3 учащихся.

15. «Встречная эстафета с двумя мячами». Игроки каждой команды строятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными командами (колоннами) – 14–16 м. У направляющего одной из колонн в руках два мяча. По сигналу он выполняет ведение мяча к противоположной колонне. Обойдя ее сзади (против часовой стрелки), подводит мячи к началу и передает направляющему, а сам становится сзади в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой выполняют задание и быстрее поменяются местами в колонне.

16. «Ведение со скакалкой».

Эта эстафета помогает отрабатывать ведение с изменением скорости движения. Группа делится на несколько команд, которые выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Интервал между колоннами – 2–3 м. В 6–8 м против каждой команды в 1,5 м лицом друг к другу стоят по двое участников, держа за концы скакалку. По сигналу ведущего они начинают вращать скакалку навстречу движению игрока, а направляющие с мячом начинают ведение, стараясь пробежать между ребятами со скакалкой так, чтобы она их не коснулась. Вернувшись к своей команде, направляющий передает мяч следующему игроку и т. д. Участник, коснувшийся скакалки, приносит своей команде штрафное очко. Выигрывает команда, закончившая раньше эстафету с меньшим количеством штрафных очков.

17. «Волки во рву».

Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно обозначить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой стороны – пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище.

По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя изо рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные очки.

После 3–4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков.

18. «Круговая эстафета».

Игроки делятся на 3–4 команды, каждая из которых размещается на одинаковом расстоянии одна от другой, в колонну по одному лицом к центру. У направляющего игрока каждой команды – по мячу.

По сигналу игрок с мячом поворачивается налево и выполняет ведение мяча, обводя все колонны сзади. Сделав круг, участник отдает мяч, следующему игроку своей колонны, обойдя ее справа. Потеряв мяч, следует подобрать его и продолжить упражнение с того места, где была допущена потеря. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

19. «Наседка и ястребы».

Играют две команды. Одна – «ястребы» – образует круг, в руках игрока гандбольный мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» – строится внутри круга в колонну по одному, каждый берет впереди стоящего за пояс. Учащиеся из первой команды, передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка». Игра состоит из двух таймов по 2–3 минуты. После первого тайма – смена ролей.

Выигрывает команда, сумевшая большее количество раз осалить цыпленка противника.

20. «Живая цель».

Участники делятся на две команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается мяч. Внутри круга водящий – игрок одной из команд. Задача водящего – увертываться от мяча, которым его стараются запятнать учащиеся из команды соперника, и одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так, в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой лучше, увертываясь от мяча, выполнили большее количество передач.

Примечание. Способ передачи мяча заранее обусловливается в зависимости от возраста и количества участников.

21. «Два огня». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны, им угрожает капитан соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние игроки передвигаются по

площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч до того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков.

Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

22. «Свободное место».

Играющие образуют круги по 6–8 человек. В руках у одного из учащихся мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит мячом. Учащийся, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач в течение 1 минуты.

23. «Салки с передачей».

Игрок, ведя мяч, убегает от водящего, который взаимодействует с вратарем при помощи передач и старается осалить убегающего свободной рукой. Запятнать игрока догоняющий, может лишь, получив мяч от вратаря, который находится во вратарской площади. Побеждает тот, кто за определенное время (1–3 мин) был водящим меньшее число раз.

24. «Бросай-беги». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного. У первых игроков мячи. По сигналу они передают мяч партнерам, стоящим напротив и бегут на их место. Те выполняют аналогичные действия, пока мяч не дойдет до противоположного фланга. Последний игрок, выполняя ведение мяча, бежит за шеренгой на место первого, и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой раньше займут свои места.

2.2.8. Подвижные игры с воланом и ракеткой

1. «Салки с воланами».

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

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

2. «Закинь волан».

Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Студенты разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 4–5 м – для всех от сетки. Игроки одной команды с воланом в руках. По сигналу преподавателя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланы или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

3. «Закинь волан подачей».

Играют, как и в предыдущей игре, только вместо бросков волана выполняется подача.

4. «Очисти свой сад от камней».

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

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

5. «Гонка волана».

Все участники разделены на 4–5 групп. Каждая группа располагается за лицевой линией волейбольной площадки в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и как можно дальше бросают вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнения все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

6. «Гонка волана подачей».

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

7. «Гонка волана ракеткой».

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение. Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии, до боковой линии).

8. «Парная гонка волана».

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

9. «Убеги от водящего».

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

10. «Четные игроки и нечетные».

Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии на расстоянии 2–3 метра друг от друга. Между ними лежат на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланы. Одна шеренга – четные спортсмены, другая – нечетные. Преподаватель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные спортсмены подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если четное – наоборот.

11. «Сбей волан».

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

12. «Кто выше и быстрее».

Проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет любое упражнение, пока волан находится в воздухе. В

момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.

2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.

3. То же, но касается коленей разноименно.

4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.

5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка – в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.

6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.

7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов и т. п.

13. «Кто выше и быстрее с ракеткой».

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

14. «Охота на волка».

Занимающиеся делятся на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегает по залу в течение 30 с или 1 мин. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает спортсмен, набравший меньшее число штрафных очков.

15. «Падающий волан».

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

16. «Падающий волан с ракеткой».

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй на расстоянии 2–3 метра от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться

пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

17. «Делай, как я, с ракетками».

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, опередив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева или сверху и снизу и т. п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

– без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача и продолжается игра;

– с подсчетом очков. В этом случае полностью имитируется игра.

18. «Вышибалы подачей».

Занимающиеся игроки делятся на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 метрах друг от друга. Третий встает между ними. Он – водящий и должен, по возможности, оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу в направлении друг друга. Водящий должен увернуться от волана, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков, по очереди. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

19. «Вратарь».

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 метров. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков: попадания в ворота дает одно очко бросающему игроку; попадания в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 метров.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 метров.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь подачей.

20. «Отгони мух».

Вариант 1. Подобна игре вратарь, но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее с минимальными интервалами. За каждый

пропущенный волан входящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны, на расстоянии 2 метров друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках и бросает их поочередно.

21. «Баскетбол с воланом».

Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать. Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

22. «Бадминтон левыми руками».

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных площадках или обычных.

23. «Двурукий бадминтон».

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант. Левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

24. «Учебные игры с круговой сменой».

Игроки, расположенные около сетки, объединены в одну группу. Студенты, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут, и т. д. По окончании времени победивший игрок получает два очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу.

25. «Игра в бадминтон».

Игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. В основном он проводится среди студентов уровня начальной подготовки. Бадминтон может с успехом использоваться во внутригрупповых турнирах. Игра проводится по упрощенным правилам бадминтона. Первоначально партии играются до счета 11, 15 очков. С набором навыков в игре счет увеличивается до 21 очка.

2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Характеристика технической подготовки в бадминтоне

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на реальном рельефе. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений в бадминтоне, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки бадминтониста, а также совершенствование форм спортивной техники.

Последовательность обучения технических приемов:

1. Ознакомление и разучивание технического приема в расчлененном виде.

2. Выполнение упражнения целиком, но в упрощенных условиях.

3. Закрепление или стабилизация навыков (многократное повторение упражнений в различных вариантах)

4. Выполнение упражнений в реальных и в усложненных условиях.

5. Окончательное формирование навыка происходит после его закрепления в соревновательных условиях.

В процессе технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. Результативность техники обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место спортивных соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к

выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит. Например, в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции приводит к значительному снижению скорости. Вместе с тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсменам сохранить или даже несколько увеличить скорость на финише.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными затратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в бадминтоне. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Для совершенствования технических приемов в учебно-тренировочном процессе применяются технические средства:

– средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;

– средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);

– средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;

– тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств.

В процессе совершенствования техники, при ее выполнении постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обусловливает эффективность процесса технического совершенствования.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической

подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – важнейшее положение методики технической подготовки в бадминтоне.

Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку спортсменов для успешного освоения курса по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

1-й этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

2-й этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

3-й этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

4-й этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на техники выполнения того или иного удара.

5-й этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.

Основная задача технического совершенствования в бадминтоне – выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре в бадминтон уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия.

Техника бадминтона должна постоянно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности занимающихся студентов. Нужно помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в той или иной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применить их, подстраивая к своим индивидуальным особенностям. Таким как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития физических качеств и физической подготовленности. На каждом новом уровне игры необходимо совершать технические действия в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме. При этом технический навык, освоенный на этапе обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения

динамическим, а главное – функциональным содержанием трансформирует его в качественные двигательные действия.

Поэтому для эффективной реализации технического навыка перемещений (своевременность) и ударных действий (высокая начальная скорость волана и точность) в ходе темповой игры необходимым условием является адекватный уровень специальной физической подготовленности и функциональных возможностей.

На эффективность технической подготовки влияют уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

2.3.2. Общие педагогические задачи и особенности овладения техникой бадминтона

При выполнении технического приема опытный бадминтонист сочетает сознательное отношение к своим действиям с автоматизмом ранее выработанных навыков. Соотношение этих двух моментов меняется в процессе совершенствования мастерства спортсмена. Понятно, что начинающий спортсмен, у которого еще совсем не выработан автоматизм движений, должен полностью опираться на сознательное, волевое отношение к указаниям педагога и на критическое отношение к своему исполнению этих указаний. По мере выработки навыков и закрепления их все большую роль начинает играть автоматизм. При этом сознание, освободившееся от необходимости следить за выполнением основных элементов технического приема, переключается на другие задачи, относящиеся к индивидуальным особенностям данного приема в конкретной игровой обстановке (сила удара, направление, вращение волана и т. д.).

Обучение каждому приему спортивной техники предполагает:

1. Формирование у занимающихся правильного представления о приеме техники и постановка основных движений по фазам.

2. Освоение ударов в простейших игровых условиях.

3. Прочное закрепление ударов в усложненных условиях и дальнейшее совершенствование их в игре соревновательного характера.

При обучении спортивной техники на начальном этапе необходимо помнить, что то, чему научился спортсмен в начале обучения, закрепляется весьма основательно. «Сломать» полученный навык очень трудно, легче поставить правильную технику ударов новичку, чем переучить даже очень способного игрока. Отсюда вывод: тренер не должен жалеть времени, он обязан проявлять

максимум настойчивости и терпения во время постановки техники бадминтона своим ученикам.

Вначале тренер дает исчерпывающее, четкое, образное объяснение способов выполнения намеченного упражнения. Объяснение сопровождается показом. Когда занимающийся способен уже продемонстрировать несовершенный образ движения, следует повторный показ с соответствующими дополнительными объяснениями. Тренер должен объяснениями и показом помочь учащимся расчленить сложное движение на составные части, чтобы учащиеся смогли запомнить его последовательность и как бы мысленно воспроизвести.

На первом этапе овладения спортивной техникой надо как при показе, так и при словесных объяснениях акцентировать внимание занимающихся на основных моментах структуры движения. Обычно начинающий создает в своем сознании очень несовершенный образ движения и плохо осознает его. В это время он делает массу ненужных, мешающих ему движений. Отсюда проистекает связанность, неловкость и напряженность новичка.

Очень наглядно это заметно при обучении имитационным движениям ударов сверху или снизу и движению подачи, когда показ и объяснения одинаковы для всей группы, а восприятие начинающих настолько различно, что преподаватель даже нередко теряется. У одних прямые напряженные ноги, у других вытянутые закрепощенные руки, приподнятые плечи, во всех движениях исключительно большое напряжение.

В результате расчленения формируются образы элементов движения. Однако образ движения в целом формируется медленно, и при этом учащийся проходит через характерную стадию, когда он уже ясно представляет себе, какое именно движение ему надо совершить, но еще не умеет выполнить его.

Постоянное воздействие преподавателя на выполнение отдельных деталей движения приводит к тому, что каждое повторное движение воспринимается новичком иначе, чем предыдущее, и от раза к разу движение совершенствуется. В начальном периоде обучения большое значение имеют имитационные движения ударов. Но очень важно добиться интереса у спортсменов к ним, так как без целеустремленного отношения к упражнениям трудно овладеть двигательным навыком. Нужно, чтобы занимающиеся знали свои ближайшие задачи и стремились поскорее овладеть ими.

Второй этап овладения спортивной техникой как бы наслаивается на первый и тесно связан с ним. Здесь идет процесс дальнейшего совершенствования сложившегося навыка, который используется для лучшей координации движений. Так, например, различные удары, разученные на первом этапе, необходимо хорошо закрепить и избавится от имеющих ошибок. Решить эту задачу можно путем сосредоточивания внимания ученика на допускаемых ошибках. Нужно суметь дать почувствовать спортсмену-бадминтонисту мышечные ощущения при правильных и неправильных движениях. Для этого преподаватель становится за спиной спортсмена, берет его за руку и вместе с ним проделывает движение.

Часто приходится учить сложному движению, пользуясь возвратом к примитиву, т. е. к начальным упражнениям, где была допущена ошибка. Так, например, после подачи спортсмен излишне приседает. Приходится возвращаться к первым упражнениям подброса волана и восстанавливать правильную точку удара. И если удается исправить сложившийся навык, то в большинстве случаев именно таким методическим путем.

Третий этап – более глубокое осмысливание овладения спортивной техникой. В этот период ученик уже полностью составляет себе общее представление о структуре целостного движения, и задача тренера педагогически правильно направить ученика на дальнейший, более углубленный анализ этой структуры и более глубокий анализ элементов спортивной техники отдельных ударов.

При условии прохождения первого и второго этапов овладения спортивной техникой под руководством опытного преподавателя с соблюдением дидактических принципов систематичности и наглядности число недостатков у ученика резко сокращается. Устранение же одной главной ошибки обычно ведет к немедленному уменьшению и даже исчезновению ряда второстепенных ошибок.

Попытка добиваться совершенствования целостного движения только через бесконечное повторение, без осознания каждого недостатка и без расшифровки его причин ошибочна. И, как правило, этим не только не достигается поставленная цель, но и закрепляются неверные навыки.

У наших тренеров, к сожалению, много труда и времени уходит на исправление неверных навыков. И все это следствие того, что в начальном этапе они не добиваются сразу же совершенной точности элементов спортивной техники, а учат приблизительно, с расчетом на дальнейшее совершенствование. В то же время, обучая элементам спортивной техники, тренер не должен вдаваться в крайность, добиваясь абсолютно однообразного рисунка движения ударов у всех спортсменов. Нужно помнить, что каждый из них обладает индивидуальными качествами, которые сказываются на выполнении ударов. Ведь, наблюдая за классными бадминтонистами, мы почти не видим «близнецов» по характеру выполнения ударов, хотя общие рисунки движений у всех технически правильны.

Четвертый этап овладения техникой. Когда бадминтонист добьется значительной автоматизации в выполнении элементов спортивной техники, можно считать, что он перешел к четвертому этапу, который является, если можно так выразиться, бесконечным этапом беспредельного совершенствования, не имеющим границ. На этом этапе происходит совершенствование наиболее эффективных приемов спортивной техники, индивидуально более подходящих для того или иного бадминтониста.

Однако нужно всегда помнить, что любая, даже хорошо поставленная, с точки зрения педагогических задач спортивная техника, не будет иметь успеха без упорной работы, участия в спортивных соревнованиях, без параллельного воспитания физических и морально-волевых качеств и теоретической подготовки студента-бадминтониста.

2.3.3. Классификация техники. Основы методики обучения игры в бадминтон

Для достижения успехов в быстро меняющихся игровых ситуациях бадминтонист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судей и непосредственно влияет на результат.

Техника – рациональное выполнение двигательного действия.

Для последовательности изучения и анализа техники игры пользуются классификацией (рисунок 25).

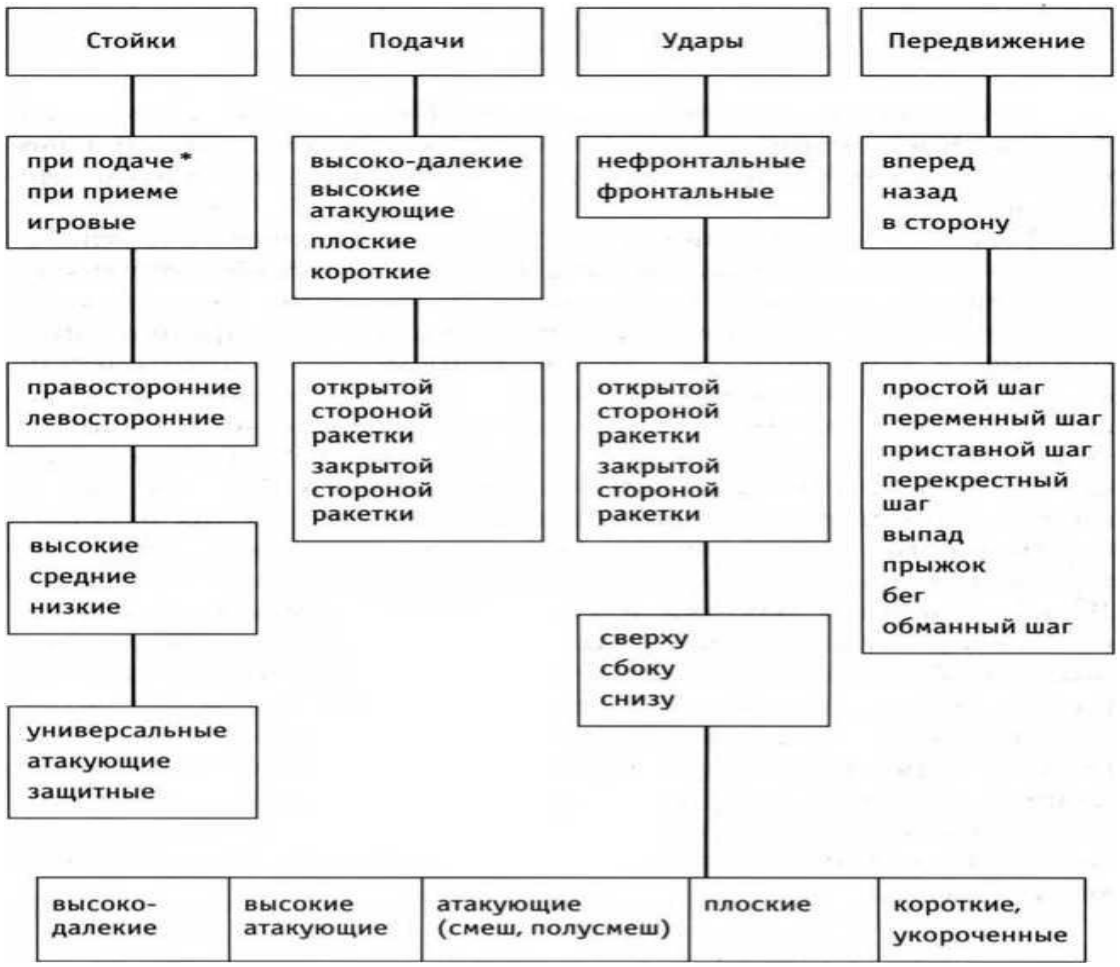


Рисунок 25 – Классификация основных технических приемов бадминтона

Основные хваты ракетки в бадминтоне

В бадминтоне существуют два вида хвата: для игры открытой и закрытой стороной ракетки. Однако игроки высокого класса применяют гораздо больше вариантов держания ракетки, в зависимости от той или иной игровой ситуации.

Хват для игры открытой стороной ракетки. Хват для игры открытой стороной ракетки (рисунок 26) используется при следующих ударах: высоко-далекий, укороченный, удар над головой (смэш), плоский, удар снизу, подставка,

откидка. Хват для игры открытой стороной ракетки применяется, когда волан летит справа от игрока.

Хват для игры закрытой стороной ракетки. Хват для игры закрытой стороной ракетки применяется для игры слева. Данный хват используется при следующих ударах: плоский слева, удар снизу слева, высоко-далекий удар слева, укороченный слева, подставка и откидка слева.

Рисунок 26 – Открытая и закрытая сторона ракетки

Игровые стойки.

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов.

В бадминтоне существует несколько видов стоек:

− в зависимости от высоты стойки по отношению к уровню сетки: высокие, средние, низкие.

− в зависимости от ориентации тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди) (рисунок 27);

− в зависимости от конкретной игровой ситуации: атакующие, защитные, универсальные (рисунок 28).

Рисунок 27 – Виды стоек в бадминтоне: 1 – высокая стойка; 2 – средняя; 3 – низкая

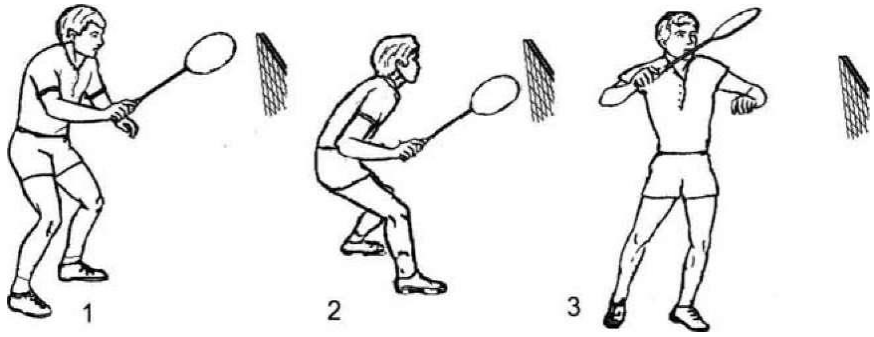


Рисунок 28 – Различные варианты стойки бадминтонистов на игровой площадке: 1 – универсальная; 2 – защитная; 3 – атакующая

Но главными являются три основных вида стоек: стойки при выполнении подачи, при приеме подачи, игровые стойки.

Среди них, в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей, можно выделить высокие, средние, низкие, атакующие, универсальные, защитные стойки. Более всего в игре применяются средние универсальные стойки.

Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры. Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой стойке, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары.

Стойки при выполнении подачи:

− стойка при выполнении подачи открытой стороной ракетки, когда подающий игрок располагается в передней части зоны подачи. Исходное положение при всех видах подачи открытой стороной ракетки одинаковое. Левая нога чуть впереди на расстоянии 30–80 см от передней линии. Это расстояние зависит от вида подачи (короткой, плоской, высокодалекой), вида игры (одиночной, парной, микст) и личных особенностей спортсмена. Правая нога располагается сзади на расстоянии, равном примерно ширине плеч спортсмена. Стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в пальцах левой руки, рука с ракеткой опущена вниз и отведена назад. Локоть не должен быть прижат к туловищу;

− стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки характерна для парных игр и микстов, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающий игрок из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к линии подачи, выставляя вперед правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть

правой руки с ракеткой находится впереди туловища. Характерным для этой стойки является то, что центр тяжести спортсмена перенесен на правую ногу. При короткой подаче это позволяет сократить время вхождения в игру после подачи. Показательно, что в последние годы короткая подача закрытой стороной ракетки стала чаще применяться и в мужских одиночных играх.

Стойки 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, – как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действия спортсмена во многом и определяет позицию для приема той или иной подачи.

При приеме подачи в одиночных играх рекомендуется находиться ближе к центру зоны приема подачи, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, левая рука полусогнута, и приподнята до уровня груди, центр тяжести 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.

При приеме подачи в парных играх позиция спортсмена приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10–25 см от передней линии подачи. Центр тяжести игрока смещен вперед, на левую ногу, туловище также наклонено вперед, рука с ракеткой чуть вытянута по направлению к сетке и приподнята немного выше уровня головы.

Позиция в центре площадки является основной игровой стойкой:

Такая позиция служит исходным положением, из которого спортсмен выполняет перемещения по площадке во время игры. Эта стойка выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, плечи расположены параллельно сетке, туловище несколько наклонено вперед, рука с ракеткой находится перед грудью. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты. При отражении нападающего удара спортсмен немного меняет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного, рука с ракеткой отводится до уровня пояса и спортсмен переходит в позицию низкой стойки. Игровые стойки непостоянны. Они меняются в соответствии с изменением ситуации на площадке. Практика показывает, что играющий спортсмен никогда не стоит на месте в жесткой позиции, а находится в постоянном движении, используя разнообразные бадминтонные стойки, чтобы своевременно и эффективно отреагировать на любую игровую ситуацию.

Основные удары в бадминтоне.

Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне можно использовать следующие понятия: подача, удар сбоку справа и слева, удар снизу, удар сверху. Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие (рисунок 29).

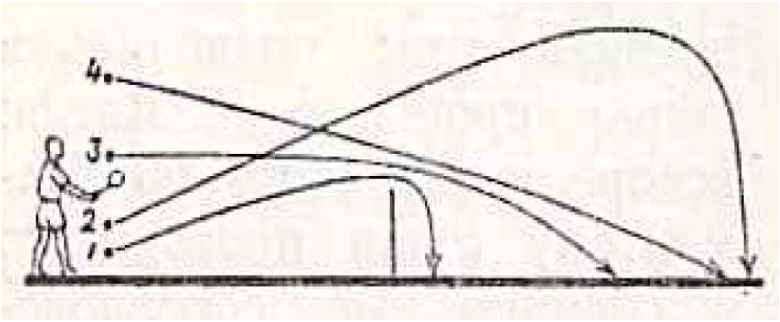


Рисунок 29 – Траектории полета волана после ударов: укороченные (1), высокие, дальние (2), плоские (3) и атакующие (4)

Подачи в бадминтоне

Подача – это технический элемент, который вводит волан в игру.

От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Подача –единственный удар в бадминтоне, на который не может непосредственно влиять ваш соперник, и распорядиться ею надо технически и тактически грамотно. Умелый игрок может подать так, чтобы с первого удара поставить противника в неудобное положение или сразу с подачи выиграть очко.

В бадминтоне подача выполняется из статического положения, при этом нельзя отрывать от пола ноги. Подавать необходимо по диагонали из одного поля в другое. Подающий должен начать гейм только тогда, когда принимающая сторона подготовится. Если принимающий игрок не готов к подаче, он должен поднять руку вверх. Не сделав этого, он может промахнуться и пропустить волан, и это будет засчитано как проигрыш. Нельзя совершать ложные движения ракеткой.

Каждая партия начинается подачей из правого поля. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника.

Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих расположенных по диагонали полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них.

Самое важное правило техники подачи:

– ракетка должна начинать движение снизу;

– во время удара ракетка не должна быть выше 115 см от пола;

– ракетка должно совершать плавное, слитное поступательно движении вперед без пауз.

Чтобы отправить волан в полет, необходимо просто отпустить его, разжав пальцы. Для подачи нужно слегка отвести кисть руки назад, затем совершить резкое движение вперед (рисунок 30).

Рисунок 30 – Положение рук при подаче

При подаче до момента удара по волану ни подающий, ни принимающий (а также их партнеры в парной игре) не могут сходить с занятых позиций и отрывать ноги от площадки (отрыв части ступни не считается ошибкой). После подачи подающий и принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий.

Существуют несколько приемов подачи в бадминтоне (рисунок 31).

Высоко-далекая подача – волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

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

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

Короткая подача – волан летит по низкой траектории в район передней линии подачи.

Траектории полета волана при подачах: 1 — высоко-далекая; 2 — высокая атакующая; 3 — плоская; 4 — короткая или низкая

Рисунок 31 – Траектории полета волана при подачах

Держать волан при подаче рекомендуется двумя основными способами:

– большим и указательным пальцами за ближний к игроку край оперения, чтобы сократить площадь контакта между пальцами и воланом и избежать неправильной подачи. Такой способ применяется чаще всего при ударе по волану при короткой, плоской и высокой атакующей подаче закрытой стороной ракетки;

– между большим и указательным пальцами по кругу оперения волана, по краю его юбочки или ближе к головке. Такой способ применяется чаще всего при ударе по волану при плоской, высоко-далекой и высокой атакующей подаче открытой стороной ракетки.

Низкая подача открытой стороной ракетки. Начальное положение, замах и первые фазы движения, как и при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение руки замедляется и вместо мощного, хлесткого удара по волану осуществляется мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти – и волан летит низко над сеткой в переднюю зону поля приема (рисунок 32).

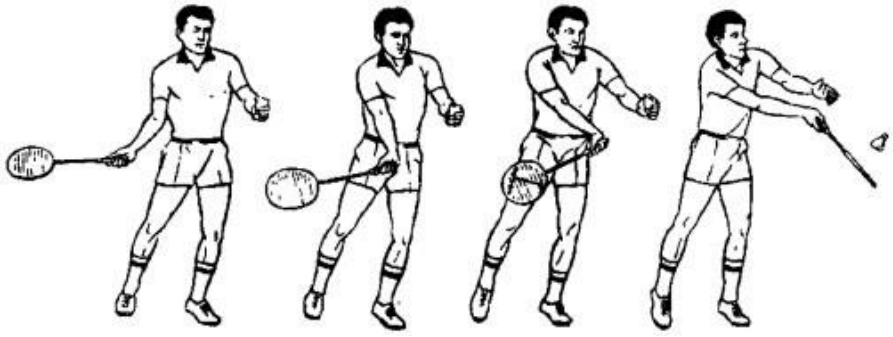


Рисунок 32 – Низкая подача открытой стороной ракетки

Низкая подача закрытой стороной ракетки. При подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх.

Во всех ударах закрытой стороной ракетки – главное кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре (рисунок 33).

Рисунок 33 – Низкая подача закрытой стороной ракетки

Высоко-далекая подача. Замах. Центр тяжести равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, центр тяжести 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. Центр тяжести 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 (рисунок 34).

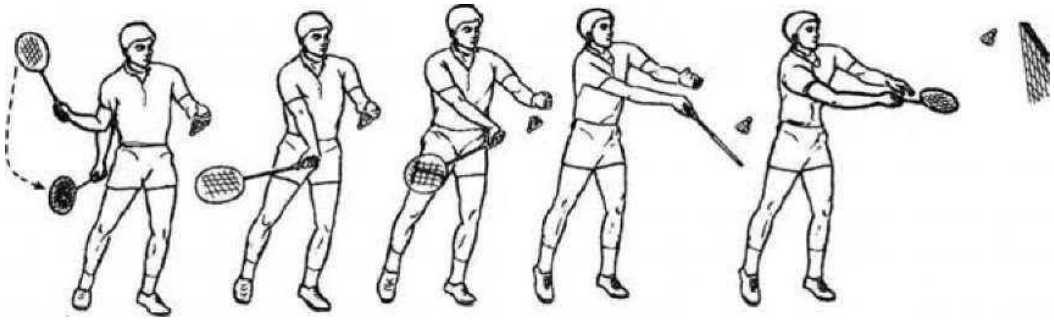


Рисунок 34 – Высоко-далекая подача открытой стороной ракетки

Плоская подача. Эти фазы схожи с выполнением высоко-далекой 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.

Ошибки при подаче:

– считается ошибкой, если при подаче в момент удара волан оказался выше пояса подающего;

– в момент удара по волану стержень ракетки не был наклонен вниз;

– волан перелетел через сетку, но не попал в пределы поля подачи;

– волан не перелетел через сетку или коснулся посторонних предметов (волан, попадающий на линию, считается в пределах площадки);

– подающий сделал ложное движение, на мгновение прервал подачу и, вынудив принимающего игрока к передвижению, произвел удар;

– подающий или принимающий игрок затягивают свою подготовку к выполнению (приему) подачи, чтобы получить для себя выгоду.

Упражнения для обучения и отработки подачи

– имитация подач;

– выполнение поочередно (первые и вторые номера) подач;

– игроки становятся по обе стороны сетки и подают подачу друг другу, но партнер не отбивает волан, а дает ему упасть на площадку, поднимает и так же выполняет подачу;

– подача выполняется с дополнительными определенными заданиями, например: попадание волана в намеченную точку за дальней линией подачи в парной игре и до конца одиночной площадки;

– придание траектории полета волана заданной формы, например, высокой, высокой атакующей, высокой низко-атакующей;

– занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника;

– упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.;

– один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки);

– один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника;

– подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов;

– поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии;

– поочередная плоская и высокая подача;

– отработка подач в игре.

Основные удары в бадминтоне

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают (рисунок 35):

– удары сверху (выше уровня плеч);

– сбоку (от уровня пояса до плеч);

– снизу (ниже уровня пояса).

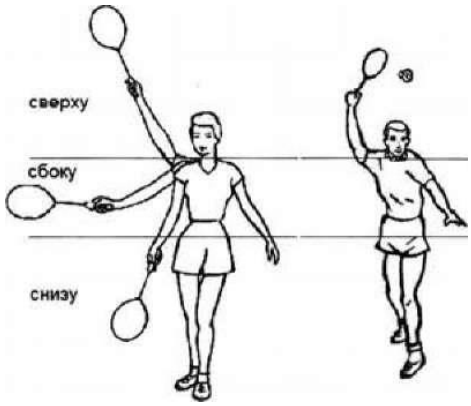


Рисунок 35 – Уровни высоты в момент удара

Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева, как правило, закрытой стороной ракетки.

В спортивной среде существуют и другие названия для этих ударов. Высоко-далекий удар называют еще высокой свечой или свечой на заднюю линию, а высокий атакующий удар – атакующей свечой. Главной особенностью этих ударов

является их траектория, завершающую часть которой волан пролетает отвесно. Лучший способ удара по волану – это когда головка волана в момент удара перпендикулярна плоскости струнной поверхности головки ракетки. При отвесном падении волана в завершающей стадии траектории свечи его головка летит перпендикулярно поверхности площадки.

В зависимости от того, где находится спортсмен или его напарник, различают удары из передней зоны, средней и задней зоны игрового поля.

Основные виды ударов из передней зоны.

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 по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

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.

Основные виды ударов со 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 – выполняется 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.

Нападающий (смэш) – волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным.

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.

Срезка – атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

Блокирующий – ответ на быстролетящий 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.

Техника выполнения ударов в бадминтоне зависит от вида производимого удара. Главной задачей любого удара является выигрыш очка или постановка противника в максимально неудобное положение. Для выполнения этих целей наиболее эффективны удары сверху.

Удары сверху открытой стороной ракетки

Удары сверху открытой стороной ракетки (сверху справа) − наиболее распространенные в игре. В спортивном бадминтоне очень важно переслать волан на сторону противника быстро и по более крутой траектории так, чтобы волан как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому удары сверху (по высокой траектории, атакующие (смэш, полусмэш), плоские и укороченные на сетку), исполненные открытой стороной ракетки, наиболее предпочтительны. Особенно важно то, что начальные стадии перечисленных четырех ударов полностью совпадают. Это при правильной технике их исполнения существенно мешает противнику разгадать ваш замысел. Чем выше мастерство спортсмена, тем большую часть его арсенала составляют удары.

Движения спортсмена при выполнении ударов сверху открытой стороной ракетки должны быть естественны и очень похожи на бросание вперед и вверх камня или маленького мяча. Перед началом подготовки к удару важно как можно раньше определить направление полета волана после его удара противником. Определив, что ответный удар противника направлен высоко, надо быстро переместиться к точке предполагаемого приема волана и занять следующее положение: левым плечом повернуться к сетке, правую руку с ракеткой держать на уровне головы, а левую руку для лучшей координации поднять примерно на этот же уровень, ноги слегка согнуть. Затем надо сделать широкий замах над головой, но так, чтобы при отведении руки для замаха кисть, держащая рукоятку ракетки, опережала головку ракетки. Правое плечо отвести назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой, необходимо своевременно выходить на удар. Центр тяжести перенести вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой, причем при этом кисть, держащая рукоятку ракетки, до момента удара также должна опережать ее головку. Движения

бадминтониста в меру расслаблены. Избегайте излишнего напряжения. Спортсмен бьет по волану несколько впереди себя, в последний момент энергично включая в работу кисть. Для правильной динамики выполнения удара очень важно, чтобы в момент удара правая нога игрока находилась как можно ближе к проекции на площадку точки встречи волана и ракетки при ударе, а левая рука опускалась вниз.

Левая рука в момент выполнения замаха должна быть приподнята, несколько согнута в локте и кистью сориентирована на летящий волан. Такое положение значительно усиливает маховое движение, а значит, и динамику удара, также как бы автоматически помогает спортсмену максимально точно и технически правильно вывести головку ракетки в точку удара по волану, способствует рациональному использованию возможностей игрового пятна головки ракетки (рисунок 36).

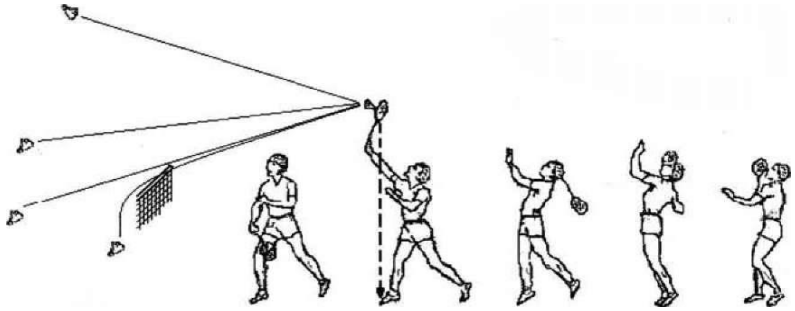


Рисунок 36 – Схема удара сверху открытой стороной ракетки: 1–5 – фазы ударного движения

Большое значение при ударах сверху имеет положение локтя. В момент удара он не должен быть ниже плеча и прижиматься или сильно приближаться к туловищу спортсмена. Некоторые начинающие спортсмены, не успевая своевременно занять правильную позицию, производят удары сверху при движении корпуса назад. Эта ошибка вызвана неправильным выходом в точку удара по волану. При правильном выполнении такого удара тело спортсмена должно двигаться вперед, как бы наваливаясь на волан и за счет этого вкладывая в удар дополнительную энергию. Важно отметить, что для эффективных ударов сверху спортсмен не должен опускать или наклонять вниз голову и до момента непосредственно удара не терять волан из поля зрения. Различаются эти удары по завершающей фазе, в которой решающую роль играют два главных элемента: положение головки ракетки и движение кисти в момент удара. Так как при всех ударах этой группы движения спортсмена в подготовительной фазе идентичны, это позволяет замаскировать удар, а значит, существенно усложнить подготовку противника к ответным действиям.

При высокодалеком ударе волан отрывается от струнной поверхности головки ракетки несколько раньше, чем при других ударах, и движется вверх-вперед. В завершении глубокого сгибания кисти, как при атакующем ударе, не происходит.

При высоком атакующем ударе точку удара выбирают таким образом, чтобы угол вылета волана с ракетки был несколько меньше, чем при высокодалеком

ударе. Если по волану бьют больше в длину, глубокого сгибания кисти в завершении также не происходит.

Атакующий удар (смэш) по эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракеткой наносится удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, а завершается он резким сгибанием кисти по отношению к предплечью (рисунок 37).

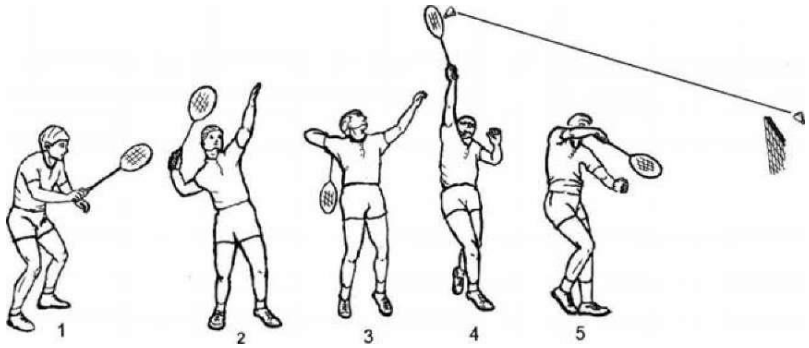


Рисунок 37 – Атакующий удар сверху открытой стороной ракетки: 1–5 – фазы ударного движения

Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако надо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от этой схемы. Встречается много ситуаций промежуточного типа, например, смэш в прыжке, который позволяет ударить по волану в максимально высокой точке, тем самым значительно сократить время его полета до площадки соперника, создать более крутую, а значит, неудобную для приема траекторию и направить его в менее защищенное место обороны противника.

Короткие удары сверху, как правило, не требуют мощного завершения. Но следует знать, что короткие удары на сетку по нисходящей траектории (сбросы) очень эффективны в борьбе за выигрыш очка. Техника их исполнения достаточно специфична. Начало удара обычное для всех ударов сверху, а вот в завершении, образно говоря, спортсмен должен одним ударом большого молотка аккуратно забить очень маленький гвоздь в хрупкую поверхность, никак не повредив ее при этом. Кистевое завершение резкое, но не продолжительное. Ручка ракетки сжимается рукой только в момент удара. Проводка волана практически отсутствует.

Удары сверху закрытой стороной ракетки

Удары сверху закрытой стороной ракетки (сверху слева) более сложные по технике исполнения (рисунок 38), чем удары открытой стороной ракетки в основном в силу анатомического строения человека. Они применяются, когда волан после удара противника летит по высокой траектории в дальний левый угол вашей площадки.

Существуют четыре вида такого удара:

− высоко-далекий;
− высокий атакующий;
− атакующий;
– короткий (сброс на сетку).

Как и при ударах сверху справа, все удары сверху слева имеют очень похожую начальную стадию своего выполнения (рисунок 36). Классический вариант этого удара, когда спортсмен стоит в центре площадки (фаза 1), начинается с шага левой ногой из высокой или средней стойки в сторону полета волана (фаза 2). Согнутая в локте правая рука с ракеткой начинает делать замах одновременно с разворотом плеч влево, а кисть меняет хватку ручки ракетки, приспосабливая ее для удара слева (фаза 3). Центр тяжести игрока переносится на левую ногу.

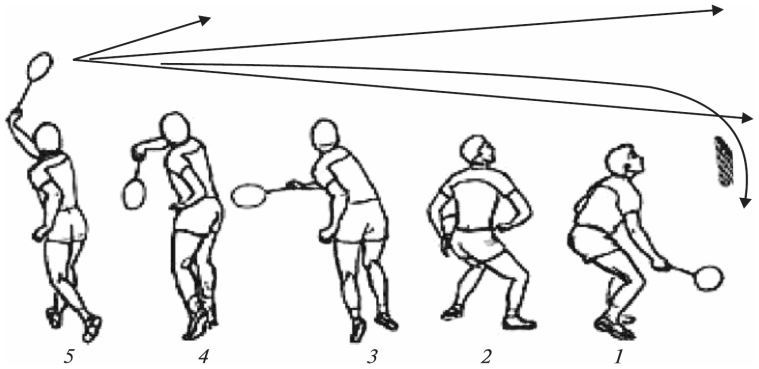


Рисунок 38 – Удар сверху закрытой стороной ракетки:
1–5 фазы ударного движения

Следующий этап – завершение разворота плеч, замаха ракетки и начало их раскрутки обратно; правая нога делает шаг вокруг левой с постановкой стопы в точку выполнения удара; локоть правой руки поднимается до уровня плеча и выше; кисть с ракеткой начинает энергичное движение вверх в направлении сетки навстречу подлетающему волану. Левая рука полусогнута и отведена назад для баланса тела. Спортсмен занимает позицию почти спиной к сетке (фаза 4).

Завершение удара осуществляется резким быстрым выводом кисти с ракеткой вверх навстречу подлетевшему волану, причем до момента удара локоть опережает кисть, а кисть опережает головку ракетки. Рука с ракеткой выпрямлена вверх. Как только волан коснулся струнной поверхности ракетки, начинается активное разгибание кисти, что значительно усиливает ударное движение (фаза 5).

Наиболее правильно производить удар в момент постановки правой ноги на площадку сразу после переноса на нее центра тяжести (количество шагов при выполнении удара определяется личными физическими данными каждого спортсмена). Существенно помнить, что весь удар осуществляется в расслабленном состоянии и напряжение характерно только для самого момента удара. Различие между ударами сверху закрытой стороной ракетки по разным траекториям зависит от степени сгибания кисти в заключительной стадии удара и скручивания ее вокруг предплечья. Именно движение и положение кисти придают

волану нужную траекторию полета, а скручивание ее вокруг предплечья обеспечивает силу удара. Поэтому главные усилия надо сосредоточить на кистевом завершении удара.

При высоко-далеком ударе касание воланом струнной поверхности ракетки начинается несколько раньше, чем при смэше, основное ударное движение здесь заканчивается в более ранней фазе и направлено оно вверх и вперед в сторону сетки. Поэтому в заключительной стадии удара не происходит максимально резкого сгибания кисти по отношению к предплечью. Описанная техника характерна для всех ударов сверху слева, кроме коротких ударов (сброс на сетку). Как и при ударах сверху справа, они в принципе не требуют большого замаха и сильного завершения. Кистевое движение достаточно резкое, но короткое и не продолжительное. Проводка волана практически отсутствует. Это должен быть такой удар, чтобы волан быстро долетел до площадки соперника и, перелетев сетку на минимальной высоте, упал сразу за ней.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху

– имитация удара без волана;
– обучение удару на подвесном волане;
– удар по наброшенному партнером волану.
– подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию;
– тренировка высокого удара в игре;
– обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара;
– обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали;
– отработка атакующего удара с высокой подачи партнера;
– отработка атакующего удара по сигналу преподавателя;
– отработка атакующего удара у сетки;
– отработка ударов в игре.

Удары сбоку

Удары сбоку также бывают разных видов: высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие, плоские и короткие. Практика показывает, что наиболее часто в игре сбоку применяются комбинированные удары: плоские атакующие или плоские короткие сбросы на сетку. Так как необходимость ударов сбоку чаще всего вызвана нападающими действиями противника, времени на отражение волана обычно меньше, чем в других ситуациях. Более того, в современном скоростном бадминтоне некоторые мастера (особенно в парной игре) осознанно принимают атакующие воланы соперников плоскими ударами, недалеко от сетки. При хорошей физической подготовке и высокой технике за счет натренированной реакции они способны не только успеть остановить волан, но и почти без замаха, скрытым точным движением кисти перевести волан через сетку на сторону

противника в неожиданное и неудобное для него место. Все удары сбоку осуществляются перехватом волана на кратчайшем расстоянии справа или слева от спортсмена. Стойка спортсмена средняя или низкая. Кисть с ракеткой в любой стадии удара должна быть приподнята по отношению к предплечью. Заключительный шаг следует делать правой ногой по направлению к точке удара, которая должна находиться на расстоянии вытянутой руки, слегка согнутой в локте, бить по волану надо под прямым углом.

Классический вариант удара справа сбоку (рисунок 39) начинается шагом или выпадом вправо, характеризуется достаточно активным замахом с разворотом левого плеча в сторону сетки и завершается выводом навстречу волану локтя, запястья и кисти до момента удара опережающей головку ракетки. Левая рука работает балансиром для всего тела.

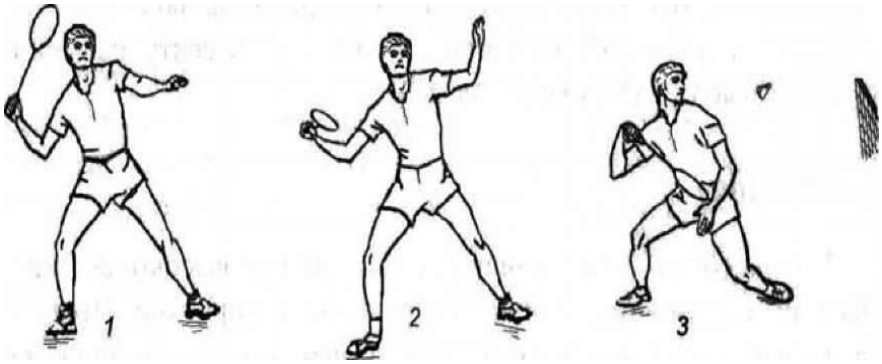


Рисунок 39 – Классический удар справа сбоку:
1– шаг вправо; 2 – широкий замах; 3 – удар

В связи с совершенствованием тренировочного процесса, улучшением физического развития спортсменов, изменением характеристик инвентаря и рядом других факторов происходит эволюция техники выполнения составляющих элементов бадминтона. Например, при соответствующей подготовке можно выполнять модифицированный удар справа сбоку (рисунок 40), который отличается от классического низкой стойкой, более коротким замахом и маятниковым движением локтя ударной руки. Атакующую комбинацию завершает сильное резкое движение кисти, энергичное сгибание которой по отношению к предплечью позволяет головке ракетки нанести по волану хлесткий динамичный удар.

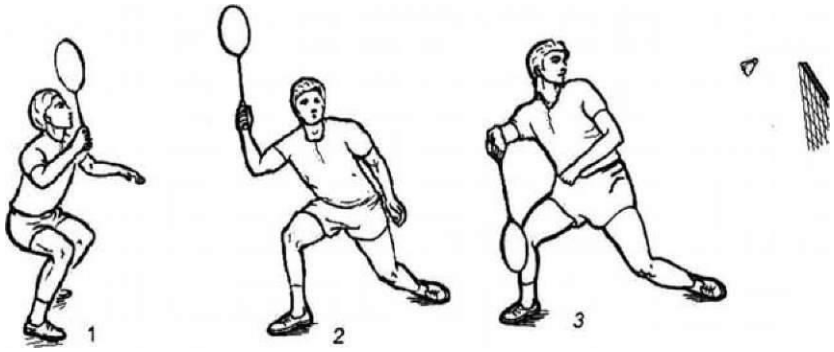


Рисунок 40 – Модифицированный удар справа сбоку:
1 – стойка; 2 – шаг вправо и короткий замах; 3 – удар и проводка

Важно помнить, что при ударе сбоку необходимо перехватывать волан не далее середины боковой линии площадки и не давать ему улететь за плоскость вашего тела. Если вы упустили волан, то атакующий удар уже, скорее всего, не получится. Остается только либо постараться послать волан по высоко-далекой траектории, чтобы приостановить нападающие действия противника и дать себе возможность вернуться в удобное положение на площадке, либо аккуратным движением кисти направить волан на сетку.

Удар слева сбоку. Удар слева отличается от удара справа, прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану и одновременно ракетка отводится назад влево. При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану (рисунок 41).

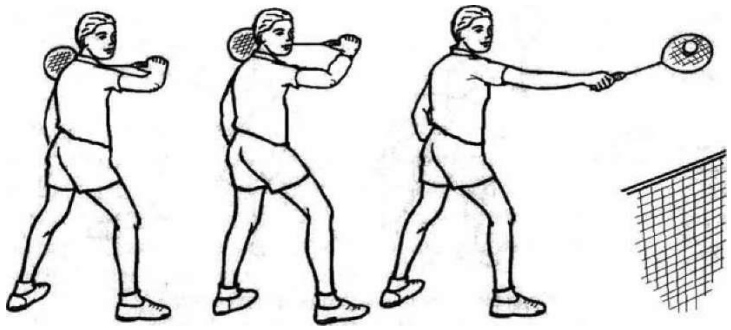


Рисунок 41 – Удар слева

Удары сбоку лучше всего выполнять, когда волан летит на уровне плеч, тогда его легче направить обратно низко над самой сеткой, что серьезно усложнит ответные действия противника. В технике исполнения ударов сбоку справа и слева много общего. Различие лишь в направлении шага или выпада при ударе. В обоих случаях этот шаг или выпад лучше выполнять правой ногой. Все остальные составные части этих ударов одинаковы.

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева

– поочередная имитация ударов справа и слева;

– выполнение ударов справа и слева с использованием подвесного волана;

– выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером.

Выполняющий спортсмен отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана;

– отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера;

– отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии;

– отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева;

– отработка ударов в игре.

Упражнения для разучивания укороченного удара: базового, срезкой, обманного

– имитационные упражнения на месте. Выполняется под счет: 1 – исходное положение, 2 – замах, 3 – удар и завершающее движение ракеткой;

– имитационные упражнения в движении. Выполняется под счет: 1 – из игровой стойки в центре корта принять исходное положения для выполнения укороченного удара; 2 – замах, 3 – удар и завершающее движение ракеткой;

– упражнение в парах. Один занимающийся набрасывает волан рукой, второй – выполняет укороченный удар;

– упражнение в парах. Один занимающийся ракеткой посылает волан по восходящей траектории, второй – выполняет укороченный удар. При выполнении упражнений особое внимание обращается на выполнения удара и завершающее движение ракеткой.

Удары снизу.

Удары снизу в основном направлены на защиту. Спортсмен вынужден применять их в ответ на успешные атакующие действия противника, и может выполнять справа, слева и от плоскости тела (рисунок 42).

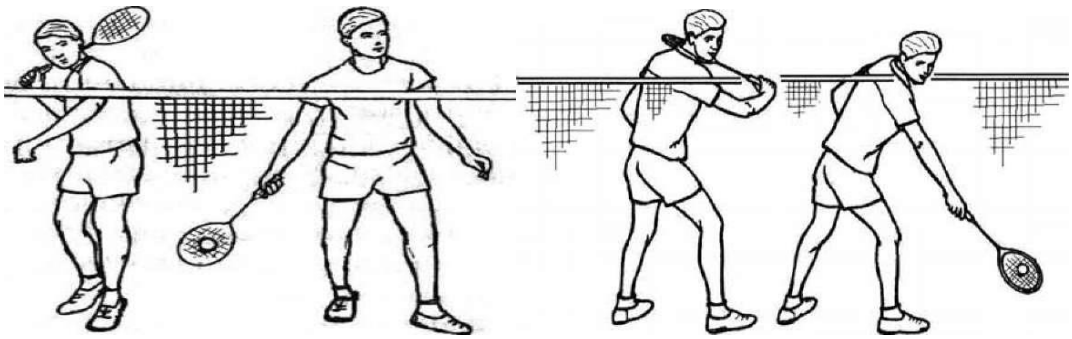


Рисунок 42 – Удары снизу: 1 – справа; 2 – слева

Так как удары снизу бывают чаще всего вынужденными, то служат они, как правило, для улучшения сложной тактической ситуации. Опытный спортсмен даже в трудной ситуации может придать полету волана любую траекторию. Но в данном положении даже мастеру тактически выгодно послать волан или высокодалеким ударом на заднюю линию площадки соперника, или низким коротким ударом на сетку. Техника выполнения первого удара примерно такая, как при высоко-далекой подаче, а второго – как при низкой подаче. При фронтальном ударе снизу нередко приходится отражать волан простым толчком от себя. Все удары снизу выполняются с опущенным положением плеча ударной руки спортсмена.

Упражнения для обучения и отработки ударов снизу справа и слева

Имитационные упражнения (все упражнения выполняются как слева, так и справа):

– исходное положение – игровая стойка. Правую руку вытянуть вниз-вперед, разворачивая головку вверх закрытой стороной. Ракетка является продолжением руки, а головка находится на уровне колен. Головка ракетки должна двигаться кратчайшим путем. Взгляд на головку ракетки. Запомнить расстояние до головки ракетки. Это предполагаемое место соприкосновения с воланом. Вернуться в исходное положение;

– исходное положение – игровая стойка. Правую руку вытянуть вниз-вперед, разворачивая головку вверх закрытой стороной. Ракетка является продолжением руки, а головка находится на уровне колен. Движением кисти выполнить одно короткое движение головкой ракетки вперед-вверх. Оставаясь в этом же положении, повторить однократное движение еще 3–5 раз;

– из исходного положения игровой стойки, вытянув руку, выполнить головкой ракетки короткое движение вперед-вверх. Взгляд направлен в предполагаемое место встречи с воланом;

– исходное положение – игровая стойка. Выполняя выпад правой ногой вперед, вытянуть руку с ракеткой насколько можно дальше вперед и вниз, располагая головку ближе к полу. Вернуться в исходное положение;

– исходное положение – игровая стойка, но, сделав выпад и вытянув руку, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед-вверх. Взгляд направлен в предполагаемое место встречи с воланом.

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

– занимающиеся располагаются друг напротив друга через сетку, на расстоянии 3–4 м от нее. У одного – волан, у другого – ракетка. Первый игрок набрасывает волан через сетку так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар снизу. Второй – отыгрывает волан ударом снизу (обязательно закрытой стороной),

возвращая его первому. В зависимости от того, в каком месте опускается волан, второй, отыгрывая, остается на месте или делает выпад вперед;

– занимающиеся располагаются друг напротив друга через сетку, на расстоянии 3–4 м от нее. У одного – волан, у другого – ракетка. Первый игрок набрасывает волан через сетку так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар снизу. Второй – отыгрывает волан ударом снизу (обязательно закрытой стороной), возвращая его первому, но по низкой траектории, как можно ближе к верхнему краю сетки. В зависимости от того, в каком месте опускается волан, второй, отыгрывая, остается на месте или делает выпад вперед;

– занимающиеся располагаются друг напротив друга через сетку, на расстоянии 3–4 м от нее. У одного – волан, у другого – ракетка. Первый игрок набрасывает волан через сетку так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар снизу. Второй – отыгрывает волан ударом снизу (обязательно закрытой стороной), возвращая его первому, но отыгрывать волан так, чтобы он падал насколько можно ближе к сетке на стороне соперника. В зависимости от того, в каком месте опускается волан, второй, отыгрывая, остается на месте или делает выпад вперед;

– первый набрасывает волан под удар снизу или снизу-слева (чередуя). Второй отыгрывает все время закрытой стороной;

– первый набрасывает волан под удар снизу-справа. Второй отыгрывает его открытой стороной;

– первый набрасывает волан под удар снизу, снизу-слева или снизу-справа, чередуя набрасывания в любом порядке. Второй старается угадать, куда брошен волан и отыгрывает его. При этом снизу снизу-справа – открытой стороной, а снизу-слева – закрытой;

– игра у сетки короткими ударами. С ракетками в руках оба занимающихся, на расстоянии 1,5–2 м от сетки. Один из них выполняет подачу, посылая волан по низкой траектории, чтобы он падал ближе к сетке. После этого занимающиеся спортсмены ракетками отбивают волан друг другу. Удары только снизу, а соприкосновение с воланом ниже верхнего края сетки;

– первый набрасывает волан под удар снизу. Второй отыгрывает его, посылая к задней линии подачи;

– первый набрасывает волан под удар снизу, второй отыгрывает его, но чередуя отыгрывание за сетку с отыгрыванием к задней линии;

– оба занимающихся с ракетками в руках, на расстоянии 4–5 м от сетки. Первый выполняет подачу под удар снизу по низкой траектории. Второй отыгрывает.

Удары у сетки

Удары у сетки выделены в специальный раздел, с их особой значимостью для результатов игры. Зачастую именно ударом у сетки завершается выигрыш очка, а в парной игре и миксте мастерство сеточника имеет решающее значение для победы.

От всех других ударов большинство ударов у сетки отличаются двумя важными особенностями: низкой стойкой и отсутствием махового движения плеча,

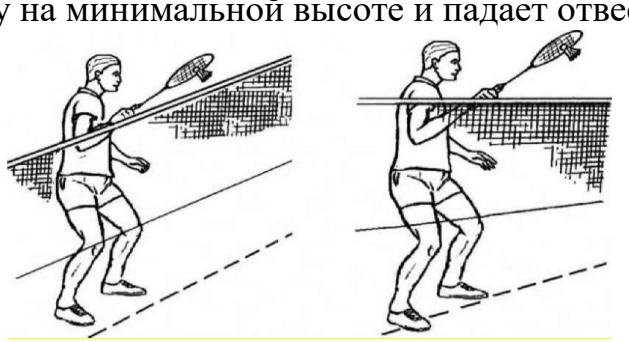
работают локоть, кисть и предплечье. Практика показывает, чем ниже на сетку летит волан, тем более низкую стойку при его приеме должен занимать игрок.

В зависимости от техники исполнения удары у сетки также бывают высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие, плоские и короткие. Сетка – это передний край борьбы за волан, который долетает до нее гораздо быстрее, чем до задней линии. Поэтому техника игры у сетки очень своеобразна.

Высоко-далекие, высокие атакующие удары, плоские и даже атакующие удары (короткий смэш) выполняются здесь без широкого замаха. Главное – энергичная работа кистью. Часто такие удары (кроме атакующего удара) называются *откидкой.*

Необходимо помнить: если волан при ударе у сетки находится хоть немного выше ее верхнего края, правильнее добивать его атакующим ударом сверху вниз, оказывая этим дополнительное давление на соперника.

Своеобразны *короткие удары*, которые условно называются общим термином «подставка» и «добивание» (рисунок 43). При классической подставке волан перелетает через сетку на минимальной высоте и падает отвесно параллельно ей.



Правильный удар у сетки **Неправильный удар у сетки: игрок ракеткой и ногой вторгся на сторону (площадку) соперника**

Рисунок 43 – Выполнение ударов «подставка» и «добивание» у сетки

Квалифицированные спортсмены не просто подставляют головку ракетки под волан, они еще осуществляют резкое движение кистью в горизонтальной плоскости в сторону верхней кромки сетки, а иногда немного вдоль нее, как бы подрезая волан и закручивая его вокруг горизонтальной оси. При правильном исполнении этого элемента волан начинает кувыркаться и сопернику очень трудно его отразить.

Однако коротким ударом у сетки волан может быть послан и вдоль нее скрытым кистевым движением неожиданно для противника, создавая для вас выигрышную ситуацию. Это часто применяется, если волан находится ниже верхнего края сетки.

Обычно у сетки удар справа выполняют открытой стороной ракетки, а слева – закрытой.

Большинство ударов в зоне сетки, как правило, выполняют после выпада вперед правой ноги в сторону полета волана. Важно правильно выбрать длину выпада: он должен быть не слишком коротким, чтобы не пришлось тянуться к волану, но и не слишком длинным, что затруднит дальнейшее перемещение. Это

очень существенно для того, чтобы спортсмен всегда мог занимать на площадке активную игровую позицию.

Добивание – атакующий удар, выполняется открытой и закрытой стороной ракетки по волану, который находится выше уровня кромки сетки, затем летящий по нисходящей траектории. Ракетка удерживается свободным хватом пальцев при ударе. Волан ударяется над кромкой сетки ракеткой, полностью выпрямленной вверх.

Упражнения для разучивания подставки открытой и закрытой стороной ракетки

– по команде преподавателя группа выполняет имитационное упражнение без волана (перемещение с центра площадки в правый и левый угол сетки с выполнением подставки, по 10 повторений в каждый угол по очереди);

– работа в парах (один командует, второй выполняет имитационное упражнение, смена после 10 повторений);

– упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего подставку примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет подставку, затем смена (на пару 5–10 подходов);

– упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, который выполняет подставку, находится в центре корта, подающий воланы – на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет подставку с перемещением из центра корта, затем смена (на пару 5–10 подходов);

– упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего подставку примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой выполняет подставку, затем смена (на пару 5–10 подходов);

– упражнение с воланом. У одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, который выполняет подставку, находится в центре корта, подающий воланы – на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой с перемещением из центра корта выполняет подставку, затем смена (на пару 5–10 подходов).

Упражнения для разучивания добивание волана на сетке справа открытой стороной

по команде преподавателя группа выполняет имитационное упражнение без волана (перемещение с центра площадки в правый и левый угол сетки с выполнением добивания, по 10 повторений в каждый угол по очереди);

работа в парах (один командует, второй выполняет имитационное упражнение, смена после 10 повторений);

у одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего добивание примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы, примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет добивание, затем смена (на пару 5–10 подходов);

у одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, выполняющий добивание, находится в центре корта, подающий воланы, на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один набрасывает воланы, другой выполняет добивание с перемещением из центра корта, затем смена (на пару 5–10 подходов);

у одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон, чтобы пара не мешала паре, которая стоит рядом, расстояние занимающегося от сетки выполняющего добивание, примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы, примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой выполняет добивание, затем смена (на пару 5–10 подходов).

у одного занимающегося ракетка, у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить вдоль игровых сеток с обеих сторон. Занимающийся, выполняющий добивание, находится в центре корта, подающий воланы, на длину руки от кромки игровой сетки. По команде преподавателя один, без определенной последовательности, набрасывает воланы, другой с перемещением из центра корта выполняет добивание, затем смена (на пару 5–10 подходов).

2.3.4. Техника передвижений 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:

– 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 угол по центру к задней линии площадки.

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

Передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги. Есть еще спорное понятие – возвратный шаг, который можно определить как возврат в точку начала движения в том же порядке.

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.

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 ногой, шаг-прыжок правой;

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

В правый угол у сетки:

1) шаг правой ногой, приставной шаг левой к правой ноге, шаг-прыжок правой;

2) шаг правой ногой, скрестный шаг за правую ногу, 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 скрестного шага и последующим прыжком вверх и т. д.

Выход из ударной позиции. Когда спортсмен выполняет удар, центр тяжести переносится вперед ближе к правой ноге. Левая нога чуть подтягивается к правой ноге. Создается устойчивое положение. Когда спортсмен возвращается в основную игровую стойку, должен оттолкнуться правой ногой назад и перенести центр

тяжести на левую ногу, при этом сохраняя равновесие на ней, затем переносит правую как можно ниже мимо левой и ставит ее сразу в игровой центр, далее, толкаясь левой, ставит 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;

б) передвижение с использованием приставного шага: шаг правой ногой, приставной шаг левой к правой, шаг правой, прыжок с двух ног или с правой вверх (приземление – левая нога 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 центр тяжести на проекцию опоры. Создаются благоприятные условия для быстрого возвращения в основную игровую стойку.

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 центр тяжести вперед, а значит, быстрее вернуться в игровой центр. И тот и другой способы перемещения требуют хорошей физической подготовки;

г) перемещение в два шага. Этот способ используется обычно в случаях, когда соперник сыграл недостаточно глубоко и высоко в заднюю часть площадки и есть возможность перехватить такой волан. Перемещение начинается с длинного шага левой ногой, затем выполняется более короткий шаг – прыжок правой в сторону опускающегося волана. Удар осуществляется в прыжке вверх, описанном ранее.

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, 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 ноге, далее развернуть плечи вправо, толчок правой, шаг в сторону игрового центра, затем следующий шаг левой в игровой центр. В игровой обстановке могут встретиться 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.

2.3.5. Подготовка к обучению технике. 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 она должна быть развернута в направлении броска.

Индивидуальные упражнения

– подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками;

– перебрасывать волна над головой из исходного положения руки в стороны;

– подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди;

– то же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом;

– подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т. п);

– то же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Бросок и ловля выполняются одной рукой;

– подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками;

– то же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой;

– подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой;

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

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

– то же, но коснуться рукой лба;

– то же, но два раза хлопнув в ладоши;

– то же, но коснуться рукой ягодиц;

– то же, но в ладоши хлопнуть за спиной.

Индивидуальные упражнения с двумя воланами

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

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

– удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения;

– поочередно подбрасывать воланы вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить их подбрасываемой рукой;

– поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить их подбрасываемой рукой;

– то же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом;

– поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую руку и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой;

– броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками;

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

– то же, но один волан все время бросать вверх, а второй перебрасывать из-за спины над плечом из руки в руку;

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

– подбросить вверх левый волан, и когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый волан. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочерёдно). В случае попадания – хотя бы один. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот;

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

– бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнения наоборот;

– то же, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями;

– бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх над левой ногой (подняв ее согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот. Можно это упражнение выполнять поочередно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой ловить его левой и наоборот);

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

– бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот;

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

– один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

Упражнения в парах только с воланами

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

– броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей;

– броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей;

– 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;

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

– броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх одной ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории;

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

– броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой ногой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему игроку;

– броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой; броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой;

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

– 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;

– броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.

Специальные упражнения для разминки с ракеткой

Упражнение рассчитаны на начальное обучение студентов разного уровня подготовки. Не редко встречаются такие студенты, которые с большим трудом играют бадминтон, именно для них предназначены данные упражнения.

Обучение правильному хвату ракетки, которой при выполнениях любых ударов должна оставаться одинаковым и никогда не меняться.

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.

Разминочные упражнения:

– круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°;

– взяв ракетку двумя руками (левая рука охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину (касаясь головкой ракетки спины);

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

– сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад и в стороны;

– хват руками за шейку ракетки. Движения руками как при гребле на байдарке; руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх;

– балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой;

– круговые вращения головой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой;

– вращения головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой;

движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой;

– то же, но влево-вправо;

– вращение кистью, разворачивая ракетку, то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно правой и левой рукой;

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

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

– и. п. – как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Затем вернуться в и. п. и повторить упражнение влево;

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

– бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке;

– бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой

– жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх;

– жонглирование закрытой стороной ракетки;

– жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки;

– то же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения);

– то же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку;

– высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше;

– жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану;

– то же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе; то же, но последовательно касаясь левой рукой различных частей тела: а) правого плеча и левого колена;

б) левого колена, правого плеча, правого колена;

в) левого колена, правого колена, левого колена;

г) колена, пола;

д) плеча, пола;

е) правого плеча, левого плеча, правого плеча и т. п. Все варианты, занимающиеся должны выполнять именно в том порядке, в каком им назвали;

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

– то же, но выполняя 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх;

– то же, но выполняя 2–3 круга головкой ракетки: а) перед грудью б) над головой;

– то же, но выполняя 2–4 горизонтальных движений головкой ракетки из стороны в сторону;

– то же, но 2–3 раза почесать головкой ракетки спину (между лопатками);

– то же, но прислонить головку ракетки открытой стороной к затылку;

– то же, но с поворотом на 360°. Поворот надо выполнять в разные стороны;

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

– жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и ударяя, его справа открытой стороной, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку;

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

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

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

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

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

2.4. Тактика игры

2.4.1. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне

Успех в игре во многом зависит не только от хорошей техники или физической подготовленности игрока, но и от его умения использовать полученные навыки.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о спортивных соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою

тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в спортивной тренировке и в контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, с выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Стратегия – это долговременная тактика.

Тактика – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях.

Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главная движущая сила ее развития − борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных систем и способов нападения диктует необходимость поисков способов защиты.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе спортивных соревнований; применение приемов психологического воздействия на соперника и маскировки намерений.

Тактическая подготовка решает следующие задачи:

1. Развитие у спортсменов тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозировать решения различных двигательных задач.

2. Формирование у спортсменов умения предельно эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей и особенностей игры противника.

3. Развитие у игроков способности быстро переключаться с одних действий на другие действия, в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Разнообразная тактика, лежащая в основе современного бадминтона, включает в себя умение использовать быстрое и комбинационное нападение, контратаки и стойкую оборону. Тренер должен помочь спортсмену создать свою личную тактику, которая должна соответствовать характеру игрока, способствовать развитию его личности как спортсмена. В выборе тактики необходимо учитывать физические данные, психологические возможности игрока, и техническую оснащенность.

Тактический план, необходимый для борьбы с противником, – важная часть ведения игры в бадминтон. Он намечается еще до начала встречи с учетом индивидуальных особенностей будущего соперника, а также учитываются внешние условия, в которые входит место проведения спортивных соревнований.

Во время встречи этот план уточняется, детализируется, и в него вносятся коррективы.

Для успеха в игре каждому бадминтонисту необходимо:

– личная тактическая манера игры и умение ее навязывать противнику;

– умение переходить от атаки к активной обороне и от обороны к атаке;

– тактическое мышление, позволяющее разумно составлять тактический план игры и разгадывать замыслы противника.

Элементарными основами тактики и стратегии начинают овладевать, уже в первые годы занятий бадминтоном занимающиеся изучают:

– задачи и принципы тактики и стратегии;

– основные особенности спортивной подготовки, принятия и осуществления стратего-тактических решений;

– основные тактические особенности использования приемов техники и тактическое обоснование различных позиций и передвижений;

– простейшие тактические комбинации;

– простейшие способы анализа действий соперника.

Необходимо четко ориентировать спортсменов на освоение активной, разнообразной, подлинно творческой игры. Одна из важнейших задач тренера заключается в том, чтобы убедительно, на интересных примерах из спортивной практики показать неоспоримые преимущества такой игры и реальные пути ее освоения.

По мере освоения приемов техники все больше внимания нужно уделять тактическим особенностям их использования и наиболее существенным деталям выполнения, имеющим принципиальное тактическое значение.

Например, при постановке ударов анализируют и пробуют различные детали движений, характерные для различных тактических вариантов ударов: подготовительных для выхода к сетке, низких, высоких, обводящих и т. п.

Для разбора позиций и игровых передвижений целесообразно использовать макет бадминтонной площадки с передвижными фигурками игроков и передвижными линиями, обозначающими позиции и передвижения игроков и направление.

Уже на начальном этапе осваивают позиции и передвижения, способствующие созданию быстрого игрового темпа. Особенно необходимо обосновать их преимущества, поскольку они наиболее трудны для освоения.

Занимать выгодные позиции важно не только до введения волана в игру (при подаче, приеме подачи, в отдельные моменты парной игры), но и к моменту ответного удара соперника. На освоение позиций, а также передвижений, обеспечивающих выход на эти позиции, следует обращать особое внимание. Начальная тактическая подготовка предполагает использование простейших игровых упражнений, в основе которых лежат различные сочетания ударов, составляющие тактические комбинации (например, удары поочередно в различные углы площадки; два удара в один угол, третий – в другой; один удар в угол, второй – косой – в противоположную сторону). Важно, чтобы такие игровые упражнения имели не только техническую, но и тактическую направленность, предусматривающую занятие тактически выгодной позиции к моменту удара соперника, использование ударов различной тактической направленности,

контроль над скрытой подготовкой ударов в определенном направлении. Подобные упражнения развивают способность анализировать действия партнера, «вчитываться» в его движения и прогнозировать подготавливаемые удары.

Главная тактическая задача бадминтониста, независимо от техники выполняемых ударов, – направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приеме. Для парной игры таких зон девять, для одиночной игры – шесть. Для парной игры это три точки на задней линии – в углах и центре; три точки под сеткой – у угловых стоек и в центре; две точки – в середине боковых линий, по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он не находился. На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий: две точки – у сетки, две точки – в середине боковых линий («в полполя»), на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника. Именно в эти места надо стараться направлять волан.

Золотое правило спортивного бадминтона – не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать. Нужно повседневно развивать у занимающихся студентов способность тактически мыслить, т. е. самим составлять в начале простейшие комбинации ударов. Можно, например, поставить перед играющим задачу вызвать противника укороченным ударом к сетке. Затем поставить вторую задачу: плоско – далеким или высоко – далеким ударом заставить противника отбежать к задней линии. Потом можно объединить эти два задания: игроки должны будут выиграть волан, посылая его на заднюю линию или наоборот, оттянув противника к задней линии, следующим ударом укоротить волан в переднюю зону.

Большое значение имеет учет физических возможностей своего противника. Если играть приходиться с высоким спортсменом, который легко достает любые верхние и боковые удары, но всегда хорошо «поднимает» низкие, то следует чаще посылать волан вниз, в ноги, и чаще укорачивать. Нельзя, используя слабость ударов противника, все время направлять волан под эти удары: противник к ним быстро приспосабливается, и они не достигнут цели.

Другим не менее важным тактическим моментом является учет скоростных возможностей противника. Некоторые игроки плохо переносят быстрый обмен ударами, любыми кроме плоских. Поэтому чаще следует вызывать их на обмен плоскими ударами, повышая темп игры. Играя в непривычном темпе, противник обязательно допустит ошибку. Наоборот, игрок, не любящий быстрый темп, может снизить, отбивая плоские удары высоко – далекими или плоско – далекими ударами или укорачивая их косо в сторону. Усталость также отрицательно влияет на технику. Если вы чувствуете себя сильней физически и выносливей, чем ваш противник, отбивайте чаще на заднюю линию высокими «свечами». Заставьте противника израсходовать больше силы на выполнение ударов сверху; даже если вы проиграете первую партию, вы можете выиграть вторую и третью, переведя игру на сетку, где требуется большая точность, которая у вашего противника нарушения из-за усталости, и за счет его ошибок вы будете выигрывать. В

дальнейшем спортсмен начинает совершенствовать свое тактическое мастерство. Оно заключается в умении наиболее правильно использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, учитывая условия игры.

С первых игр со счетом необходимо развивать стратего-тактическое мышление, умение прогнозировать замыслы и действия партнера – условного соперника. В этот период спортсмены делают попытки намечать и реализовывать простейшие стратего-тактические планы. Тренер целенаправленно развивает умение подходить к планированию и оценке своих действий как с позиций тактики выигрыша отдельных очков, так и со стратегических позиций, предполагающих получение решающего преимущества в игре со счетом.

Для занимающихся организуют просмотры спортивных соревнований (желательно с участием видных спортсменов). По заданию тренера они ведут специальные записи игр, выявляют главные особенности действий соревнующихся, пытаются разгадывать их замыслы, определять причины успехов и неудач. После матчей результаты наблюдений анализируют, обобщают всей учебной группой под руководством тренера. Все это помогает развивать стратего-тактическое мышление бадминтониста.

2.4.2. Тактика одиночной игры

Тактика (или план ведения) одиночной игры строится на следующих основных принципах:

1. Измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке.

2. Заставить его ошибаться, чередуя высоко-далекие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения.

3. Постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Всем мастерам ракетки и волана известна нестареющая аксиома – в бадминтоне выигрывает атакующий стиль. А это значит:

– выполнять все удары в наиболее высокой точке;

– защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке, даже отбивая смэш;

– постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;

– чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего;

– никогда не менять тактики, которая надежно приносит выигрыш очка. Она может быть очень простая – удар назад и подставка на сетку, но эффективная;

– не стесняться играть просто. Изменение тактики целесообразно только при несомненном проигрыше.

Реализация тактического плана игры начинается с разумного использования первого удара – подачи. В одиночной игре чаще всего применяются высоко-

далекие подачи, реже плоские и короткие, очень редко – высокие атакующие. Подачу надо выполнять так, чтобы сразу поставить соперника в неудобное положение. Этому в полной мере отвечает высокодалекая подача.

Высоко-далекая подача наиболее эффективна в одиночной игре силу того, что, применяя ее, спортсмен уменьшает возможности соперника для успешной атаки сходу, заставляя его принимать волан над задней линией на максимально далеком расстоянии от сетки, что одновременно усложняет противнику игру и в ее зоне. Такая подача, исполненная технически правильно, сразу же позволяет подающему игроку получить контроль над игровой ситуацией, начать игру инициативно. Тактически выгодно заставлять соперника играть издалека, откуда его атакующие действия, как правило, не имеют большой силы, стабильности и эффективности.

Практика показывает, что при высоко-далекой подаче принимающему игроку могут помешать:

– некачественное освещение площадки;

– неудобная покраска потолка или стен, при которой волан на большой высоте теряется из виду;

– сильная подпотолочная вентиляция или кондиционирование, они могут неожиданно изменить траекторию полета волана.

И еще один важный момент – подавать надо под самый слабый ответный удар соперника. Чаще всего это удар слева закрытой стороной ракетки. Спортсмены говорят: «Направляй волан под левую руку».

К высоко-далекой подаче принимающему игроку гораздо сложнее приспособиться, чем к плоской или короткой. Плоские и короткие (низкие) подачи в одиночной игре чреваты возможностью быстрого атакующего ответа противника. Их преимущество только в одном – они должны периодически, а главное неожиданно перемежать высоко-далекую подачу, чтобы нарушать ритм игры противника. Поэтому для этих подач весьма существенен правильный выбор момента подачи, когда соперник привык к высоко-далекой и занимает неправильную позицию для их приема.

Предпочтительные варианты высоко-далекой подачи: из правого поля в центральный дальний угол, из левого поля в левый дальний угол площадки противника. Правильные ответы на такие подачи показаны на рисунках 44–46.

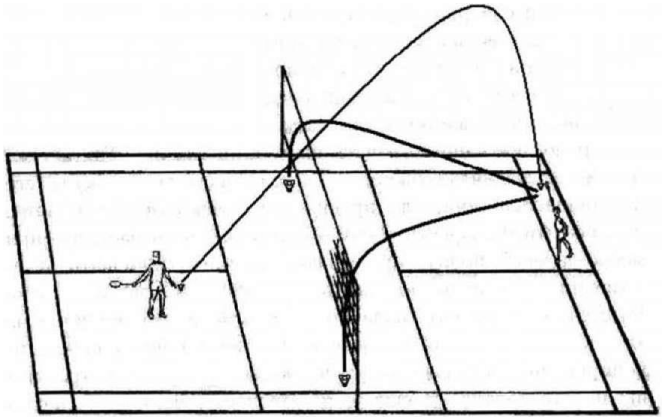


Рисунок 44 – Ответ на высоко-далекую подачу сбросом под угловые стойки

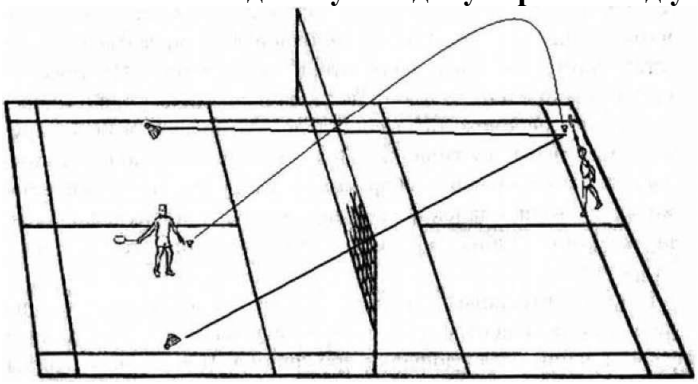


Рисунок 45 – Ответ на высоко-далекую подачу атакующим ударом в полполя под боковую линию

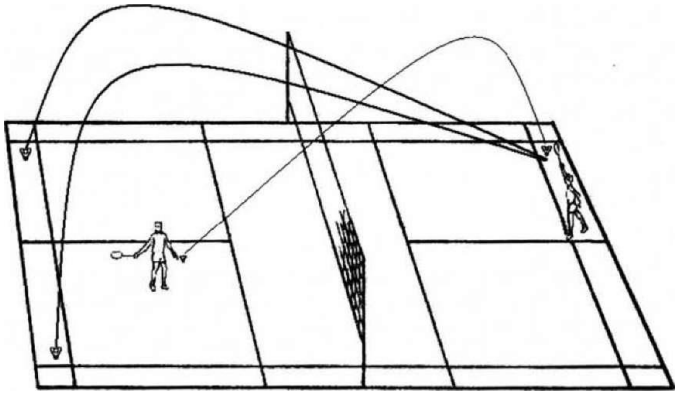


Рисунок 46 – Ответ на высоко-далекую подачу высоким ударом в углы под заднюю линию

После подачи важно быстро занять основную игровую стойку в центре площадки. Такая позиция позволяет быть примерно равноудаленным от любой точки, в которую может прилететь ответный волан, и активно продолжать игру.

Для интенсивной игры мастера занимают позицию не точно в геометрическом центре, а ближе к сетке, приблизительно в метре от передней линии. Это стимулирует применение атакующего стиля игры. Старайтесь играть так, чтобы каждый удар имел смысл, но скрывайте ваши намерения до их успешной реализации. Создавайте такие ситуации, чтобы можно было победно атаковать или

выиграть очко неожиданной игрой у сетки и не давать сделать это сопернику. Чаще вынуждать его находиться между сеткой и задней линией, направлять волан в наиболее отдаленную точку от его позиции и в то же время бить смэш в неустойчивого или движущегося противника.

Там, где не эффективен смэш, потому что противник приспособился к нему, используйте полусмэш или сброс на сетку. Все время меняйте направления ударов. Не ожидая грубой ошибки соперника, используйте его небольшие погрешности и неточности для постоянного наращивания давления на него.

Когда противник неудачно ответил на ваши атакующие действия, будьте готовы добить волан у сетки или сделать сложную подставку. К сожалению, даже многие опытные спортсмены иногда ошибаются в очень простой и выигрышной для себя ситуации. Если есть неуверенность в благополучном завершении розыгрыша, лучше подержать волан в игре.

Атака, защита и контратака. Существуют три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака. По степени эффективности атака всегда предпочтительнее. Защита – это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа и как результат – потеря уверенности и перспективы. Правильная, хотя и вынужденная защита – это подготовка контратаки. Очень сложный тактический элемент – умелая контратака, она почти всегда дает превосходные результаты. Например, противник завладел инициативой и атакует вас удар за ударом, а вам только и остается отбрасывать волан как можно дальше от сетки. И в такой ситуации можно контратаковать.

Время и траектория полета волана играют существенную роль. Игровое преимущество часто зависит от того, насколько быстро волан достиг заданного места на площадке соперника. При этом траектория его полета должна быть оптимальной. Чем правильнее соответствует скорость полета волана его траектории, тем труднее противнику успешно отыграть его.

Игра в передней зоне основывается на подставках, переводах сетки и добивании. При выполнении всех этих технических элементов очень важно научиться быстро и правильно выходить к сетке. Игрок должен стараться отразить волан как можно ближе к ее верхнему краю, не давая ему опуститься слишком низко. При добивании смэш – короткий, почти без замаха. Если противник находится близко к сетке, отбросьте волан плоско по линии или высоким атакующим ударом через него по диагонали. Когда он задержался сзади, сделайте подставку или перевод по сетке к дальней от него стойке. Если есть время, маскируйте свои действия, чаще играйте в противоход.

Игра в средней зоне строится преимущественно на атакующих вариантах. Если спортсмен достал волан в средней зоне, значит, его соперник в чем-то ошибся. Эту ситуацию надо использовать в полной мере, но без спешки и суеты. При высоком волане лучше всего бить смэш в трудные точки. При плоском – ответьте резко по линии, а если противник атаковал вас, используйте кистевой перевод к стойкам сетки.

Игра в задней зоне занимает большую часть времени розыгрышей волана, потому что именно ударами с задней линии приходится отражать основную высоко-далекую подачу соперника. Для достижения позиционного преимущества противники стараются держать друг друга в основном на задней линии. Тактически правильно в этом случае чередовать высоко-далекие удары с быстрыми короткими сбросами на сетку, раскачивая оборону противника и выжидая момента продуктивной атаки. Не забывайте, что у задней линии производится только сам удар, после которого надо сразу и непременно возвращаться в центр своей игровой зоны.

Комбинационная игра. В бадминтоне часто выигрывает не тот, кто лучше бьет по волану, а тот, кто может создать для себя выигрышную ситуацию. Грамотный спортсмен всегда строит игру не на своих отдельных ударах, пусть даже самых успешных, а на их правильном и последовательном сочетании. Причем у игроков высокого класса существует много эффективных наигранных типовых комбинаций тактических и технических приемов, которые в самых разнообразных игровых ситуациях приводят к победе.

Для выработки правильного тактического рисунка игры надо учитывать и физические данные соперника. Если он высокий, чаще наклоняйте его; если низкий – бейте по линии, где ему труднее достать волан, или перебрасывайте его высоким атакующим ударом. Против соперника крепкого телосложения применяйте длительные розыгрыши с массой перемещений вперед-назад и вправо-влево, так он быстрее устанет. Быстрого игрока притормаживайте, медленного – загоняйте. Чаще меняйте ритм игры, если противник чувствует себя комфортно на площадке.

Если проигрываете, не торопитесь подавать, не суетитесь в промежутках между розыгрышами. Успокойтесь, обдумайте ситуацию. Если выигрываете, держите темп, атакуйте, набирайте очки.

2.4.3. Тактика парной игры

Парный бадминтон – это командная игра, она отличается от одиночной игры тем, что технически играть вдвоем легче, а тактически – сложнее. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков.

В паре спортсмены могут успешно контролировать всю территорию своей площадки и при правильной расстановке отразить практически любой волан. Поэтому победу в паре (как и в миксте) приносит не индивидуальное мастерство, а согласованная комбинационная игра. Конечно, тут есть и свои специфические технико-тактические элементы: умение хорошо играть с укороченным замахом; двигаться по «принципу ракетки» и в основном против часовой стрелки; уступать партнеру спорный, но удобный для него удар; способность вовремя делать тактическую предударную паузу.

Золотое правило парной игры – это «принцип ракетки» (рисунок 47). В чем он заключается? Представим себе большую бадминтонную ракетку, в которой один партнер – это головка ракетки, а второй – это ее ручка. Спроецируем такую ракетку на игровое поле так, чтобы центр ее стержня находился в геометрическом центре поля. Ракетка вращается в горизонтальной плоскости. Партнеры, условно представляющие собой ее ручку и головку во время игры, должны совершать соответствующие движения вокруг центра стержня ракетки, но никогда не двигаться по стержню навстречу друг другу одновременно.

Если один спортсмен по каким-либо причинам (идя на волан, уходя от волана, меняя позицию) сместился в сторону партнера, то тот должен сделать шаг в другую сторону, сохраняя безопасное расстояние по условному стержню. Это помогает избежать многих негативных ситуаций, когда партнеры идут на один волан и получают травмы, разбивают ракетки; вместе занимают одну половину площадки, оставляя пустой другую; обманывают не противника, а друг друга ложными шагами и движениями.

Если соблюдать «принцип ракетки», игра станет более выигрышной и безопасной. Некоторые спортсмены и тренеры это правило называют «правило компаса». В таком случае надо представлять, что партнеры находятся на разных концах компасной стрелки.

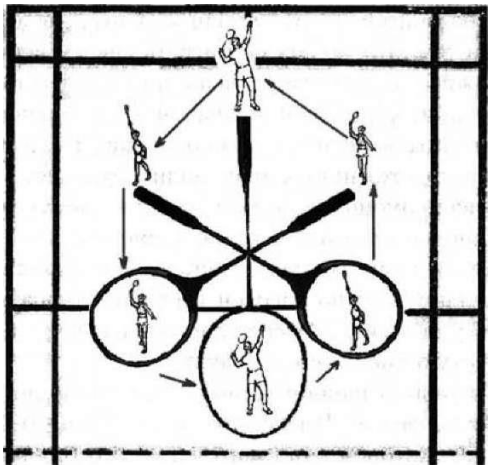


Рисунок 47 – Передвижение игроков на площадке в парной игре по правилу ракетки

Специалисты рекомендуют спортсменам (правшам) двигаться по полю во время игры против часовой стрелки в целях согласованности действий на площадке и создания выгодных позиций для производства ударов и перемещений. Такое движение для правшей физиологически легче осуществить.

Игра без волана. Большое значение в парных состязаниях имеет сыгранность партнеров. Хорошо, если они постоянно играют вместе, знают свои сильные и слабые стороны и умеют без слов понимать друг друга. Если этого нет, определяющим в игре может стать наличие или отсутствие именно взаимопонимания. По правилам во время розыгрыша очка запрещено разговаривать. Но существуют определенные способы общения на бадминтонной площадке.

После каждого удара противника партнеры должны быстро сориентироваться в создавшейся ситуации и сделать выбор − кто ударит по приближающемуся волану. Приняв решение, один партнер идет на волан, а другой тоже не стоит на месте. Он должен по «правилу ракетки» переместиться в соответствующую свободную зону площадки, заранее готовясь отразить следующий волан и защищая направления возможной атаки противника. Сделать это ему надо как можно быстрее.

В парной игре особенно важно умение бадминтониста эффективно играть без волана, то есть перемещаться по площадке, постоянно подстраховывая своего партнера, своими активными действиями оказывая определенное давление на соперников, и быть готовым в нужный момент результативно ударить по волану.

Расстановка партнеров в парной игре зависит от выбранной тактики и бывает трех видов: параллельная (бок о бок), переднезадняя (друг за другом) и промежуточная (рисунок 48, 49).

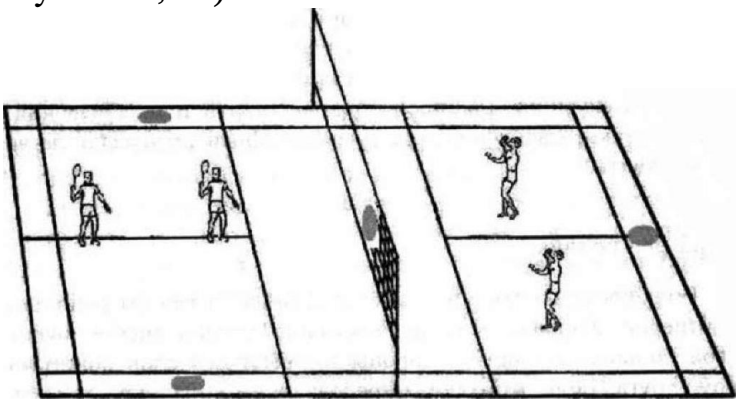


Рисунок 48 – Переднезадняя (слева) и параллельная (справа) позиции игроков на площадке и наиболее уязвимые зоны при такой расстановке (выделены темным цветом)

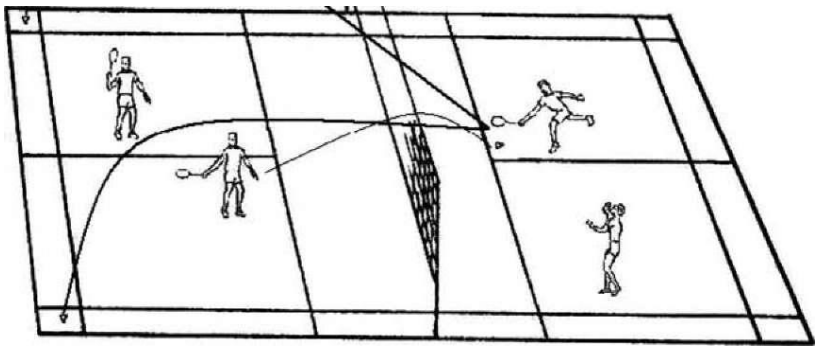


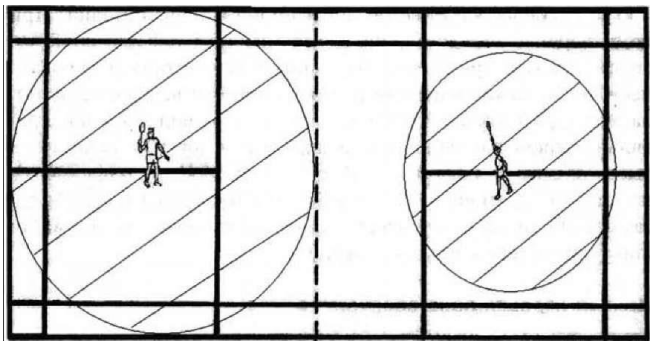
Рисунок 49 – Игровые (промежуточные) позиции спортсменов на площадке

Современная игра в бадминтон основана на использовании комбинационного стиля, при котором расстановка партнеров зависит от ситуации на площадке. Если пара ведет активные атакующие действия, лучшей позицией будет переднезадняя расстановка. Защищаясь, партнеры, как правило, должны занимать позицию рядом друг с другом (параллельно). На практике в игре наиболее часто встречается промежуточная стадия. При этом, перемещаясь по площадке для занятия той или

иной позиции, следует придерживаться «правила ракетки», соблюдать постоянное расстояние между двигающимися игроками, располагаясь симметрично по отношению к центру поля. Умение правильно перемещаться по отношению друг к другу – показатель высокой сыгранности пары. Если волан вверху на стороне противника – стараться становиться бок о бок в защиту. Если же волан вверху на вашей стороне, то занимать атакующую переднезаднюю позицию.

Личная игровая зона спортсмена

Определяющее значение в бадминтоне имеет личная игровая зона каждого спортсмена. Это индивидуальное пространство вокруг игрока, которое создается совокупностью всех его физических, технических и тактических элементов, приемов и возможностей. Эта игровая зона, которую можно назвать также зоной ответственности, как правило, представляет собой условную окружность (сферу) вокруг спортсмена, в пределах которой он может эффективно распорядиться воланом. Радиус этой зоны геометрически в общем плане складывается из следующих составных частей: шаг игрока – выпад или прыжок – длина его вытянутой руки с ракеткой. У мастеров высокого класса радиус игровой зоны составляет около трех метров, а это значит, что мастер может грамотно отразить волан практически из любой точки своей половины бадминтонной площадки. Более того, профессионал старается передвигаться так, чтобы постоянно находиться на расстоянии шаговой доступности до подлетающего волана. Для хорошего любителя радиус зоны ответственности в среднем составляет полтора два метра (рисунок 50).



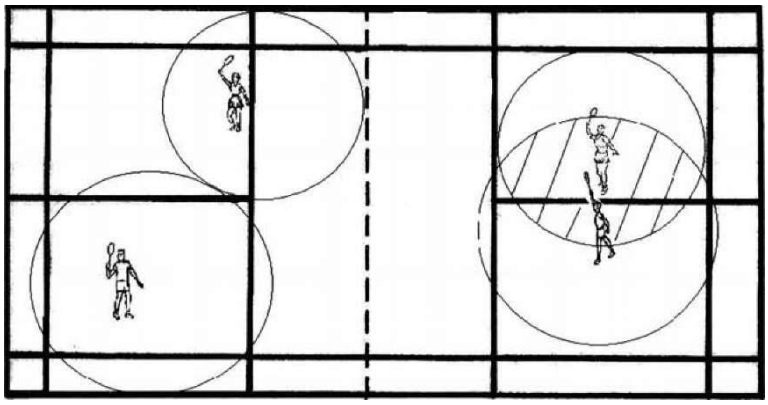
Игровая зона мастера Игровая зона любителя

Рисунок 50 – Игровые зоны спортсменов

Надо помнить, что зона ответственности спортсмена во время розыгрыша волана постоянно перемещается вместе с ним, а также меняется в зависимости от смены условий игры. Например, если спортсмен устал, то его личная игровая зона сокращается. Вместе с тем далеко не всегда личная игровая зона спортсмена представляет собой правильную окружность. Допустим, если у него слабый удар слева, то в этом месте радиус игровой зоны меньше. Или если возможности передвижения игрока по площадке вперед лучше, чем назад, то соответственно

конфигурация его зоны ответственности больше спереди. Это очень важно для парных игр и микстов, так как главная задача здесь состоит в том, чтобы личные игровые зоны партнеров не совмещались, а взаимно дополнялись и как можно реже необоснованно перекрывали друг друга. Правильное использование личных игровых зон на бадминтонной площадке позволяет партнерам уверенно контролировать ее большую часть, не мешать друг другу, играть безопасно и эффективно, обоснованно применять выигрышный атакующий стиль игры. Именно это и должно определять схему расстановки, стиль и тактику игры каждой пары.

В любительском спорте довольно часто можно наблюдать, как два очень хороших игрока уверенно проигрывают паре технически и физически более слабых соперников именно за счет не сыгранности. А что это значит? Только то, что сильные игроки, надеясь на свои личные преимущества, проявляют яркую индивидуальность и в тактическом плане играют вместо парной игры – одиночную, постоянно мешая друг другу. Играя против таких спортсменов, достаточно стараться чаще направлять волан в их спорные места – они начнут ошибаться, перекрывать друг другу игровые зоны, конфликтовать, расстраиваться и в результате значительно снизят качество своей игры (рисунок 51).



Правильная расстановка, игровые возможности партнеров используются максимально удачно

Неправильная расстановка , возможности партнеров сокращены за счет ошибочного использования (совмещения) личных игровых зон

Рисунок 51 – Личные игровые зоны партнеров

Наиболее характерный пример такой ошибки, когда при параллельной расстановке и розыгрыше волана, высоко летящего по средней линии, партнер, находящийся справа, изо всех сил старается отыграть его, заваливаясь на левое плечо. В это время он необоснованно приближается к своему товарищу, запирая его в левой четверти площадки и, как правило, после не очень удачного удара продолжает по инерции ошибочное движение влево, приближаясь к партнеру и оставляя всю правую половину корта незащищенной. Надо иметь в виду, что и спортсмен, находящийся в левой половине площадки, далеко не всегда готов уступить такой удобный для него волан. Поэтому такие действия почти всегда

нарушают правильный ритм игры и достаточно часто приводят к разрушению ракеток и травматизму.

В такой ситуации надо помнить правило правой руки, по которому при параллельной расстановке (если партнеры правши) спорный волан почти всегда удобнее и эффективнее отыграет тот, у кого волан справа.

На рисунке 52 показано, как ошибочное движение спортсмена 1 на правой половине площадки вытесняет его партнера 2 с удобной позиции и открывает правую зону их площадки для успешных ответных действий соперника. В данном случае их личные игровые зоны практически совместились.

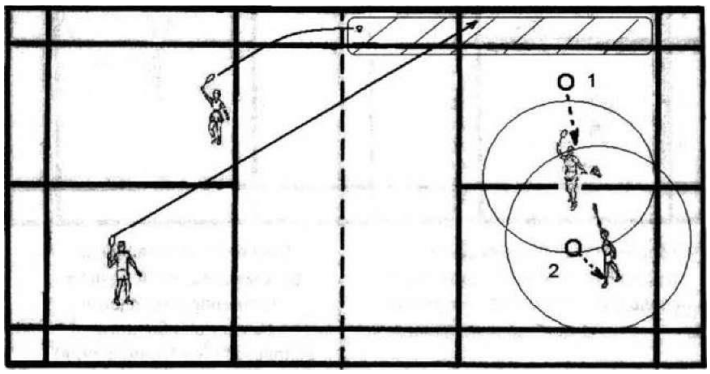


Рисунок 52 – Тактика парной игры

Подача в парной игре

Подача в парной игре является фундаментом всех тактических построений. Согласно правилам, длина зоны подачи в парной игре более ограничена, она на 0,76 м короче, чем в одиночной. Это позволяет игроку, принимающему высокую подачу, выполнить эффективный атакующий удар (смэш) и зачастую сразу выиграть очко. Поэтому высокие подачи во время мужских парных соревнований применяются достаточно редко. Женские пары используют ее чаще по причине более слабых ответных атакующих ударов. В микстах подача на женщину преимущественно высокая именно поэтому. Основа парной игры – короткая низкая подача, которая значительно уменьшает вероятность атакующих действий противника. Правильная техника такой подачи позволяет подающему спортсмену, сделав небольшой шаг вперед в завершении ее, сразу выйти в активную игровую позицию у сетки и успешно блокировать почти все ответные действия соперников в передней зоне. Однако, находясь в зоне сетки, подающий не всегда успевает отразить резкий фронтальный удар в корпус, от такого удара лучше уклониться и уступить ответ на него партнеру, у которого больше времени для подготовки к удару (рисунок 53).

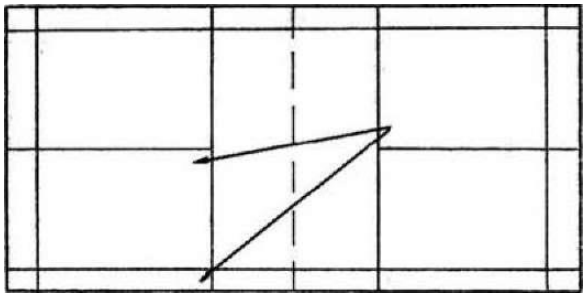


Рисунок 53 – Направления низкой подачи из правого поля подачи

Если короткая низкая подача применяется почти в 80 % розыгрышей, то остальные 20 % примерно поровну делят между собой высокая атакующая и плоская подачи. Они должны периодически сменять низкую подачу. Такая тактика позволяет держать противника в постоянном напряжении, а если он расслабился и занял неверную позицию, то неожиданная смена вида подачи поможет сразу выиграть очко. Плоская подача бывает особенно эффективна, если она выполняется из ближнего угла от боковой линии (рисунок 54).

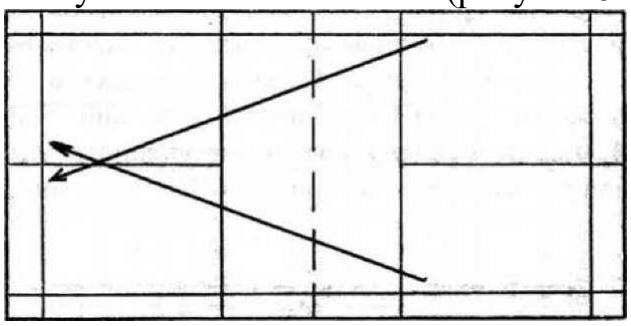


Рисунок 54 – Направления плоской подачи

Использовать плоскую подачу от боковой линии лучше, когда знаешь, что противник недостаточно опытен в приеме таких ударов, он не успевает развернуть кисть, и волан полетит по направлению естественного движения руки. Эта ситуация позволяет подающему игроку заранее быть готовым к ответу и провести либо смэш, либо удар вдоль сетки. А они наиболее трудны для противников в той расстановке, в которой они оказались при приеме плоской подачи от боковой линии. Но в игре против опытного спортсмена такая прямолинейная плоская подача может обернуться против подающей пары, так как все поле приходится защищать практически одному игроку – партнеру подающего.

Высокую атакующую подачу в парной игре лучше всего посылать в дальние углы зон подачи противника, особенно если он приготовился к приему короткой подачи. В такой подаче необходимо очень точно контролировать высоту полета волана. При большой высоте у принимающего будет достаточно времени для успешного его отражения. При заниженной траектории последует атакующий ответ. После подачи преимущество будет иметь тот, кто первым усложнит ситуацию, успешно подготовит и вовремя нанесет победный атакующий удар или выполнит не берущийся сброс на сетку. Если в результате подачи преимущество получила подающая пара, то им ни в коем случае нельзя терять темп и проводить

защитную игру. Необходимо атаковать насколько это возможно, заставляя противника защищаться, не давая ему шансов занять удобную позицию и в свою очередь начать нападающие действия.

При приеме подачи основная игровая стойка принимающего игрока – высокая атакующая, а его партнера – низкая или средняя. Если подача выполнена не идеально, принимающий игрок обязан атаковать и добить любой волан, который летит хоть немного выше сетки. Помните: первый удар, которым принимается подача, особенно важен для результата розыгрыша. Современные мастера, атакуя «стрелой», умудряются забивать волан, который пролетает над верхней кромкой сетки на высоте нескольких сантиметров. Такой удар должен быть без замаха, резким, но коротким. Чтобы не задеть сетку во время такого удара, проводка головки ракетки в определенной мере осуществляется не вперед, а вдоль сетки. При этом если волан достаточно удобный, его надо бить, направляя в тело подающего. Если волан неудобный или опустился ниже кромки сетки, то посылать его следует в свободные места передней зоны площадки соперника и только в исключительных случаях отбивать назад. При ударе «стрелой» есть два основных правила: во-первых, выходить на волан как можно быстрее, чтобы бить по нему над сеткой в высшей точке траектории, и, во-вторых, чем ниже летит волан над сеткой, тем ниже должен подседать под него спортсмен. Это значительно улучшает возможности удара.

«Стрелой» следует чаще атаковать по центру, меньше шансов ошибиться. Существует много различных вариантов направления волана при приеме подачи в паре (рисунок 55, 56).

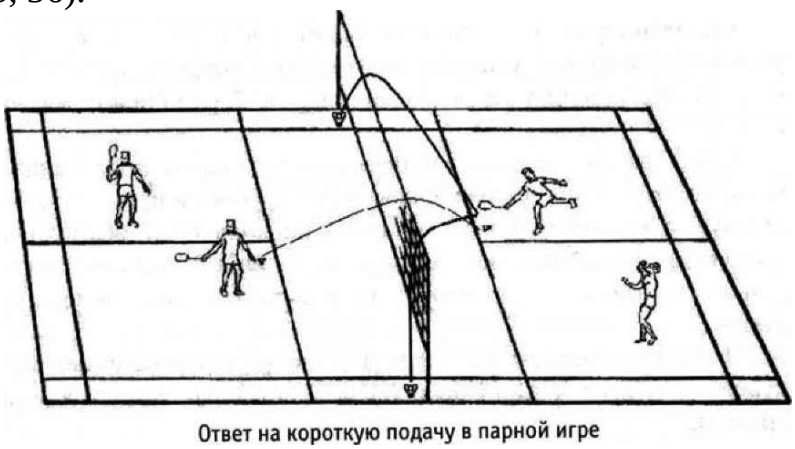


Рисунок 55 – Ответ на короткую подачу в парной игре сбросом волана в ближние углы площадки под стойки сетки

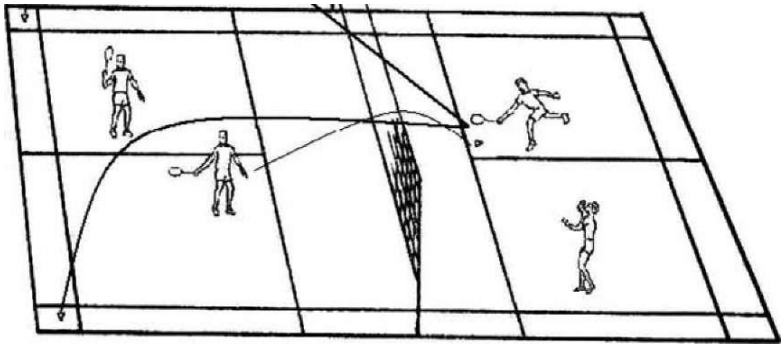


Рисунок 56 – Ответ на короткую подачу в парной игре высокодалеким ударом в углы площадки

Организуя подачу и ее прием, помнить, что надо быть все время готовым к движению. Позиции и перемещения партнеров на площадке не должны мешать им и эффективно играть. Правильная расстановка на поле зависит от конкретной игровой ситуации. Общие положения таковы: атаковать легче при переднезадней (или близкой к ней) позиции, защищаться – при параллельной. Начинающим игрокам часто кажется, что если договориться встать бок о бок и каждому защищать свою половину в режиме одиночной игры, то это поможет им выиграть. Характерное заблуждение. Опытные противники после первых розыгрышей разберутся в ситуации, выберут наиболее слабого игрока и построят игру на него. Оказавшись под двойным давлением, без подстраховки напарника, спортсмен быстро устанет, начнет чаще ошибаться и проигрывать.

Главная тактическая задача внутри игровой пары заключается в умении максимально использовать наиболее сильные стороны каждого партнера и смикшировать слабые, например, если спортсмен плохо играет у сетки, то к сетке должен чаще выходить более умелый игрок. Право атакующего удара надо предоставлять тому, у кого он лучше получается. Игрок, не владеющий хорошим бэкхэндом (ударом слева закрытой стороной ракетки), должен забегать за волан и бить смэш справа открытой стороной ракетки или уступать его партнеру. Атаковать всегда предпочтительнее в двигающегося соперника. Волан стараться направлять непосредственно в него. При параллельной расстановке противников, целесообразно бить в центр между ними, при переднезадней нападать по боковым линиям.

Игроку у сетки предпочтительнее держать ракетку вверху, это позволяет быстрее ударить по волану, не мешая при этом находящемуся сзади партнеру. Многие спортсмены, умеющие одинаково хорошо играть у сетки и на задней линии, предпочитают переднезаднюю расстановку. Мастера стараются управлять действиями соперника, например, хорошо атакующего противника регулярно выдергивать к сетке, а умелого сеточника, но слабого в ударах с задней линии – держать от сетки подальше. По возможности все защитные удары должны иметь атакующую тенденцию. Сыгранность соперников лучше проверять, регулярно посылая волан в полполя под боковые линии. При парной игре медленные сбросы на сетку малоэффективны. В пылу атаки, если соперники хорошо держат ваши удары, иногда полезно неожиданно поменять ритм подставкой или укороченным

ударом. Эффективен плоский удар, который в парных играх часто направляется по боковым линиям или в тело соперника. Он используется как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить противника сдвинуться из центральной позиции в сторону. Итак, основные элементы парной игры: низкая подача, атакующий удар, комбинация на сетке, ротация партнеров; сеточник должен стараться перехватывать волан только впереди себя. Если это не получилось, то лучше уступить волан партнеру сзади. При этом сеточник должен занять такую позицию, чтобы не мешать своему партнеру, выполнить эффективный удар (наклониться, присесть, убрать ракетку с линии удара).

2.4.4. Тактика игры смешанных пар (микст)

Микст (англ. Mixed – смешанный) – вид игры в бадминтон, когда пара, состоящая из мужчины и женщины, играет против другой пары, тоже состоящей из мужчины и женщины. В этом и есть отличие микста от простой игры в бадминтон. Правила игры в бадминтоне при миксте, как и при простой парной игре.

Тактика парной игры вполне применима и к тактике игры смешанных пар. Более того, они могут быть почти полностью совместимы, если партнер и партнерша имеют одинаковые техническое мастерство и физические данные. Но такое бывает крайне редко. В истории бадминтона было всего несколько английских и азиатских микстовых пар, в которых мужчина и женщина играли взаимозаменяемый парный бадминтон. На практике в игре смешанных пар женщина не может в равной мере с мужчиной противостоять атакующему давлению противника. Поэтому классический вариант микста: партнерша играет впереди, а партнер сзади. Такая расстановка во многом обоснована тем, что в микстах даже чаще, чем в парах, применяется атакующий стиль игры.

Конечно, победа здесь является результатом согласованных действий обоих партнеров, но есть определенная специфика. Мужчина должен, максимально атакуя, создать для партнерши условия эффективно завершить победным ударом розыгрыш очка. Именно женщина чаще всего является ключевым звеном в смешанной паре. Контролируя игру в зоне сетки, она своей точностью и быстрой реакцией способна решать самые сложные задачи тактики микстов. Бадминтонистка должна в совершенстве владеть короткой подачей, не бояться сильных ударов, уметь эффективно играть на перехватах и вовремя подстраховывать партнера. Порой при игре смешанных пар кажется, что партнерша ошибается чаще. Но это не так. Ее неуверенные действия и ошибки, как правило, есть результат неправильных действий партнера.

Подача в игре смешанных пар тоже имеет мужскую и женскую специфику.

Подача партнерши на соперника-мужчину должна быть короткой и низкой, чтобы исключить возможность атакующего ответа. После подачи она должна выходить к сетке, стараясь занять активную игровую позицию. На женщину можно подавать высокую атакующую, низкую или плоскую подачи, но тогда подающая

должна занять такую позицию, чтобы эффективно отразить возможный нападающий удар в передней зоне.

Подача партнера, преимущественно тоже короткая и низкая, отличается тем, что после нее ему необходимо отойти назад, чтобы успеть занять позицию в глубине поля. При этом партнерша стоит сбоку и чуть впереди партнера, готовая к игре у сетки. Специалисты рекомендуют при игре на соперника-женщину чередовать разные виды подач.

При приеме подачи партнерша занимает удобную для себя позицию преимущественно в центре поля приема подачи, стараясь максимально сложно для противника отразить волан, после чего контролирует игру в зоне сетки. Когда волан введен в игру, преимущество получит та пара, которая первая начнет грамотно атаковать. Надо иметь в виду, что при параллельной расстановке микстеров слабое звено – женщина и выгоднее строить игру на нее. А при переднезадней позиции мужчина практически не может перекрыть все пространство справа налево и уверенно защититься от атакующих ударов по линиям. Необходимо помнить: кто играет сверху вниз – атакует, кто играет снизу вверх – защищается.

Три главных нападающих удара в миксте: смэш, полусмэш и резкий плоский в корпус противника. Существенную роль играет техника выполнения этих ударов, а также умение принимать волан раньше и выше, чтобы сократить время подготовки соперника к ответу. В микстах очень важно по положению и движениям противника в ударной фазе предугадывать направление полета волана. Если в силу каких-то причин партнерша соперников оказалась в задней зоне своей площадки, старайтесь играть только на нее и своими действиями задержать ее сзади как можно дольше, это поможет легче выиграть очко. Помните, что партнерша, играя у сетки, должна стараться перехватывать волан только впереди себя. Если это не получилось, то лучше уступить волан партнеру.

Схематически это показано на рисунке 57. Пунктирная линия означает неправильное направление движения игрока у сетки.

Рисунок 57 – Выбор позиции

Всегда надо учитывать, что при игре смешанных пар необходимо наиболее полно использовать мощь и скорость ударов и передвижения мужчины на площадке; быстроту и точность ударов и движений женщины в зоне сетки. Передний игрок (женщина) должен освобождать своего партнера от необоснованных перемещений к сетке, готовить его атаки и при необходимости

завершать их. Задний игрок, активно защищаясь; при первой же возможности должен мощно атаковать, выигрывая очко или создавая партнерше возможность добить волан на сетке. Необходимо помнить: если мужчина на задней линии сыграл неудачно, то атакующий удар соперника, как правило, будет направлен в женщину у сетки, который она не сможет отразить. Правильная игра партнерши вовсе не означает, что она обязана постоянно стоять у сетки и ждать удобного волана. Спортсменка в смешанной паре во время всего розыгрыша очка должна быть в постоянном движении. Причем основная область ее перемещений находится не непосредственно у сетки, а во всей передней, а иногда и средней зонах площадки. Примерно это показано на следующем рисунке (рисунок 56), заштриховано черным цветом.

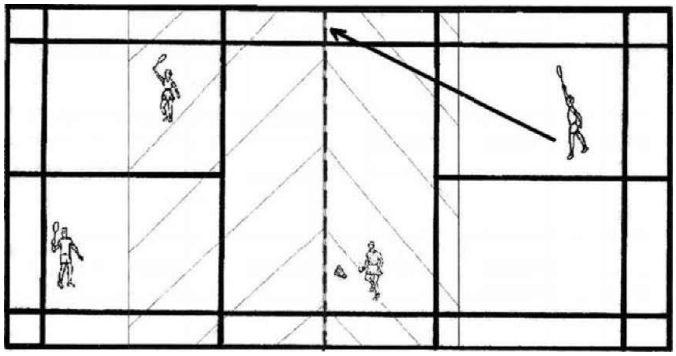


Рисунок 58 – Перемещение партнерши по площадке

2.4.5. Схема построения плана игры

В тактике игры в бадминтон очень важное значение имеет эффективное сочетание физических, технических и психологических качеств спортсменов. Оптимальное решение этого вопроса осуществляется при помощи правильного построения, нацеленного на победу плана предстоящего матча. Очень часто спортсмены, уже обладающие убедительным арсеналом физических и технических возможностей, не в состоянии реализовать их в играх, зачастую проваливаясь в тактико-психологических моментах. Существуют определенные общие правила (методики) построения выигрышного плана игры, которые можно применять для создания надежного сочетания всех игровых качеств бадминтониста, и особенно улучшения его психологической устойчивости.

Для простоты изложения разделим розыгрыш каждого очка на три основных периода.

Первый период начинается с подачи или ее приема. Важно понимать главную задачу этого периода – эффективное выполнение подачи или ее приема и создание соответствующего этому правильного игрового настроя. Надо стараться установить контроль над розыгрышем с первого же удара по волану. Часто в этот момент игроки ведут себя нестабильно, поскольку пытаются использовать подачу или прием подачи, чтобы сразу выиграть очко. Активные подачи и выигранные на приеме очки могут быть результатом хорошо выполненного прицельного удара, но в большинстве розыгрышей нежелательно сразу концентрироваться на них.

Настройтесь на то, что вы просто хотите правильно организовать розыгрыш, и это повысит стабильность вашей игры. В то же время творчески подходите к представляющимся вам возможностям, что сделает вашу игру в начале розыгрыша очка более эффективной, и не расстраивайтесь, если подача или ее прием не удались. Забудьте о прошлом и сосредоточьтесь на текущем моменте, где еще можно изменить ситуацию в свою пользу.

Второй период не менее важный – это подготовка атаки. Если розыгрыш очка не закончился на подаче или ее приеме, он переходит в обмен ударами, где игроки, оптимально используя свои технические и физические данные, стараются создать себе возможности для победной атаки. В обмене ударами чаще всего допускают ошибки те игроки, которые пытаются поскорее закончить розыгрыш очка, используя для этого ненадежные ситуации. Главной целью этого момента считается работа над подготовкой атаки, пока у вас не появится реальная возможность победно атаковать. При обмене ударами надо стараться получить активный контроль над розыгрышем. Психологически следует настроиться на то, чтобы нанести столько ударов, сколько необходимо для подготовки и реализации выигрышной атаки. Главное – уметь грамотно определить появляющиеся возможности, чтобы максимально правильно использовать их, как только они предоставились, и придерживаться той последовательности игры, которая позволит сохранить правильную позицию на площадке в процессе быстрого обмена ударами. На этом этапе желательно не предоставлять противнику возможность использовать незащищенные зоны вашего игрового поля. Если появилась возможность эффективно атаковать – не медлите, не усложняйте игру красочными эффектами, атакуйте быстро и мощно, завершая розыгрыш в свою пользу по возможности одним активным ударом.

Третий период наступает тогда, когда волан, несмотря на предпринятые усилия, продолжает оставаться в игре. Психологически это самый трудный этап. Сколько усилий, казалось бы, потрачено почти даром. Но это не так. Ни в коем случае не надо расстраиваться, потому что на этом этапе даже опытные спортсмены совершают простые и необоснованные ошибки. Следует спокойно возвращаться ко второму этапу и помнить, что соперник устал не меньше. Необходимо продолжайть наращивать обмен ударами и реализовывать намеченный план игры. Как правило, именно такая тактика приносит победу.

При обучении тактической подготовки необходимо учитывать некоторые принципы, которые могут быть полезны в развитии тактического мастерства бадминтонистов:

1. Основной успешной тактикой является правильная организация внимания, когда бадминтонист контролирует действия соперника и его позицию на площадке. Это позволяет рассчитывать свои действия на ход вперед.

2. Во время игры необходимо концентрировать внимание на тактике своей игры. Надо думать о том, куда послать волан.

3. Тактический план игры не надо менять, если он приносит успех. Когда спортсмен начинает отставать в счете, необходимо менять тактику. Кроме того, важно иметь запасной тактический вариант, способный усилить игру.

4. Игра должна строиться на минимуме хорошо освоенных игровых схемах с применением коронных ударов. Это позволяет проявить себя наилучшим образом и совершить минимум ошибок.

5. Если у соперника сильнее удар справа, следует определить, насколько хорошо он бьет по плоскому или по подрезанному волану, реагирует на укороченный волан или атакующий высокий за голову.

6. Наличие в арсенале бадминтониста сильного коронного удара, с которым не удается справиться противнику, может позволить ему добиться победы, не считаясь с тактикой соперника.

7. Если по ходу игры соперник меняет свою тактику, важно своевременно внести коррективы и в свою игру.

8. Тактическое мастерство, как и искусство предвидения действий противника не приходят сами по себе. Большое значение имеет работа тренера по разъяснению основных тактических комбинаций и вариантов игры и обсуждению наблюдаемых и сыгранных встреч ученика, а также и других спортсменов. Хотя надо сказать, что есть ученики в большой степени склонные к анализу игры и умению видеть сильные и слабые стороны, как противника, так и свои собственные.

9. В поражении есть тот плюс, что оно может научить больше, чем победа. Поэтому любое поражение подвергается тщательному анализу.

10. Необходимо научится хорошему правилу стараться всегда спасать волан, даже на спортивной тренировке и даже если он кажется безнадежным. Эта решимость должна стать второй натурой и через какое-то время спортсмен будет доставать воланы, которые другим кажутся не берущимися.

2.5. Специальная психологическая подготовка бадминтонистов

Психологическая подготовка является составной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе спортивной деятельности бадминтониста. Казалось бы, для успеха на спортивных соревнованиях необходима совершенная организация тренировочного процесса во всех трех направлениях, а именно: физической, технической и тактической подготовки. Однако это далеко не так. То что спортсмен может прекрасно делать на спортивной тренировке, на спортивных соревнованиях зачастую не получается.

Психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Условно психологическую подготовку разделяют на общую психологическую подготовку и специальную к конкретному соревнованию. Прежде чем готовить

спортсмена к сложным ситуациям, возникающим в процессе спортивных соревнований, необходимо подготовить его к трудной, продолжительной тренировочной работе, к жесткому жизненному и тренировочному режиму. Эти задачи должна решить базовая психологическая подготовка, которая направлена на формирование мотивов, стимулирующих спортсмена к тренировочной работе, стремление к самосовершенствованию, к достижению цели. Для успешного решения этих проблем тренер должен знать, что он хочет изменить в поведении спортсмена; что следует предпринять, чтобы добиться этих изменений; какие меры поощрения использовать; какие условия спортивной тренировки действуют положительно, какие отрицательно и т. д.

Суть специальной психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, а также для обучения приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способностей быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения.

Специальная психологическая подготовка направлена, главным образом, на формирование психической готовности к участию в конкретном соревновании. Она делится на раннюю психологическую подготовку (примерно за месяц до соревнований) и непосредственную (перед выступлением и в течение его). Содержание специальной психологической подготовки зависит от условий, требований конкретных соревнований. Методы и средства, используемые в этот период подготовки, направлены на решение следующих задач:

– определение соревновательной задачи, адекватной возможностям спортсмена;

– уточнение условий конкретных соревнований (обстановка, возможности соперников);

– оценка и анализ своих возможностей;

– моделирование условий конкретного соревнования;

– использование приемов саморегуляции психического состояния и соответствующих физических упражнений для сохранения нервно-психического тонуса к началу спортивных соревнований.

Непосредственная настройка и регуляция психического состояния осуществляется самим спортсменом без участия тренера и психолога и включает использование: а) регуляции дыхания; б) расслабления мышц; в) продолжительности и интенсивности разминки; г) отвлечения и переключения внимания; д) саморегуляции психического состояния и т. д.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является воспитание и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости (мужества), настойчивости (упорства), решительности, самообладания, стойкости (силы воли).

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

Целеустремленность – способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

Дисциплинированность – способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

Уверенность – способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

Инициативность – способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

Самостоятельность – способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость – способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

Настойчивость – способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

Решительность – способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

Самообладание – способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

Стойкость – способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Все качества органически связаны друг с другом, воспитание и совершенствование одних помогает воспитанию и совершенствованию других. В отдельных видах спорта некоторые из перечисленных качеств имеют преимущественное, ведущее значение.

Такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность и уверенность являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность, уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной.

Необходимо помнить, что отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому

воспитание психических качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки.

2.5.1. Психические состояния бадминтонистов, обусловленные тренировочным и соревновательным процессом

Основные формы предстартовых реакций

Перед спортивным соревнованием в организме спортсмена происходят сложные изменения, выделяется 3 основные формы предстартовых реакций: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию.

Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсменов к работе. Наблюдается оптимальный уровень физиологических сдвигов – повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, адекватная величина поступления глюкозы в кровь из печени, благоприятное превышение концентрации норадреналина над адреналином, оптимальный усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений, укорочение времени двигательных реакций.

В случае возникновения предстартовой лихорадки возбудимость мозга чрезмерно повышена, что вызывает нарушение тонких механизмов межмышечной координации, излишние энерготраты и преждевременный расход углеводов, избыточные кардиореспираторные реакции. При этом у спортсменов отмечена повышенная нервозность, а движения начинаются в неоправданно быстром темпе и вскоре приводят к истощению ресурсов организма.

В противоположность этому состояние предстартовой апатии характеризуется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы, увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций, подавленностью и неуверенностью в своих силах спортсмена. В процессе длительной работы негативные сдвиги состояний лихорадки и апатии могут преодолеваться, но при кратковременных упражнениях такой возможности нет.

Регуляция предстартовых состояний

Чрезмерные предстартовые реакции снижаются у спортсменов по мере привыкания к соревновательным условиям.

На формы проявления предстартовых реакций оказывает влияние тип нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии.

Умение тренера провести необходимую беседу, переключить спортсмена на другой вид деятельности способствует оптимизации предстартовых состояний.

Используют для этого и массаж. Однако наибольшее регулирующее воздействие оказывает правильно проведенная разминка. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, подключить глубокие ритмичные дыхания, так как дыхательный центр оказывает мощное нормализующее влияние на кору больших полушарий. При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе, для повышения возбудимости в нервной системе и мышечной.

Методы психологической тренировки

Психологическая тренировка предусматривает использование следующих методов: метод модельной тренировки; метод десенсибилизации; метод мышечной релаксации (расслабления) или мышечной активации; метод непосредственного психического воздействия.

Модельная тренировка – максимально приближает условия спортивной подготовки к условиям конкретных соревнований. Средства модельной тренировки, затрудняющие деятельность психических функций спортсмена, широко используются для воспитания волевых качеств, для развития способностей к самоанализу, самооценка.

Следует помнить, что эффект модельной тренировки проявится только в том случае, если спортсмен достигнет полной адаптации к моделируемым условиям спортивных соревнований.

Метод десенсибилизации. Цель метода сводится к чисто психологическому воздействию и направлен он на преодоление травмирующих психику факторов. Предварительно изучаются соревновательная ситуация и факторы, значимые для бадминтониста. Затем спортсмену предлагается мысленно рассказать о переживаниях и опасениях, возникающих у него в этой ситуации. Так повторяется несколько раз до тех пор, пока спортсмен не адаптируется к ним и не перестанет их бояться.

Метод мышечной релаксации или мышечной активизации. Установлено, что существует тесная связь между мышечным тонусом и психическим состоянием человека.

Выявлено также, что, регулируя мышечный тонус, можно косвенно воздействовать на психическое состояние спортсмена. С этой целью в практике спорта после больших тренировочных и соревновательных нагрузок для регуляции предсоревновательного состояния используют психологическую тренировку, аутогенную, психорегулирующую тренировку.

Методы непосредственного психического воздействия. На этапе непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям, а также и во время спортивных соревнований физическое и психическое состояние может существенно изменяться.

Апатия, неготовность вести борьбу, чрезмерное возбуждение, тревога – все это нежелательные признаки предстартового состояния, требующие

непосредственного воздействия на психическое состояние спортсмена. С этой целью используются методы словесного воздействия, успокаивающие или, наоборот, мобилизующие спортсмена.

Приемы словесного воздействия индивидуальны и во многом зависят от конкретного состояния и цели воздействия. Применяются также и другие приемы, такие как отвлечение, уточнение цели и задач участия в спортивных соревнованиях, стимуляция волевых усилий и т. д.

Современное планирование тренировочных нагрузок предусматривает обязательное планирование психологической подготовки, куда входят общая психологическая подготовка и специальная подготовка к конкретным соревнованиям.

План психологической подготовки должен составляться на длительный срок и включать: постановку конкретных задач, сроки их решения, методы и средства, контроль над ходом спортивной подготовки.

Обязательным условием такого планирования должен стать учет индивидуально-психологических особенностей бадминтониста. В качестве примера можно использовать следующую схему-план (таблица 7).

Таблица 7 – Схема плана психологической подготовки бадминтониста

Этапы	Содержание	Задачи	Методы и средства	Показатели контроля
Общая	Мотивационно-волевое	Повышение стремления к достижению успеха	Постановка сравнительно трудных. задач. Эмоциональное поощрение. Создание соревновательной обстановки	Психологическое тестирование Наблюдения. Беседы и опрос
	Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных состояний	Овладение методом аутогенной тренировки	Обучение теоретическим основам и практическим приемам аутогенной тренировки	Опрос. Регистрация объективных показателей эффективности овладения приемами аутогенной тренировки (пульсометрия, тонометрия)
Специальная	Сбор и анализ информации о	Анализ условий	Ознакомление с положением и	Беседы, опрос, самоотчеты

Этапы	Содержание	Задачи	Методы и средства	Показатели контроля
	спортивных соревнованиях	спортивных соревнований. Оценка соперников. Уточнение собственной подготовлен-ности	условиями спортивных соревнований. Анализ подготовленности соперников. Формирование адекватной самооценки	
	Вероятное прогнозирование соревновательной деятельности	Совершенство-вание способности управлять собой в условиях спортивных соревнований	Моделирование спортивных соревнований. Идеомоторная подготовка. Повышение требований к точности и быстроте действий	Экспертные и судейские оценки за исполнение упражнений. Оценка результатов спортивных соревнований

2.6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел спортивной подготовки, направленной на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей, цель которого – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях спортивных соревнований различного уровня.

Значительная роль в решении задач интегральной подготовки отводится также упражнениям специально-подготовительного характера, максимально

приближенным по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным нагрузкам.

В бадминтоне многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной, тактики парной игры, психических проявлений обусловливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналитического характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования.

Например, в бадминтоне главным средством интегральной подготовки является специально организованная и управляемая двусторонняя учебная игра в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям.

При этом игроки ориентируются на необходимость комплексной реализации в различных игровых ситуациях приобретенных физических возможностей, технико-тактических навыков, моральной, волевой и специальной психической подготовленности.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить преимущественные направления:

1. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.
2. Совершенствование технико-тактических действий в парной игре.
3. Совершенствование технико-тактических действий в миксте.
4. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей.
5. Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Для повышения эффективности интегральной подготовки можно применять разнообразные методические приемы:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, увеличение количества игроков на площадке (двое против одного), организации спортивных соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и др.

2. Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения спортивных соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.

3. Интенсификацию соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров поля или площадки, веса снарядов, уменьшения времени владения предметом и т. п.

Рассматривая место интегральной подготовки в процессе многолетнего совершенствования спортсмена в структуре годичной тренировки и отдельных макроциклах, нужно отметить, что объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям – на

этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в многолетней подготовке, в соревновательном периоде макроцикла.

Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

2.7. Теоретическая подготовка

Спортивная тренировка основывается на достижении научной теории и практики. Научный подход к спортивной тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера, спортсмена, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления спортсменом теоретических знаний, начиная с юношеского возраста. Возрастание роли научно-теоретической подготовки – одна из главных особенностей отечественной школы спорта.

Чтобы успешно тренироваться и выступать на спортивных соревнованиях, занимающиеся должны постоянно углублять и расширять свою теоретическую подготовку. Только при этом условии открываются возможности для реализации научного подхода к спортивной тренировке, осуществления дидактических принципов сознательности и активности.

Одна из особенностей бадминтона заключается в том, что студенты, занимающиеся в основных учебных группах для занятий бадминтоном, помимо основных тренировок, тренируются еще и самостоятельно, без непосредственного руководства тренера-преподавателя. Все это требует уделять особое внимание той части теоретической подготовки, которая связана с вопросами планирования и проведения самостоятельной творческой работы.

Для повышения теоретических знаний организуют лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, кинокольцовок, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы.

Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары – предусматривать выступления на них самих спортсменов.

Самостоятельная теоретическая подготовка многогранна. Она включает изучение спортивно-методической литературы, подготовку индивидуальных планов спортивной тренировки и ведение записей в дневнике, разработку и анализ тактических планов матчей, результатов спортивной тренировки и выступлений на спортивных соревнованиях. Необходимо хорошо анализировать использование различных тренировочных средств, методических приемов, варьирования нагрузок, изучать игру других бадминтонистов, кинофотоматериалы, демонстрирующих действия сильнейших советских и зарубежных бадминтонистов.

Практические учебно-тренировочные занятия должны быть тесно связаны с тематикой теоретического курса. Так, в период совершенствования техники целесообразно знакомить занимающихся с техникой ведущих советских и зарубежных спортсменов, организуя просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, лекции к беседе, посвященные анализу лучших образцов техники.

В процессе теоретической подготовки бадминтонисты должны изучить:

– историю отечественного и зарубежного бадминтона;

– состояние и перспективы дальнейшего развития бадминтона в нашей стране;

– технику, тактику и стратегию;

– основы спортивной тренировки в бадминтоне;

– принципы индивидуального планирования спортивной тренировки, учета и анализа ее результатов;

– вопросы гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена, врачебного контроля, самоконтроля, спортивного травматизма;

– приемы оказания первой помощи; итоги годичного цикла спортивной тренировки, задачи совершенствования игры и системы спортивной тренировки.

Теоретическая подготовка должна помогать студентам-бадминтонистам неуклонно повышать свое спортивное мастерство, получить представление об общественном значении высоких спортивных результатов, осмыслить поставленные перед ним цели и задачи, а также конкретные средства и методы их достижения.

Современный бадминтон отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы спортивной подготовки. Теоретическая подготовка должна включать все то новое, что появляется в современном бадминтоне.

2.8. Комплексный контроль в бадминтоне

2.8.1. Контроль нагрузок и функционального состояния

Все методы комплексного контроля, включая и методы педагогического контроля, предусматривают четыре уровня показателей подготовленности спортсменов:

1. Интегральный, отражающий суммарный эффект функционального состояния организма.

2. Комплексный контроль, характеризующий одну из функциональных систем организма спортсмена.

3. Дифференцированный контроль, характеризующий только одно свойство системы организма.

4. Единичный контроль, раскрывающий одну величину, одно отдельное свойство системы организма человека.

Методологическую основу комплексного контроля составляют:

– правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;

– определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и истоков получения информации;

– соответствие методов контроля задачам тестирования.

Очевидным является то, что в соответствии с состоянием спортсмена в процессе контролирования его подготовленности выделяют три основных вида контроля, каждый из которых несет определенную информацию:

– этапный контроль отражает суммарный тренировочный эффект в мезоцикле (месяц, этап спортивной подготовки и т. д.);

– текущий контроль оценивает срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий;

– оперативный контроль оценивает эффект одного тренировочного занятия или его части.

2.8.2. Контроль физической подготовленности

Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния и способностей спортсмена, называют *тестом.* Не всякие измерения могут быть использованы как тесты, а только те, которые отвечают специальным требованиям. К таким требованиям относятся:

– стандартность (процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения теста);

– надежность;

– информативность;

– наличие системы оценок.

Тесты, удовлетворяющие требованиям, надежности и информативности называют *добротными.*

Надежностью теста называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. Говоря о надежности тестов, различают их стабильность (воспроизводимость), согласованность, эквивалентность.

Под *стабильностью* теста понимают воспроизводимость при его повторении через определенное время в одинаковых условиях.

Информативность теста – это степень точности, с которой измеряют свойство (качество, характеристику и т. п.).

Для определения информативности теста экспериментально рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и критерием. Критериями могут быть:

– спортивный результат;

– какая-либо характеристика соревновательной деятельности;

– другой тест, информативность которого не вызывает сомнения.

Дополнительными требованиями, кроме информативности и надежности тестов, являются:

1. Соответствие показателя теста специфике вида спорта.

2. Соответствие показателя теста возрастному и квалификационному этапу спортивной подготовки спортсмена.

3. Соответствие показателя теста направленности периода и этапа спортивной подготовки спортсмена.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности приведены в таблицах 8 и 9.

Таблица 8 – Нормативы и оценка контрольных упражнений (юноши)

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы						
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**
1	Бег 30 м, с	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3
2	Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	14	13	12	10	8	6	4
3	Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212
4	Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек), с	22,0	22,5	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
5	Метание волана, м	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0

Таблица 9 – Нормативы и оценка контрольных упражнений (девушки)

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы						
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**
1	Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7
2	Поднимание туловища за 1 мин, раз	55	53	52	50	47	44	41
3	Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158
4	Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек), с	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0
5	Метание волана, м	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Студенту, нарушившему правила выполнения контрольного упражнения (фальстарт), по решению тренера может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок спортсмена находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью

выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°. Каждой спортсменке предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому студенту предоставляются 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек) выполняется на бадминтонной площадке. Спортсмен из исходного положения в центре площадки последовательно из правого переднего угла площадки переносит по одному волану в левый передний угол, левую середину площадки, задний левый угол площадки, правый задний угол площадки, правую середину площадки. Передвижение спортсмен осуществляет через центр площадки. Расстановка воланов осуществляется на линиях, обозначающих границы игрового поля для одиночных встреч. В случае потери волана необходимо поднять волан и продолжить выполнение упражнения. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

5. Метание волана из-за головы одной рукой выполняется с задней линии. Метание производится с места. Занимающийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трёх попыток зачитывается лучший результат.

2.8.3. Контроль технико-тактической подготовленности

Нормативные требования по технико-тактической подготовленности для юношей и девушек, приведены в таблице 10.

Таблица 10 – Нормативы и оценка контрольных упражнений

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы						
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**
1	Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз	10	9	8	7	6	5	4
2	Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз	10	9	8	7	6	5	4
3	Удары по волану на технику выполнения в различных зонах площадки (из 20), раз	20	19	18	17	16	14	12

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую) выполняется в обозначенные зоны диаметром 0,7 метров. Результат испытания выражается в количестве точных подач.

2. Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую) выполняется в обозначенные зоны диаметром 1 метр. Результат испытания выражается в количестве точных подач.

3. Удары по волану на технику выполнения в различных зонах площадки (из 20) выполняются на игровой площадке. Тренер выполняет подачи воланов в различные игровые зоны площадки, называя зону подачи волана и способ удара по волану спортсменом. Студент последовательно выполняет следующие удары:

– атакующий удар в правой средней зоне площадки открытой стороной ракетки в диагональном направлении;

– атакующий удар в районе сетки открытой стороной ракетки по линии;

– атакующий удар в правой средней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии;

– атакующий удар в левой средней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии;

– высоко-далекий удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии;

– высоко-далекий удар в левой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии;

– высоко-далекий удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по диагонали;

– высоко-далекий удар в левой задней зоне площадки закрытой стороной ракетки;

– укороченный удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии;

– укороченный удар в левой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии.

2.8.4. Контроль соревновательной деятельности

Итоговый соревновательный результат не содержит информации о ходе состязания, следовательно, не позволяет выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена и наметить пути устранения недостатков. Этим целям служат другие показатели, получаемые путем объективной регистрации соревновательной деятельности и анализа ее состава (из каких элементов состоит) и структуры (как эти элементы связаны друг с другом).

Эта регистрация осуществляется в процессе обследования соревновательной

деятельности (ОСД). Основными направлениями обследования являются:

– определение общего числа и результативности технико-тактических действий:

– определение эффективности и устойчивости спортивной техники;

– контроль спортивной тактики;

– измерение физиологических и биохимических реакций организма в условиях спортивных соревнований и непосредственно после их завершения;

– контроль над психическими состояниями.

Результаты стенографирования соревновательной деятельности заносят в таблицы и используют их затем для вычисления количественных показателей и построения графиков, характеризующих соревновательную деятельность.

Для суждения о результативности отдельно фиксируют число успешно и неудачно выполненных действий. Затем вычисляют процент успешности (процент успеха) и процент брака. Процент успешности называется отношение числа успешно выполненных действий к их общему числу. Важное методологическое значение имеют указания о разновидностях эффективности техники.

2.8.5. Медико-биологическое обеспечение подготовки бадминтонистов. Врачебный контроль в бадминтоне

Подготовка спортсменов сегодня требует научно обоснованного комплексного подхода в решении стоящих перед тренером и спортсменом задач и достижении поставленных целей.

Текущие врачебные наблюдения осуществляются тренером команды ежедневно. Цель их – обеспечение гигиены спортсмена, рационального питания, наблюдения и оценка текущего функционального состояния и здоровья спортсмена.

Основная задача врачебных наблюдений за гигиеной спортсмена – обеспечение выполнения им правил личной гигиены. Личная гигиена спортсмена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Рациональное питание – один из важных факторов повышения работоспособности бадминтонистов. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и к нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии ведет к постепенному истощению организма. Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров и углеводов, а также оптимальным содержанием в нем витаминов, ферментов, минеральных веществ.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки требуют повышенного

потребления различных витаминов и минеральных веществ: калия, натрия, фосфора, кальция, магния и железа.

Среднесуточная потребность организма в хлористом натрии (поваренная соль) – 15–20 г. Общее количество воды в пищевом рационе должно составлять 2–2,5 л.

Одной из основных функций работы тренера является контроль здоровья и функционального состояния спортсменов. Хорошее состояние здоровья спортсмена – важнейшее условие достижения высоких спортивных результатов, устойчивой и продолжительной работоспособности. Здоровье спортсмена, с одной стороны, обусловлено генетическими факторами (наследственностью, анатомо-морфологическими особенностями, типом нервной системы), с другой – в значительной степени зависит от условий жизни, питания, двигательного режима, соблюдения гигиены и других факторов.

Основные задачи медико-биологического обеспечения:

1. Медико-биологический отбор для занятий тем или иным видом спорта в соответствии с генетически обусловленными возможностями индивидуума.

2. Допуск к занятиям спортом и спортивным тренировкам на основании оценки состояния здоровья индивидуума.

3. Контроль за функциональным состоянием организма спортсмена в целом в условиях осуществления им избранной спортивной деятельности.

4. Коррекция динамики функциональных состояний спортсмена с использованием специфических корригирующих комплексов.

5. Обеспечение роста тренированности (повышение специальной работоспособности) спортсмена с использованием специфических комплексных воздействий на организм спортсмена.

6. Профилактика и лечение травм и заболеваний спортсменов в процессе их специфической деятельности.

7. Реабилитация спортсменов после перенесенных травм и заболеваний.

8. Контроль за применением в спорте фармакологических препаратов.

9. Врачебный контроль в спорте.

10. Функциональный контроль в спорте.

11. Функциональная реабилитация спортсменов и повышение спортивной работоспособности.

12. Медицинская реабилитация спортсменов.

13. Служба допинг-контроля.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, которое включает медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение

спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами.

Занятия бадминтоном повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Заболевания и травматизм негативно отражаются на тренировочном процессе, снижают работоспособность и функциональные возможности бадминтонистов. В борьбе с заболеваниями очень важна их профилактика, своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья.

Профилактика спортивного травматизма включает правильную организацию учебно-тренировочных занятий, обеспечение хорошего состояния инвентаря и мест занятий, рациональное дозирование нагрузок, предупреждение чрезмерного утомления, проведение разминки.

При нарушении общего режима, несоответствии методики проведения занятий, неадекватности тренировочных нагрузок состоянию организма могут возникать переутомление, перенапряжение и перетренированность.

Профилактика и лечение указанных состояний осуществляются на основе комплексного использования различных средств и методов педагогического, медико-биологического и психологического воздействий при строгой их индивидуализации.

Врачебный контроль

При любой форме занятий спортивными играми очень важен систематический врачебный контроль. Это объясняется в первую очередь тем, что среди занимающихся люди разного возраста, с разным состоянием здоровья. При этом (до 40 %) не знают об имеющихся у них отклонениях, которые при физических нагрузках могут способствовать ухудшению состояния и даже привести к несчастным случаям. Кроме того, как было уже отмечено выше, здоровье и функциональное состояние – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности. При этом применяются как комплексные врачебные обследования в условиях кабинетов врачебного контроля поликлиник, диспансеров, научно-практических центров спортивной медицины, ведомственной врачебно-физкультурной службы, так и текущие осмотры и наблюдения.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма. Чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма.

Врачебный контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности спортсменов физическими упражнениями.

Цель врачебного контроля – изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Уровень физического развития каждого учащегося определяется путем сопоставления всех полученных при осмотре данных.

Врачебная часть контроля за физическим воспитанием включает:

– выбор средств физического воспитания и видов спорта с учетом индивидуальных нарушений;

– определяет объем занятий, специальные мероприятия, которые необходимо провести до и после спортивной тренировки;

– проводит медицинское исследование физического развития и состояния здоровья, выделяет противопоказания;

– определение степени воздействия процесса физического воспитания на организм спортсмена с помощью тестов;

– оценивает санитарно-гигиенического состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, помещений и т. п.;

– врачебно-педагогический контроль в процессе занятий (до занятий и после его окончания);

– профилактику травматизма на спортивных играх, зависящего от качества страховки, разминки, подгонки инвентаря, одежды, обуви и т. п.);

– пропаганду оздоровительного влияния спорта, закаливания и занятий спортом на состояние здоровья студента с использованием плакатов, лекций, бесед и пр.

Врачебный контроль проводится по общей схеме с включением тестирования, осмотра, антропометрических исследований и по необходимости врачом-специалистом.

Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью спортсменов.

Согласно положению все занимающиеся физическим воспитанием проходят врачебное обследование в поликлиниках по месту учебы (работы) или месту жительства. Координирует работу врачей по врачебному контролю и оказывает им практическую помощь территориальная сеть врачебно-физкультурных диспансеров.

Первичное обследование предусматривается перед началом занятий физическим воспитанием. В зависимости от вида спорта и квалификации спортсменов обследование необходимо проводить один-два раза в год,

Дополнительные врачебные обследования позволяют исключить участие в спортивных соревнованиях спортсменов, соревновательная нагрузка для которых могла бы оказать отрицательное воздействие на их здоровье; установить наиболее

эффективный режим нагрузок и отдыха; определить состояние здоровья на данный момент.

Программа медицинского обследования предусматривает:

– анамнез;

– наружный осмотр;

– определение физического развития (соматоскопия и антропометрия);

– общий врачебный осмотр по органам и системам;

– анализы мочи и крови;

– электрокардиографию;

– рентгеноскопию или флюорографию;

– функциональные пробы.

При соматоскопии определяются состояние и окрас кожных покровов, тип телосложения, жироотложения, осанка, подвижность в суставах, выявляются (если таковые есть) дефекты – искривления позвоночника, уплощение стопы.

Антропометрия дает данные о длине и массе тела, окружностях груди и конечностей, силе мышц, жизненной емкости легких.

При врачебном осмотре определяется частота, ритм и напряжение пульса, артериальное давление, границы сердца и легких, сердечный толчок, состояние и границы органов брюшной полости. Обращается внимание на состояние полости рта, миндалин и вен нижних конечностей. Проверяется, нет ли отеков и какой-либо болезненности. Определяются сухожильные рефлексы, устойчивость в позе Ромберга, быстрота и точность зрительно-моторной реакции. Проводится электрокардиография, пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Желательны консультации специалистов (особенно хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, гинеколога, уролога).

Важной стороной врачебного контроля бадминтонистов являются наблюдения за состоянием сердечно-сосудистой системы. Круг показателей, используемых для оценки ее состояния, достаточно широк – это ЧСС, величины артериального давления крови, объем сердца, ударный и минутный объем крови, электрокардиографические, поликардиографические и другие показатели.

Частота пульса и артериальное давление – наиболее доступные и достаточно информативные показатели. Их изменение до и после тренировочной нагрузки дает довольно полную информацию о состоянии спортсмена и переносимости им нагрузок.

При повышении уровня тренированности работа сердца становится более экономичной. Это проявляется в снижении ЧСС в покое и амплитуды кровяного давления (разница между максимальным и минимальным давлением), вызванном небольшим повышением минимального и снижением максимального давления.

Учащение пульса в покое свидетельствует о неадекватности реакции организма на тренировочные нагрузки и может служить одним из признаков развивающегося переутомления.

Более полную картину о восстановительном процессе можно получить, привлекая к исследованию инструментальные методы – электро- и поликардиографию, миотонометрию и др.

Обязательно проведение функциональных проб с физическими нагрузками, ибо уровень функционального состояния и его нарушения проявляются не в обычных типовых условиях жизни (т. е. в условиях мышечного покоя), а при предъявлении организму повышенных требований.

Современная спортивная медицина располагает большим числом функциональных проб и тестов, но далеко не все из них подходят для массовых обследований спорртсменов. Здесь следует подбирать простые, но достаточно информативные пробы. Это пробы с переменой положения тела (ортостатическая проба, проба Руфье), бегом на месте в темпе (120–180 шагов), комбинированная функциональная проба Летунова (но без скоростной ее части) для тренировочного режима и режима общей физической подготовки, также велоэргометрическая проба. Эта проба может проводиться и для достаточно подготовленных других двигательных режимов (как в классическом варианте) – 130–140 уд/мин, а для пожилых лиц – не более чем 100–110 уд/мин.

В промежутках между углубленными обследованиями проводятся совместно с преподавателем текущее наблюдения за самочувствием, динамикой основных функциональных показателей (ЧСС, АД, дыхание) и переносимостью нагрузок в естественных условиях, учебно-тренировочных занятий. В каждом конкретном случае врач и преподаватель совместно выбирает время обследования необходимый комплекс врачебных и педагогических методов в зависимости от задач и условий, совместно изучают реакцию на нагрузку и течение процессов восстановления.

Для достоверной трактовки получаемых результатов важно соблюдать одинаковые основные условия и методы исследований при динамических наблюдениях, иначе обследование не может быть достаточно информативным.

На основании обследования каждого спортсмена врач дает тренеру сведения о здоровье и выявленных нарушениях, о физическом развитии и функциональном состоянии, что позволяет, в сочетании с педагогическими наблюдениями судить об эффективности занятий и вносить в них, при необходимости, соответствующие коррективы.

Врач должен иметь на особом учете участников, часто болеющих простудными заболеваниями, по возможности направлять их на иммунологическое обследование и назначать соответствующий комплекс повышающих иммунитет средств (питание, витамины, определенные природные условия, специальные лекарственные средства и т. д.).

Исследования в условиях занятий (так называемые врачебно-педагогические наблюдения) проводятся совместно врачом и тренером, сопоставляя результативность и приспособляемость. Для этого применяются наблюдения в ходе нагрузок, оценка реакции и восстановления, специальные пробы и тесты.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Содержание врачебно-педагогического контроля:

– врачебное освидетельствование;

– врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятия;

– санитарно-просветительная работа среди учащихся и их родителей;

– организация восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Таким образом, медико-биологическое обеспечение является неотъемлемой частью в тренировочном процессе. Врачебный контроль позволяет определить степень тренированности спортсмена, что дает возможность грамотно планировать тренировочный процесс. Регулярные обследования, врачебный контроль, а также самоконтроль позволяют не допустить перетренированности спортсмена и достичь максимального спортивного результата.

2.8.6. Медико-биологические средства восстановления в бадминтоне

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Физические средства восстановления, обладающие высокой биологической и лечебной активностью, применяются в спортивной медицине для предупреждения и лечения заболеваний и травм, закаливания организма, ускорения восстановления и повышения работоспособности. Различают естественные факторы (солнце, воздух, вода) и преформированные (действующие с помощью специальных аппаратов), из числа которых в целях восстановления применяются главным образом гидровоздействия (различные души и ванны), бальнеопроцедуры (ванны специального состава), тепло и светолечение, кислородотерапию, аэроионизацию, электрические токи разной частоты и напряжения, баровоздействия, различные виды массажа и бань. Действуя через рецепторы кожи и дыхательных путей, физические факторы вызывают в организме широкий спектр неспецифических реакций, оказывают влияние на обмен веществ, крово- и лимфообращение, тонус

сосудов, терморегуляцию, иммунитет и ферментативную активность, нервную и гуморальную регуляцию, деятельность ЦНС и внутренних органов, способствует выведению из организма продуктов распада. Тем самым физические факторы повышают защитные силы организма, его устойчивость к действию различных неблагоприятных факторов среды, снимают усталость, ускоряют восстановление.

Физические средства подразделяют на средства преимущественно общего воздействия (души, общие ванны, общий и гидромассаж, бани, ультрафиолетовое излучение, аэроионизация, электросон и некоторые другие электропроцедуры и пр.) и локального воздействия (большинство электропроцедур, частичные ванны, декомпрессия, тепловые процедуры, сегментарный массаж и др.). Последние, хотя и действуют преимущественно на определенные группы мышц или рефлексогенные зоны, вызывают не только местные, но и системные реакции за счет происходящего перераспределения крови и изменения клеточного метаболизма. Однако средства общего воздействия обладают более широким диапазоном неспецифического влияния, в связи с чем адаптация к ним наступает медленнее, чем к локальным воздействиям.

Средства локального воздействия назначаются при преимущественной нагрузке на определенные группы мышц, а средства общего воздействия – после нагрузок большого объема и интенсивности, сопровождающихся глобальным или региональным утомлением.

При двухразовой тренировке в день рекомендуется применять локальные средства после 1-й тренировки и средства общего воздействия – после 2-й. Действие физических факторов на организм зависит от их характера, дозы, времени применения, индивидуальной чувствительности к ним спортсмена. Наряду с общей неспецифической реакцией каждое средство вызывает и специфические реакции, может оказать как успокаивающее, так и возбуждающее действие. Это значит, что в каждом конкретном случае надо учитывать состояние и особенности организма, характер проведенной работы и проявлений утомления.

Поэтому физиопроцедуры должны назначаться только врачом. Важно правильно определить и сроки их назначения. Например, для срочного восстановления в коротких интервалах между нагрузками процедуру следует проводить сразу же после окончания нагрузки; для обеспечения отдаленного восстановления через 4–6 и более часов. Для облегчения восстановления на определенных этапах спортивной подготовки (после «ударных» циклов спортивной тренировки или при нарастании явлений утомления и пр.) целесообразно проводить курс процедур (8–12) ежедневно или через день. Но при этом следует учитывать, что длительное применение одних и тех же процедур вызывает привыкание к ним организма и снижение их эффекта. Поэтому рекомендуется варьировать характер, продолжительность, сочетание процедур. Одновременно можно применять не более 2–3 процедур, в том числе не более одной процедуры каждого вида с тем, чтобы не перегружать организм.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении спортивных тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные виды спортивного массажа – общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

К числу наиболее действенных и доступных средств восстановления, рекомендуемых спортсменам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, тренировочными подходами, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т. д. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих спортсменов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Души – это гидропроцедуры, при которых вода действует на тело в виде одной или нескольких струй с дозируемой температурой и давлением. При температуре воды до 20° душ считается холодным, 20–33° прохладным, 34–36° индифферентным, 37–38° теплым, 40° и выше – горячим.

Прием теплого душа (5–7 мин) после спортивной тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие и является обязательным компонентом тренировочного режима. Через 20–30 мин после спортивной тренировки, перед дневным отдыхом и ночным сном душ может быть более продолжительным – он снижает возбудимость, улучшает обмен веществ, функцию мышц и внутренних органов. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и после массажа.

Для восстановления работоспособности используются пресные, газовые, ароматические, минерально-хлоридные ванны. Теплые ванны (36–38°) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие; их назначают перед сном, после

спортивной тренировки или спортивных соревнований с большой нагрузкой, не чаще 2–3 раз в неделю. Индифферентная (34–35°) и прохладная (21–23°) непродолжительные ванны тонизируют организм и повышают обмен веществ; они применяются преимущественно в тех случаях, когда у спортсмена в периоде восстановления преобладают тормозные процессы. Горячие ванны утомляют и (кроме случаев переохлаждения) не рекомендуются в целях восстановления.

Более выраженным эффектом обладают контрастные ванны (2 ванны с разницей в температуре воды от 5–10 до 20°) и вибрационные ванны (общее или местное воздействие воды и вибрации). Они снимают утомление, тонизируют организм, повышают работоспособность.

Вибрационные ванны, кроме того, обладают обезболивающим эффектом. С целью восстановления они назначаются не ранее чем через 1 ч после спортивной тренировки, 10–12 ванн на курс с постепенным увеличением разницы температур и силы вибрации. Из газовых ванн наибольшее распространение в спортивной медицине получили углекислые и жемчужные ванны.

В углекислых ваннах помимо температурного и механического факторов на организм действует и химический фактор – углекислота. Это способствует повышению тонуса нервной системы, улучшению функции сердца, сосудов, образованию биологически активных веществ в коже, ускорению выведения молочной кислоты. Эти ванны 2–4 раза в неделю не ранее чем через 1 ч после спортивной тренировки и не позднее, чем за 3 ч до нее с последующим 30–60-минутным отдыхом (10–12 ванн на курс).

В жемчужных ваннах вода обогащается воздухом, нагнетаемым под давлением 0,5–1,5, что раздражает термо- и тактильные рецепторы кожи и рефлекторно оказывает тонизирующее действие на организм. Их рекомендуется применять главным образом после спортивных соревнований и тренировок, сопровождающихся значительным нервным напряжением. Назначают 12–15 процедур 3–4 раза в неделю, температура воды не более 35–36°.

В хлоридно-натриевых ваннах используется естественная минеральная вода (морей, источников и пр.) или приготовленная из соли. Ванна оказывает тонизирующий эффект на организм, улучшает утилизацию кислорода, хорошо действует при нарушениях регуляции тонуса сосудов и изменениях опорно-двигательного аппарата. Назначается не ранее чем за 30 мин до спортивной тренировки и не позднее чем через 2 ч после нее.

Восстановлению опорно-двигательного аппарата способствуют также щелочные (содовые) ванны.

Из ароматических ванн наиболее широкое распространение получили хвойные ванны (с добавлением к пресной воде хвойного экстракта или таблеток). Они снижают возбудимость нервной системы, улучшают сон, нормализуют измененные вследствие утомления функции различных органов и систем. Для приготовления хвойной ванны в 200 л пресной воды растворяют 50–70 мг экстракта.

Бани (парная и суховоздушная – сауна) широко применяются для восстановления спортивной работоспособности. Парная (русская) и суховоздушная (финская) бани различаются по температуре и влажности воздуха. Парная характеризуется высокой влажностью (до 70–100 %) и сравнительно низкой температурой воздуха (40–60°), суховоздушная – высокой температурой (до 70–100°, иногда и более) и небольшой влажностью (в пределах 5–15 %).

Сауна переносится легче, опасность перегревания, нарушения терморегуляции и функций организма в ней меньше. Поэтому она широко используется в спортивной практике. Оптимальной температурой в сауне надо считать 70–80°, влажность 5–15 %, движение воздуха 0,3–0,5 м/с. Банная процедура не должна переутомлять спортсмена, она должна сопровождаться хорошим самочувствием, нормальным сном, чувством бодрости и прилива сил.

Режим приема сауны зависит от характера предшествовавшей нагрузки. Если банная процедура проводится в день спортивной тренировки, время пребывания в сауне надо сократить до 5–7 мин, а число заходов до 3 раз. В последующие дни можно увеличить пребывание до 10–15 мин (но не более 25 мин) и число заходов до 4–5 с интервалами между заходами 5–15 мин.

Эффективность сауны увеличивается при сочетании ее с контрастными температурными воздействиями (прохладным или холодным душем или бассейном) в интервалах между заходами и последующим массажем. При этом необходимо соблюдать гигиенические рекомендации. В практике используются и портативные тепловые камеры.

2.9. Инструкторская и судейская практика, проведение занятий в качестве помощника преподавателя

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая студентов к организации учебно-тренировочных занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская практика проводится на занятиях и вне занятий.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией бадминтона и применять ее на занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить план-конспект и провести разминку в группах.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении технических приемов в бадминтоне.
5. Провести учебно-тренировочные занятия в группе под наблюдением тренера.
6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу по совершенствованию техники.
7. Уметь руководить командой на спортивных соревнованиях.

Учащиеся основной учебной группы для занятий бадминтоном должны в совершенстве знать правила игры в бадминтон.

В учебно-тренировочных группах бадминтонисты привлекаются к самостоятельному проведению разминки (умение построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения). Должны уметь научить правильному выполнению технических приемов игры в группах начальной подготовки, подбирать упражнения для совершенствования техники.

Судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются при участии спортсменов в спортивно-массовых мероприятиях.

Студенты-бадминтонисты должны знать основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Они должны осуществлять судейство на учебных играх, выполнять обязанности судьи на площадке, вести протокол игры. Должны уметь определять объем и интенсивность физических нагрузок, проводить занятия по физической, технической и тактической подготовке, вести контроль за качеством учебного процесса, обладать методами самоконтроля, самостоятельно проводить спортивную тренировку, знать особенности методики, ориентироваться в планировании учебного процесса и уметь планировать занятия на микроцикл. А также должны осуществлять судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера, самостоятельное судейство на учебных занятиях группы, позже – на учебных играх, на спортивных соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по бадминтону, на

районных и городских соревнованиях. Выполнять обязанности судьи на линии, судьи на вышке.

С увеличением спортивного стажа бадминтонисты должны освоить необходимые знания и умения для судейства спортивных соревнований в качестве главного судьи, главного секретаря, для самостоятельной организации и проведения спортивных соревнований в специализированных учебно-спортивных учреждениях города.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Тематика реферативных работ по бадминтону

Тематика рефератов «История развития и современное состояние бадминтона»

1. Знаменитые тренеры отечественного бадминтона.
2. Знаменитые тренеры мирового (зарубежного) бадминтона.
3. Знаменитые спортсмены отечественного бадминтона.
4. Знаменитые спортсмены мирового (зарубежного) бадминтона.
5. История развития советского бадминтона (довоенный период).
6. История развития советского бадминтона (послевоенный период).
7. История развития и характеристика отечественного бадминтона.
8. Характеристика мирового бадминтона на современном этапе.

Тематика рефератов «Правила игры и методика судейства»

1. Значение правил игры, их историческое развитие.
2. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием игры.
3. Состав судейской бригады, роль и обязанности судей.
4. Положение о соревнованиях, его структура и содержание.
5. Работа главной судейской коллегии по организации и проведению спортивных соревнований по бадминтону.
6. Методика судейства, протокол спортивного соревнования, технический отчет.
7. Расположение судей, взаимосвязь их во время судейства, техника определения ошибок, жестикуляция, взаимодействия с секретарями.
8. Трактовка современных правил бадминтона.
9. Составления календаря спортивных соревнований по различным системам розыгрыша.
10. Виды спортивных соревнований и их специфика в бадминтоне.
11. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
12. Образование международной федерации бадминтона и ее участие в развитии вида спорта.

Тематика рефератов «Физическая подготовка бадминтониста»

1. Физическая подготовка в бадминтоне.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Общая характеристика средств и методов физической подготовки бадминтонистов.
4. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке.
5. Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке.

6. Быстрота в системе физической подготовки бадминтонистов.

7. Силовые способности в системе физической подготовки бадминтонистов.

8. Гибкость в системе физической подготовки бадминтонистов.

9. Ловкость в системе физической подготовки бадминтонистов.

10. Скоростно-силовые способности в системе физической подготовки бадминтонистов.

11. Контроль за уровнем физической подготовленности бадминтонистов.

12. Средства и методы воспитания быстроты.

13. Средства и методы воспитания координационных способностей.

14. Средства и методы воспитания силы.

15. Средства и методы воспитания выносливости.

16. Средства и методы воспитания гибкости.

17. Проведение контрольных испытаний по физической подготовленности гандболистов.

Тематика рефератов «Техническая подготовка бадминтонистов»

1. Общие основы современной техники в бадминтоне.

2. Цель и задачи технической подготовки в бадминтоне.

3. Средства и методы технической подготовки.

4. Взаимосвязь и взаимозависимость технической подготовки с другими сторонами тренировки.

5. Классификация техники игры в бадминтон.

6. Методика обучения техническим приемам в бадминтоне.

7. Техника выполнения основных ударов в бадминтоне.

8. Основы техники подач в бадминтоне.

9. Техника выполнения основной игровой стойки в бадминтоне и разновидности стоек во время игры.

10. Техника хвата ракетки.

11. Техника выполнения различных видов подач в бадминтоне.

12. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовленности бадминтонистов.

Тематика рефератов «Тактическая подготовка бадминтонистов»

1. Тактика игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.

2. Тактическая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы).

3. Варианты тактических действий в тренировочном процессе спортсменов разного уровня подготовленности.

4. Методика обучения индивидуальным и групповым (в паре) тактическим действиям (взаимодействиям).

5. Основные тактические действия при одиночной игре в бадминтоне.

6. Основные тактические действия при парной игре в бадминтоне.

7. Основные виды расстановки партнеров при парной игре.

8. Тактические действия игрока в атаке.
9. Тактические действия игрока в защите.
10. Тактические действия игрока при контратаке.
11. Тактика одиночной игры в бадминтоне.
12. Тактика парной игры в бадминтоне.

Тематика рефератов «Психологическая подготовка бадминтонистов»

1. Психологическая подготовка в бадминтоне.
2. Содержание и задачи психологической подготовки бадминтонистов.
3. Содержание общей и специальной психологической подготовки.
4. Психологическая подготовка бадминтонистов к тренировочному процессу: мотивация бадминтонистов в тренировочном процессе.
5. Морально-волевые качества необходимые для игры в бадминтон.
6. Методика воспитания морально-волевых качеств.
7. Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям.
8. Предстартовые состояния бадминтонистов.

3.2. Требования к оформлению рефератов

Реферат – это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление.

Его задачами являются: формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация, развитие навыков логического мышления.

Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы.

Реферат должен быть структурирован по главам, разделам, параграфам и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список использованных источников.

В зависимости от тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

Реферат содержит следующие разделы: введение, основная часть, заключение, список используемых источников и приложение.

Во введении указывается обоснование актуальности темы реферата с позиции научной значимости (малая изученность вопроса, его спорность, дискуссионность и проч.) либо современной востребованности.

В основной части кратко и логично излагается теоретический аспект реферируемой проблемы, приводятся результаты исследования, которые подтверждают или ставят под сомнение теоретические положения, аргументируется собственный взгляд на данную проблему.

В заключении автор реферата обобщает положения, высказанные во введении и основной части; формулирует гипотезу о возможности экспериментальной проверки собственной аргументации.

Список используемых источников оформляется по алфавиту: автор, инициалы, название работы, место, название и год издания, общее количество страниц. Список должен содержать не менее пяти публикаций, как правило, за последние четыре-пять лет, включая работы, опубликованные по данной проблеме за последний год.

Требования к оформлению реферата:

1. Объем реферата: 5–10 страниц машинописного текста формата А-4.

2. Гарнитура печатного шрифта “Times New Roman”, размер шрифта 14 пт, параметры страниц: верх и низ – 2,5 мм, слева – 30 мм, справа – 1,5 мм.

3. Межстрочный интервал выставляется «одиночный» (количество строк на странице от 38 до 42). Количество знаков в строке, включая интервалы – 62–65.

4. На титульном листе пишется наименование учебного заведения, факультета, кафедры, номер группы; Ф.И.О. студента, тема; фамилия и инициалы преподавателя, его ученая степень и/или звание; место и год выполнения работы.

5. В оглавлении приводятся названия структурных компонентов реферата: введение, название пунктов и подпунктов основной части, заключение, список использованных источников с указанием страниц.

6. Нумерация страниц начинается с 3-й страницы (обложка и оглавление не нумеруются). Расстояние между введением, пунктами основной части, заключением и списком используемых источников одинаковое (2 интервала).

7. Основная часть в зависимости от содержания и логики изложения материала делится на пункты и подпункты.

8. Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в квадратных скобках.

9. Список источников приводится в алфавитном порядке.

10. Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах, располагая приложения в порядке появления на них ссылок в тексте реферата.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Рекомендуемая литература

Основная

1. Барчукова, Г. В. Спортивная подготовка юных бадминтонистов с применением компьютерных технологий : монография / Г. В Барчукова, М. Г. Таштариан. – М. : Клевер Билдинг Компани, 2020. – 165 с.

2. Блохина, Н. В. Особенности сенсомоторных реакций спортсменов, специализирующихся в бадминтоне / Н. В. Блохина // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.3 (21). – С. 15–17.

3. Брель, П. Ю. Бадминтон в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / П. Ю. Брель, В. В. Шохирев, И. И. Изотова. – Иркутск, 2016. – 109 с.

4. Ильницкая, Т. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : метод. указания / Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 40 с.

5. Использование времени двигательной реакции для определения психологических особенностей бадминтонистов / В. Н. Болгов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018 – № 1 (155). – С. 42–46.

6. Казанцева, Н. В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений : учеб. пособие / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малёванный. – Иркутск : ИГУ, 2016. – 104 с.

7. Калинцева, И. Г. Бадминтон в вузе : учеб. -метод. пособие / И. Г. Калинцева, В. Ф. Ишухин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г.Столетовых. – Владимир : ВлГУ, 2016. – 111 с.

8. Лаптев, А. И. Модельные характеристики функционального состояния высококвалифицированных бадминтонистов / А. И. Лаптев, Г. В. Барчукова // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 74–81.

9. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Спорт, 2019. – 340 с.

10. Педагогическая деятельность учителя физической культуры на уроках спортивных игр (бадминтон) : метод. рекомендации / А. В. Железнов [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 52 с.

11. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону / В. П. Помыткин, А. А. Ивашин // Теория и практика. – М., 2015. – Ч. II. Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка. – 496 с.

12. Румянцева, Э. Р. Особенности адаптации нервно-мышечного аппарата бадминтонистов к асимметричным нагрузкам в тренировочном процессе / Э. Р. Румянцева, Е. В. Тарасова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 69–77.

13. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для вузов ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юнайт, 2019. – 322 с.

14. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания : курс лекций / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Кафедра спортивно-педагогических дисциплин ; сост.: А. В. Железнов [и др.]. – Витебск, 2018. – С. 22–24.

15. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : РИВШ, 2021. – 492 с.

16. Тхорев, В. И. Технологии спортивной подготовки / В. И. Тхорев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 151 с.

Дополнительная

1. Андриевская, М. В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры / М. В. Андриевская. – СПб. : 2010 – 53 с.

2. Алексеев, Н. И. Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона / Н. И. Алексеев ; кафедра физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. ин-та. – Архангельск, 1993. – 15 с.

3. Бадминтон : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ ; авт.-сост. А. П. Горячев, А. А. Ивашин ; Моск. гор. федерация бадминтона. – М. : Советский спорт, 2010 – 156 с.

4. Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов : пер. с англ. / Т. Бомпа. – М. : АСТРЕЛЬ : АСТ, 2003. – 259 с.

5. Бондаренко, С. В. Проблема тактического мышления и его соотношения с другими познавательными процессами в спорте (общетеоретические тенденции в аспекте методики совершенствования тактического мышления юных бадминтонистов, специализирующихся в парном разряде) / С. В. Бондаренко // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы межрегион. науч.-практ. конф. – Омск, 1997. – С. 132–136.

6. Буркот, К. Н. История бадминтона / К. Н. Буркот // Детский тренер. – 2006. – № 4. – С. 130–135.

7. Валеева, Г. В. Бадминтон : учеб. пособие / Г. В. Валеева; Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т. – Уфа : УГНТУ. – Ч. 1. – 2002. – 138 с.

8. Валеев, Ф. Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ф. Г. Валеев ; МГАФК. – М., 1998. – 22 с.

9. Валкин, Ю. М. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 17–19 лет / Ю. М. Валкин, С. Н. Ключникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 47–48.

10. Ванхадло, А. А. Антидопинговая политика в Республике Беларусь / А. А. Ванхадло, Е. В. Планида // Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика : итоговый сб. материалов II Общероссийской науч.-практ. конф. – М., 2012. – С. 18–25.

11.Верхошанский, Ю. В. Адаптационные изменения нервно-мышечного аппарата тяжелоатлетов на специализированную скоростно-силовую нагрузку / Ю. В. Верхошанский // Средства, методы и механизмы адаптации человека к мышечной деятельности : сб. науч. тр. – Хабаровск, 1990. – Вып. 2. – С. 128–129.

12. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – М. : 2006. – 117 с.

13. Глебович, Б. В. Бадминтон для детей / Б. В. Глебович, Н. К. Постников. – М. : ФиС, 1968. – 122 с.

14. Годик, М. А. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

15. Гутко, А. В. Концептуальные основы развития бадминтона как базового вида спорта в университете / А. В. Гутко. – Н. Новгород : Вестник ННГУ, 2003. – 145 с.

16. Дешко, С. В. Основы спортивного бадминтона для студентов в университете. Спортивная подготовка бадминтонистов : учеб. пособие / С. В. Дешко, Е. Б. Коломейцева ; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2012. – 109 с.

17. Жбанков, О. В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне / О. В. Жбанков. – М. : МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2011. – 75 с.

18. Жесткова, Ю. К. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие / Ю. К. Жесткова, И. А. Галимов. – Елабуга : ЕГПУ, 2011. – 118 с.

19. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – М. : АСАБЕМА, 2002. – 128 с.

20. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.

21. Ильин, Ю. М. Методика обучения студентов основам техники и тактики игры в бадминтон : метод. пособие / Ю. М. Ильин, Л. В. Кулакова, В. В. Чернянская ; Моск. гос. техн. ун-т им. Е. Э. Баумана. – М. : МГТУ им. Н. Э. Баумана, 1999. – 11 с.

22. Коваленко, Т. Г. Методика совершенствования игры в бадминтон : учеб. пособие / Т. Г. Коваленко, Т. В. Гладкова. – Волгоград : ВолГУ, 2006. – 69 с.

23. Коломейцева, Е. Б. Основы спортивного бадминтона для студентов в университете. Начальная подготовка бадминтонистов : учеб. пособие / Е. Б. Коломейцева, С. В. Дешко. – Пермь : ПГНИУ, 2012 – 110 с.

24. Костин, В. А. Азы бадминтона : учеб. пособие / В. А. Костин ; Федер. агенство по образованию. – М. : МГИУ, 2007 – 75 с.

25. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М. : ФОН. 2001. – 395 с.

26. Лепешкин, В. А. Бадминтон для всех / В. А. Лепешкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 109 с.

27. Лившиц, В. Бадминтон : учеб. пособие / В. Лившиц, А. Н. Галицкий. – М. : ФиС, 1984. – 84 с.

28. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

29. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие теории и методики физического воспитания, теоретические, методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

30. Матвеев, Л. П. Теория и методик физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М., 2003. – 310 с.

31. Мавроматис, В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов : учебное пособие / В. Д. Мавроматис. – СПб. : СПбГАСУ, ЭБС АСВ, 2012. – 60 с.

32. Мачнев, В. М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи : метод. указания / В. М. Мачнев. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

33. Назренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.

34. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2002. – 864 с.

35. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 584 с.

36. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В. П. Помыткин. – Ульяновск, 2012. – 344 с.

37. Портных, Ю. И. Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх : сб. науч. трудов / Ю. И. Портных. – Д. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1985. – 71 с.

38. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ ; авт.-сост.: А. Г. Горячев, А. А. Ивашин. – М. : Советский спорт, 2010.

39. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону / В. П. Помыткин // Теория и практика. – Ульяновск, 2012.– Ч. I, Начальная подготовка. – 344 с.

40. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону / В. П. Помыткин, А. А. Ивашин // Теория и практика. – М., 2015. – Ч. II, Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка. – 496 с.

41. Рыбаков, Д. П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению технике бадминтона. – М. : ФиС, 1980. – 54 с.

42. Садовский, Л. Е. Математика и спорт / Л. Е. Садовский, А. Л. Садовский. – М. : Наука, 1985. – № 44.

43. Скрипко, А. В. В игре стремительный волан / А. В. Скрипко, В. С. Шульман. – Минск : Полымя, 1990. – 144 с.

44. Скударнов, С. А. К вопросу о подготовке юных теннисистов / С. А. Скударнов, О. П. Головченко // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов, 14–17 дек. 1998 г. – Омск, 1998. – С. 170–171.

45. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.

46. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., с изм. и дополн. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с.

47. Солтанович, А. П. Прогнозирование эффективности соревновательной деятельности теннисистов с учетом возраста и квалификации спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. П. Салтанович. – Киев, 1996. – 23 с.

48. Специальная подготовка бадминтониста : метод. рекомендации. – М., 1982. – 86 с.

49. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры ; под общей ред. проф. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

50. Спортивные игры и методика преподавания : учебник для пед. фак. ин-тов физ. культуры ; под. общ. ред. Ю. И. Портных. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

51. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 033100 – Физическая культура ; под. ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портных. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 400 с.

52. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 400 с.

53. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 520 с.

54. Станкин, Л. К. Психолого-педагогические основы физического воспитания / Л. К.Станкин. – М., 2004. – 210 с.

55. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с.

56. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник / Ю. Н. Смирнов. – М. : Советский спорт, 2011. – 90 с.

57. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага : пер. с польск. – М. : ФиС, 2004. – 412 с.

58. Теория и методика избранного вида спорта (бадминтон) : рабочая программа дисциплины : направление подготовки 34300.62 : профиль подготовки «Спортивная подготовка»: квалификация (степень) выпускника – бакалавр : формы обучения оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост. Г. В. Барчукова ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2011. – С. 47.

59. Турманидзе, В. Г. Учимся играть в бадминтон / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с.

60. Турманидзе, В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья : учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. – Омск : ОмГУ, 2013. – 192 с.

61. Шпак, В. Г. Играйте с детьми в бадминтон / В. Г. Шпак, Г. Б. Шацкий. – Минск : ИВЦ Минфина, 2014. – 138 с.

62. Щербаков, А. В. Игра в бадминтон : учеб.-метод. изд. / Н. И. Щербакова, А. В. Щербаков. – М. : Гражданский альянс, 2009. – 121 с.

63. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2010. – 156 с.

64. Щукин, В. М. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса / В. М. Щукин. – Н. Новгород : ННГАСУ, 2009. – 120 с.

65. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2006 с.

4.2. Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Белорусской федерации бадминтона. – Режим доступа: http://belarusbadminton.by. – Дата доступа: 05.05.2024.

2. Главное управление спорта и туризма Мингорисполкома. – Режим доступа: http://minsksport.by/ru/badm. – Дата доступа: 05.05.2024.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

4. Об утверждении Положения об антидопинговых правилах Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 11 июля 2014 г., № 22 : в ред. постановления Минспорта от 26.06.2017 г., № 22 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

5. Единая спортивная классификация Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. Постановлением М-ва спорта и туризма от 31 августа 2018 г. № 61. – Режим доступа: http://mst.by/ru/actual-ru/view/utverzhdena-edinaja-sportivnaja-klassifikatsija-respubliki-belarus-15128-2018. – Дата доступа: 15.02.2024.

6. Национальный правовой Интернет–портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.pravo.by. – Дата доступа: 17.11.2023.

7. Официальный сайт федерации бадминтона Иркутской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.badmirk.ru. – Дата доступа: 15.02.2024.

8. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту РГУФК. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru. – Дата доступа: 13.01.2024.

9. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://badminton.ucoz.ru/_ld/0/11_Smirnov_Badmint.pdf. – Дата доступа: 25.01.2024.

10. Азы спортивного бадминтона. Учебно-познавательная книга для начинающих. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bifizika.ucoz.ru/XXX/azy_badminton. – Дата доступа: 19.02.2024.

4.3. Глоссарий

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые используются в учебном процессе.

Игровая деятелъность – *у*правляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация – групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры – командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры – характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей, повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка – педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки – совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Спортивные соревнования – составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой – являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность – совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по

команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности – набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка – объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре – разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление – процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Приложение 1

Примерный план-график распределения учебных часов для бадминтонистов I разряда и КМС (8 часов в неделю), ГСП – 320 часов

Таблица

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
	Теоретическая подготовка (10 часов)	***43 недели***									
1	Техника безопасности при проведении занятий по бадминтону	1					1				
2	История возникновения бадминтона в Республике Беларусь		1					1			
3	Правила игры и методика судейства в бадминтоне			1						2	
5	Площадка и оборудование для игры в бадминтон					2			1		
	Физическая подготовка (65 часов)										
1	Методика воспитания скоростных способностей	2		2		3		3		3	2
2	Методика воспитания силовых способностей	3	2		3	2	3	2	3	2	
3	Методика воспитания выносливости		2	3	2		3		2		
4	Методика воспитания координационных способностей	1		3		3		3		3	
5	Методика воспитания гибкости		1		2		1		1		
	Техническая подготовка (151 час)										
1	Техника хваток ракетки	1	1	1	2	1	1		1		
2	Техника игровых стоек	1	1	1	1	2		1		1	
3	Техника подач (короткая, высокая)	5	4	6	6	5	3	5	5	4	
4	Техника высоко-далеких ударов	5	5	4	5	4	5	6	5	6	
5	Техника коротких ударов	6	5	4	6	5	5	6	5	5	
	Тактическая подготовка (90 часов)										
1	Техника перемещений по площадке	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
2	Игры и игровые упражнения на счет	6	3	6	3	4	3	6	2	6	
3	Одиночные и парные игры на счет	2	6	2	6	2	6	2	6	2	3
	Контрольно-переводные нормативы (4 часа)	2								2	
	Всего часов: 320	37	32	35	37	35	32	37	32	38	5