

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Мамедов Марат Раимович

Ассистент физической культуры и спорта кафедры «Общественных наук»

Казанский (Приволжский)

Федеральный Университет

город Джизак Республика Узбекистан

Аннотация: В статье описывается методика организации и проведения занятий по бадминтону в высших учебных заведениях, правила игры в бадминтон, техника и тактика игры в бадминтон, описываются элементы игры которые необходимо освоить студентам во время освоения занятий.

Ключевые слова: методика занятий, техника игры, тактика игры, правила игры, физическая подготовка, выносливость.

Annotatsiya: Maqolada oliy o'quv yurtlarida badminton mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi, badminton o'ynash qoidalari, badminton o'ynash texnikasi va taktikasi yoritilgan hamda talabalar darslarni o'zlashtirish jarayonida o'zlashtirishlari kerak bo'lgan o'yin elementlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulot usullari, o'yin texnikasi, o'yin taktikasi, o'yin qoidalari, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik.

Abstract: The article describes the methodology for organizing and conducting badminton classes in higher educational institutions, the rules for playing badminton, badminton technique and tactics, describes the elements of the game that students need to master while mastering classes.

Key words: training technique, playing technique, playing tactics, playing rules, physical training, endurance.

Введение

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

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 её. 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 (включая ускорения, рывки, прыжки) бадминтониста за игру, то в длину «набежит» до 6 километров, а в высоту – километр. Нельзя не отметить, что в бадминтоне возникло своего рода медицинское направление, игра в волан применяется в лечебных целях. Достоинства этой игры в том, что очень легко постепенно повышать физические нагрузки – от минимальных до более основательных. Игра не тяготит пациентов, доставляет радость. Наверное, тот, кто придумал эту игру, был хорошим психологом. Физиологи утверждают, что занятия спортивными играми помогают подрасти. Игра в волан – это прекрасное средство от усталости. Прекрасно снимает напряжение. Слежение за порхающим воланом – полезная гимнастика для глаз.

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Существует множество версий по поводу ее происхождения. Некоторые вполне определенные факты говорят о том, что современный бадминтон развился из древней игры в волан. Еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. В Японии была распространена игра под названием "ойбане". Она заключалась в перекидывании деревянными ракетками "волана", сделанного из нескольких перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции подобная игра носила название "жедепом" (игра с яблоком). Английские средневековые гравюры на дереве изображают крестьян, перекидывающих друг другу волан. Играли в подобную игру и в России. Об этом свидетельствуют гравюры XVIII века.

В Англии XIX века игра в волан особенную популярность приобрела в семье герцога Бофорта. Герцог был покровителем Ассоциации бадминтона, владельцем Фронт Холл, где и сейчас находится замечательная коллекция античных ракеток и воланов. Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, образовали в 1875г. офицерский

клуб "Фолькстоун". Первым президентом Ассоциации бадминтона стал полковник «Долби», принявший активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила игры "роопа". Некоторые их пункты сохранились и до настоящего времени. В Англии появились новые клубы. Игра стала популярной и в окрестностях Лондона. А ее центром стало местечко Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое название.

Игрок: любой человек, играющий в бадминтон.

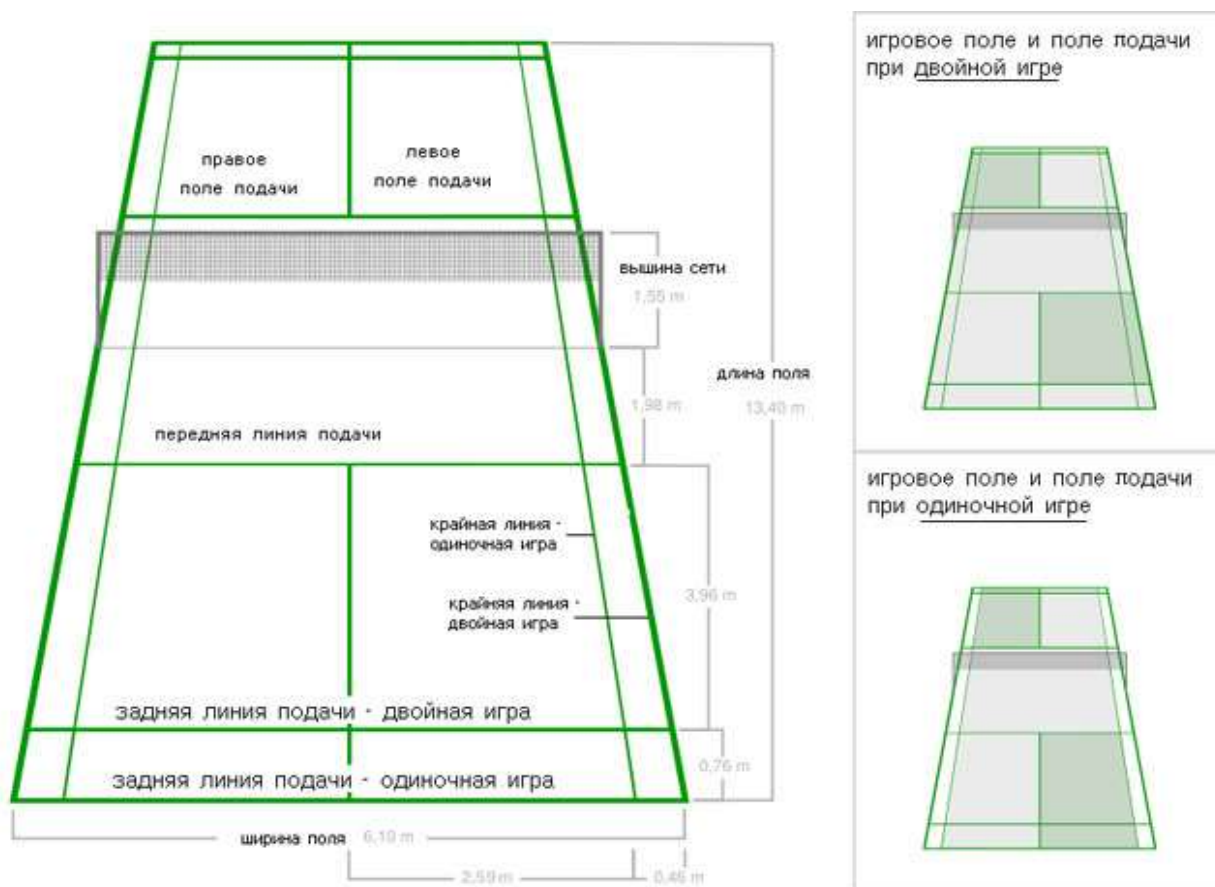
Матч: основное соревнование в бадминтоне между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны.

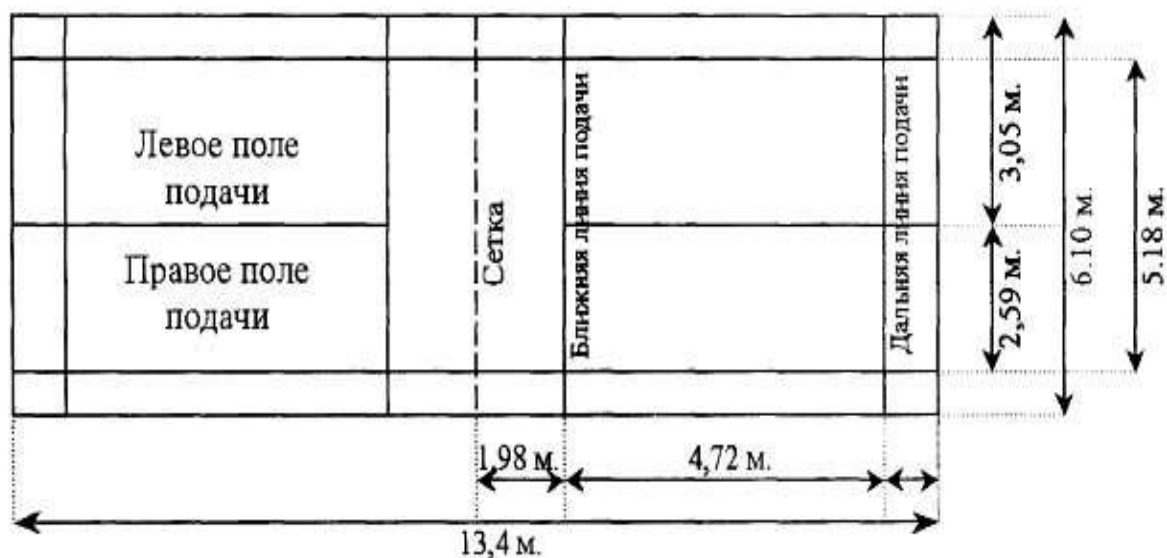
Одиночная игра: матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга.

Парная игра: матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны.

Подающая сторона: сторона, выполняющая подачу. Принимающая сторона: сторона, отражающая подачу. Розыгрыш: последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет из игры. Удар: направленное к волану движение ракетки.

Корт (площадка) и оборудование: Площадка для парной игры - 13,40 x 6,10 м
Площадка для одиночной игры - 13,40 x 5,18 м





Общий фон помещения должен быть однообразным по цвету и темного оттенка. Наиболее подходящий фон темно – зелёный. Цвет поверхности площадки темный. Если пол окрашивают, то в темный цвет, чтобы свет в нем не отражался. Разметка линии должна быть белой, желательно наносить их смесью, состоящей из очень тонко тертой клеевой окраски и побелки. Площадка на деревянном полу размечается масляной краской светлого тона. Лучше всего использовать стойки с металлическим основанием, ввинченным в пол (в месте прохождения боковой линии). Освещение: если возможно свет должен быть дневным и проходить в помещение сверху через за стеклянную крышу. В зале, где нет стеклянной крыши, свет должен проникать через боковые по отношению к площадке окна. Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40мм, как показано на. Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают. Стойки для крепления сеток должны быть высотой 1,55м от поверхности корта. Они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле.

Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры, независимо от того, проводится ли матч в одиночном или парном разряде. Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15x15 мм до 20x20 мм. Ширина сетки по вертикали – 760мм, длина по горизонтали – не более 6,1м. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75мм, сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур.

Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек. Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его поверхности и на высоте 1,55 м над боковыми линиями для парной игры. Не допускается просвета (зазора) между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине. Если невозможно разметить корт одновременно, как для парной, так и для одиночной игры, корт может быть размечен только для одиночной игры. Судейская вышка устанавливается у корта (площадки) посередине как продолжение сетки так, чтобы судья находился на расстоянии 0,5 – 1 м от стойки. Высота сиденья вышки от пола – не менее 1,55 м.

Волан изготавливается из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики волана должны быть близки к характеристикам натурального перьевого волана с головкой из корковой пробки, обтянутой тонкой кожей.

Перьевого волан Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке. Перья должны быть одинаковой длины от 62 мм до 70 мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки. Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58 - 68 мм. Перья прочно скрепляются ниткой или другим подходящим материалом. Головка должна быть 25 - 28 мм в диаметре и переходить книзу в полусферическую форму. Волан должен иметь вес 4.74 – 5.50 грамм.

Начинать обучение надо с самых простых элементов, привлекая их и из других популярных видов спорта, близких по своим характеристикам к бадминтону. Обучение осуществляется в основном групповым методом, но с учетом индивидуальных физико-психологических возможностей занимающихся. Наиболее распространенные обучающие упражнения: жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки, бросание волана через сетку друг другу, перекидка волана через сетку с помощью ракетки сменяемыми парами или парами по очереди. При падении волана на площадку пары сменяются стоящими сзади или рядом студентами.

Существует огромное количество общефизических, тренировочных, специальных, тактических, имитационных и других упражнений, которые опытный преподаватель может организовать для каждого возраста, возможностей и способностей различных групп студентов.

Второй этап — специализация. Он — для студентов 1 и 2 курсов. С него можно начинать и занятия в группах студентов вузов, которые не знакомы с бадминтоном, но имеют достаточную общефизическую подготовку.

На втором этапе к общефизической подготовке добавляется специальная физическая подготовка с дифференцированным подходом к индивидуальным возможностям и способностям каждого учащегося. Здесь необходимо разделение занимающихся на несколько групп, как минимум, на две: способных и остальных. Занимаясь с ними параллельно, надо применять разные методики учебно-тренировочного процесса. В первой группе целесообразно интенсифицировать нагрузки по освоению техники и тактики бадминтона. Во второй группе можно продолжать общефизическую подготовку и освоение общих принципов игры в бадминтон, навыки от которых остаются на всю жизнь.

ТЕРМИНОЛОГИЯ И ОСНОВНЫЕ УДАРЫ В БАДМИНТОНЕ

Для удобства обучения в бадминтоне и восприятия тех или иных технических элементов и действий игрока на площадке, применяется специальная терминология, которая постоянно совершенствуется и обновляется. При обучении игровым действиям на корте используют понятия зон и половина площадки:

1. Передняя зона - пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи;
2. Средняя зона - пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи;
3. Задняя зона - пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.
4. Половина площадки (левая, правая) - пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии. Удары в бадминтоне и траектории полета волана. Траектории полета волана. Высокая- восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки. Высокая атакующая - волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки. Плоский волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки. Нисходящая траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки. Полу плоская - траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки. Короткая - траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока. Удары 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,

находящемся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей 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.

Перевод косо вдоль сетки – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки.

Для удара по волану в любом углу площадки движения бадминтониста должны начинаться с центра площадки (примерно 2,5-3 м от сетки). При этом его ноги должны находиться на ширине плеч в согнутом состоянии, туловище - чуть наклонено вперед, ракетка должна находиться на уровне пояса (исходное положение). В таком состоянии бадминтонисту легче и быстрее подойти к волану для его удара. После каждого нанесённого удара игрок должен возвращаться в центр и начинать следующее перемещение с небольшого подскока на месте тем самым перенося центр тяжести своего тела в сторону полета волана для последующего удара.

- Перемещение в правый угол сетки. Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения в правый угол площадки первое движение начинается с широкого шага правой ноги в сторону правого угла сетки. Затем левая нога скрещивается сзади правой, после этого студент, опираясь на левую ногу, делает с выпадом ещё один шаг правой. Левая нога при этом не должна очень близко приближаться к правой. Ракетка при этих движениях постепенно поднимается вверх, и при ударе она должна находиться у кромки сетки открытой стороной ракетки. После выполнения удара студент подтягивает левую ногу на расстояние стопы к правой для переноса центра тяжести своего тела. Далее отталкивается правой ногой в сторону центра, делает ею широкий

шаг назад, затем подскоком заканчивает своё перемещение в центре (исходное положение).

- Перемещение в левый угол сетки. Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения в левый угол площадки первое движение начинается с широкого шага левой ноги в сторону левого угла сетки. Затем делается широкий шаг правой ногой и приставной шаг с выпадом к сетке. Ракетка постепенно поднимается вверх, и при ударе она должна находиться у кромки сетки закрытой стороной. После выполнения удара студент подтягивает левую ногу на расстояние стопы к правой, при этом перенося центр тяжести своего тела немного назад, далее отталкивается правой ногой в сторону центра, делает ею широкий шаг назад, затем подскоком заканчивает своё перемещение в центре (исходное положение).

- Перемещение влево в центре площадки.

Игрок находится в центре площадки в исходном положении]. Передвижение к левой боковой линии начинается с приставным шагом левой ноги. Далее с разворотом туловища на 180 градусов и выпадом на правую ногу. Ракетка находится на уровне пояса беговыми шагами в исходное положение в свой игровой центр.

Заключение

В заключении хочется отметить эффективность занятий бадминтоном для студентов в виду того что бадминтон является одной из сложных игр требующий от играющих определённых навыков и умений, но для того что бы освоить эти навыки и умения студентов надо обучить тактике и технике игры в бадминтон и обучить студентов техническим элементам.

Бадминтон и методика его проведения в высших учебных заведениях основывается в основном на изучении методов и приёмов педагогических технологий которые помогают студентам приобрести навыки в этой игре и освоению технических приёмов позволяющих правильно освоить приёмы подачи и ударов на занятиях бадминтоном. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического обучения в высших учебных заведениях. Широкая вероятность нагрузки разрешают использовать бадминтон в разных группах общей физической подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах / В.Г. Турманидзе: учебное пособие. - Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. - 72 с.
2. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. - М.: Советский спорт. 2010.-160 с. ^
3. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 27 с.
4. Девис Пэт. Тренер по бадминтону: учебник для тренеров, преподавателей, игроков. - W.V. Saunders Company, 1984. - С. 5-15,54,106.
5. Игра бадминтон / А.В. Щербаков., Н.И. Щербакова: учебно-методическое издание. - М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.-121 с.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры. - 1990. - С. 77-83.
7. Скрипка А.В., Шульман В.С. В игре стремительный волан.-Минск: Полымя, 1990.-С . 14.
8. Рыбаков Д.П. Методика обучения технике нападающего удара в бадминтоне по материалам экспериментальных исследований: автореф. д ис.... канд. пед. наук.-Л., 1976.-20 с.
9. Рыбаков, Д.П. Основы спортивного бадминтона / Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -1 9 2 с.: ил.
10. Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. - М.: Чистые пруды, 2009. -32с.: ил. - (Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в школе» вып. 25