

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Корякская средняя школа»
Камчатский край, Елизовский район**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с
методикой преподавания

Раздел: Спортивные игры

Тема: методика обучения игре « Бадминтон»

Учитель физической культуры
МБОУ «Корякская СШ»
Забырька Альбина Александровна

с. Коряки

2019 г.

Общие сведения об игре

Определение

Бадминтoн — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные - мужчина и женщина).

Игровая площадка и её размеры

Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче — 11,88) на 6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание); Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4 см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают (но, например, подавать, находясь на линии запрещено). На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны.

Инвентарь

Ракетка

Первоначально ракетки изготавливались из дерева. Современные ракетки изготавливаются из различных материалов: от углепластика до алюминия, стали и титана. Благодаря им снаряд выдерживает натяжение струн и нагрузку ударов. Ракетки для профессиональных игроков, как правило, выполняются из композиционных материалов на основе углеволокна и с применением встроенных конструктивных элементов из других материалов. Ракетки для любителей и новичков часто можно отличить по наличию «тройника» — визуально заметного Т-образного узла в месте соединения

стержня и рамки обода. В среднем масса ракетки составляет 70-100 граммов. К основным физическим характеристикам ракеток, влияющих на их игровые свойства, наряду с массой относятся также расположение центра тяжести (так называемый «баланс»), жесткость стержня и обода на изгиб, жесткость стержня на кручение. Нередко в зависимости от этих характеристик одни ракетки чаще рекомендуют игрокам с атакующей и силовой манерой игры, тогда как другие — игрокам, скорее тяготеющим к оборонительным тактическим схемам. В модельных рядах ракеток, предназначенных для профессиональных спортсменов, внутри одной модели возможны вариации исполнения с различающейся на несколько граммов массой и с различной толщиной рукоятки. Большинство профессиональных игроков используют специальные намотки на рукоятку ракетки — так называемый «грип», предназначенный для обеспечения наилучшего контроля над хватом ракетки.

Струны и их натяжка

Первоначально струны изготавливались из натуральных материалов, сейчас они практически всегда синтетические. В спортивном бадминтоне применяются струны, представляющие собой переплетение синтетических микроволокон и состоящие из сердечника, оплетки и оболочки. Для любительских ракеток струны натягиваются с силой 80-110 Н. У профессиональных игроков сила натяжения струн может достигать до 160 Н. Диаметр струн находится в интервале от 0,6 до 0,8 мм, на натяжку одной ракетки требуется около 10 метров струны. Процесс натяжки ракеток состоит из двух этапов: сначала струны пропускаются через отверстия в ободке и переплетаются друг с другом, затем последовательно натягиваются. Качественная натяжка, существенно влияющая на игровые свойства ракетки, возможна только на специальном станке, обеспечивающем жесткое закрепление обода ракетки в нескольких точках, точно дозированное усилие натяжения и последовательную фиксацию уже натянутых струн специальными зажимами.

Волан

Существует два типа воланов: пластиковые и перьевые (натуральные). Пластиковые воланы рекомендуют для любителей и для некоторых видов тренировки, где актуально основное достоинство пластиковых воланов — долговечность. Полетные характеристики пластиковых воланов отличаются от характеристик перьевых воланов.

Стандартом для соревнований и тренировок профессиональных спортсменов, как правило, являются перьевые воланы; зачастую в регламенте спортивных соревнований устанавливается конкретная марка/серия перьевого волана.

Пластиковый волан состоит из головки (пробковой или синтетической) и прикрепленной к ней пластиковой «юбки». Перьевого волан изготавливается из 16 гусиных перьев и пробковой головки, обтянутой тонкой лайковой кожей. Перья вклеиваются в отверстия по окружности головки, обвязываются нитками, нитки также проклеиваются. Вес волана около 5 граммов.

На производстве воланы сортируются и градуируются по скорости и траектории полета, различные группы по результатам сортировки получают различные обозначения, которые могут наноситься как на упаковку воланов (тубус из 3-6-12 штук), так и на сам волан (например, воланы могут маркироваться наклейками на внутренней части головки или цветной полоской по ободку головки там, где она соединяется с перьями или пластиковой юбкой).

За один матч профессиональных игроков может быть использовано несколько перьевых воланов: от 2-3 до дюжины и более на встречах спортсменов экстра-класса. Сильнее всего воланы страдают от удара по ним ободом ракетки (такие удары практически всегда являются следствием ошибок в технике и свойственны начинающим спортсменам). Однако и при безупречной технике сила ударов и нагрузки на волан таковы, что довольно быстро могут вызвать «разбалтывание» места соединения перьев с головкой или поломку отдельных перьев, что сразу сказывается на траектории полета.

Правила игры

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта. Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счёта очков в матче.

Матч состоит максимум из трёх геймов. Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счёт в гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча.

Игроки должны поменяться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков. Если игроки забывают поменяться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры. Счёт остаётся без изменений.

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи. Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего

игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи до её конца. Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи.

При подаче полёт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражён, упал в пределах принимающей границы корта.

Подача считается завершённой, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей попытке промахнётся по волану.

Приём и подача в одиночных играх.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счёт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков. Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков. После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка.

Если принимающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко. Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта. Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Поддача и приём в парных играх.

Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счёт или было заработано чётное количество очков. Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков. Оппоненты должны действовать так же, но наоборот.

Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнёр, то это считается ошибкой при приёме подачи.

Поддача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте

После того как подача возвращена, волан должен поочерёдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка

Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что

касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;
- 2) к партнеру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
- 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре.

Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче

Ошибка при подаче, когда игрок:

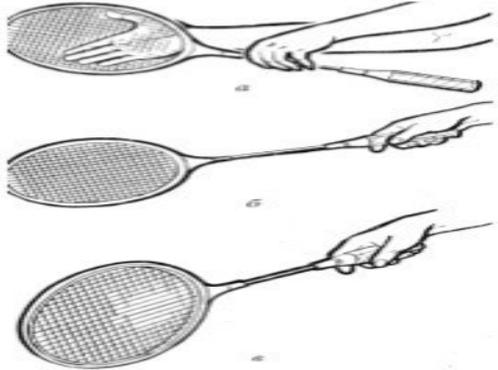
- 1) подавал или принимал вне очереди;
- 2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60-секундный перерыв.

Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2-минутный перерыв между вторым и третьим геймами.

Технические приёмы	Методика обучения	ОФП
<p>1. Держание ракетки;</p> <p>2. Держание волана;</p> <p>3. Игровые стойки;</p> <p>4. Высокая подача;</p> <p>5. Низкая подача открытой стороной ракетки;</p> <p>6. Низкая подача закрытой стороной ракетки;</p> <p>7. Удар сверху закрытой стороной ракетки;</p> <p>8. Удар сверху открытой стороной</p>	<p>1. Правше необходимо взять ракетку левой рукой за стержень и держать ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, а кисть правой руки положить на струны (рис. 2, а); затем следует перемещать ее вдоль стержня к ручке, пока ребро ладони не упрется в утолщение на конце ручки. После этого нужно мягко обхватить ручку (рис. 1, б, в).</p>  <p>Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательным пальцами образуется угол, напоминающий букву Y,</p>	<p>Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий бадминтонистов в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>1. Упражнение на развитие скоростных способностей</p> <p>1) Двигательная реакция;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Старт по зрительному сигналу (подброшенный вверх волан); • По сигналу быстрый переход от бега спиной вперёд к скоростному

ракетки;

9. Плоские удары;

10. Подставки на сетке;

11. Добивание волана на сетке справа открытой стороной ракетки и слева закрытой стороной ракетки;

12. Смеш.

мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы свободно располагаются по всей ручке. Левша выполняет то же самое другой рукой.

Первый способ проверить, правильно ли вы держите ракетку, – слегка постучать ребром обода о пол, как будто забиваете гвоздь легким молоточком. Если хватка правильная, то разворачивать кисть не придется.

Второй способ: вытяните руку с ракеткой перед собой так, чтобы обод был в вертикальной плоскости. Если вы держите ракетку правильно, плоскость должна проходить почти точно через вершину угла, образованного большим и указательным пальцами. Этот способ хвата ракетки – основной и универсальный.

Возможные ошибки:

Дети разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки; держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;

держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться.

2. Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подач, может быть произвольным, но лучше это делать так, как показано



на рисунке.

рывку лицом вперед;

- В парах. Встречные неточные передачи волана с перемещением игроков вправо, влево.

2) Быстрота одиночного движения;

- Быстрые одиночные движения рукой с ракеткой;
- Быстрые одиночные движения ногой (выпад), туловищем.

3) Быстрота перемещения;

- Бег с ходу на 20-30 м.;
- Бег со старта с установкой догнать партнёра, стартующего в 1,5 – 2м впереди;
- Жонглирование в парах, с выходом вперед.

4) Скоростная выносливость;

- Челночный бег с обеганием фишек;
- Челночный бег с поочередным переносом 4-х воланов, из круга в

3. Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Встаньте в середине площадки лицом к сетке. Ноги – на ширине плеч, слегка согните их в коленях. Старайтесь сохранять равновесие. Рука с ракеткой слегка приподнята. Левая рука либо поддерживает ракетку, либо также для баланса приподнята, как и правая. Это так называемая позиция готовности (в ожидании удара соперника и после своего удара): раскрепощённость и в то же время высокая концентрация внимания. Высокую игровую стойку (её зачастую называют основной игровой стойкой) чаще всего используют во время игры. Ноги ученика слегка согнуты, плечи параллельны сетке. Туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекция тяжести тела переносится на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение. Среднюю игровую стойку (защитная стойка) игроки используют в игре к отражению нападающего удара противника. Ноги обучающегося согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой стойке, центр тяжести тела переходит на всю стопу или её переднюю часть. Низкая игровая стойка используется обычно в парных играх, так как один из спортсменов чаще находится у сетки. Это позволяет более активно отражать воланы, пролетающие над сеткой на небольшой высоте.



круг.

2. Силовые способности

1) Скоростно-силовые способности;

- Сгибание/разгибание рук в быстром темпе с гантелями в вертикальной и горизонтальной плоскости;
- Круговые движения кисти рук с гантелью;
- Быстрая смена ног в положении выпада вперед с гантелями в руках;
- Прыжки через скакалку.

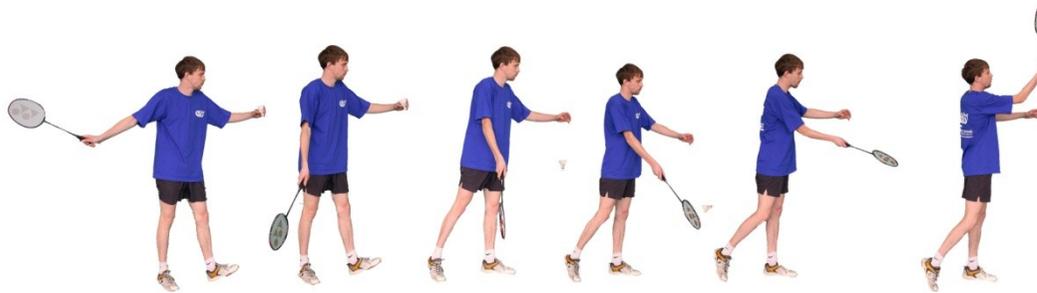
2) Силовая выносливость;

- Многократное сжимание кистью резинового эспандера;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Многократные приседания с партнёром на плечах.

Координационные способности

- Стойка на одной ноге после поворота на 360°;

4. В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, хладнокровно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи. При подаче ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой туловище спортсмена. Центр тяжести перемещается на левую ногу. Завершающий поворот кисти – ключевой момент подачи. Когда кисть срабатывает, после удара по волану, рука по инерции сопровождает волан. При всех подачах в бадминтоне наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть значительно ниже самой низкой точки кисти.



5. 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.

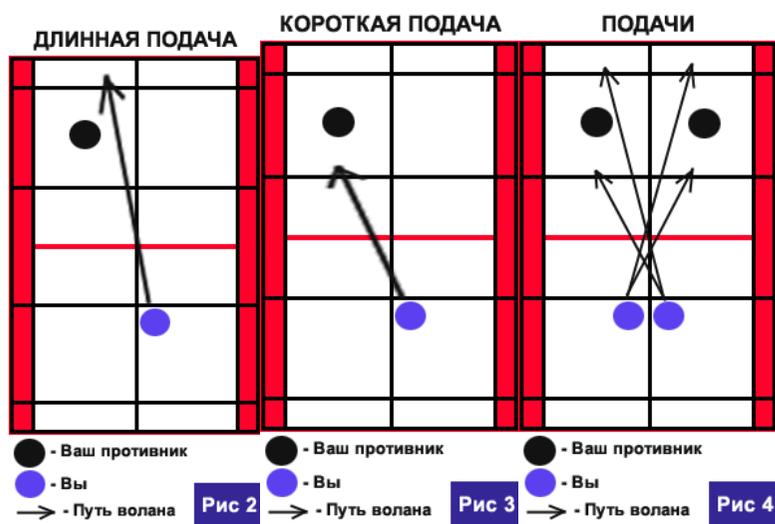
6. Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во

- Прыжок вверх после поворота на 90°, 180°;
- Бег от лицевой линии игровой площадки к сетке лицом вперед, обратно – спиной вперед;
- Игра в бадминтон левой (слабейшей) рукой.

Выносливость

- 1) Игровая выносливость;
 - Игра одновременно 2-мя воланами в теч. 3-5 мин.;
 - Игра один против двоих, троих, двое против троих;
 - Челночный бег 10х6 м с имитацией различных ударов.
- 2) Прыжковая выносливость;
 - Прыжки через скакалку на 2х ногах в быстром темпе 1-3 мин;
 - Многократные прыжки (на месте, с продвижением вперед) с имитацией ударов

всех ударах закрытой стороной ракетки – главной кистью. Этот тип подачи широко применяется в парной игре.



7. Волан отбивается сверху, с левой стороны туловища. Замах начинается с поворотом туловища и разворотом плеч в левую сторону по направлению предполагаемой точки удара. “Правая рука догоняет левое плечо” говорят бадминтонисты, но при этом надо обязательно разворачивать туловище влево и делать шаг левой ногой. При этом ударе

ракеткой;

- Игры и эстафеты с многократными прыжками.

Гибкость

В бадминтоне наибольшее значение подвижность позвоночника, плечевого, локтевого, запястного, тазобедренного и голеностопного суставов. Для развития гибкости применяют общеподготовительные и специальные упражнения, выполняемые с наиболее возможной амплитудой: наклоны, повороты, махи, приседания.

спортсмен оказывается почти спиной к сетке.



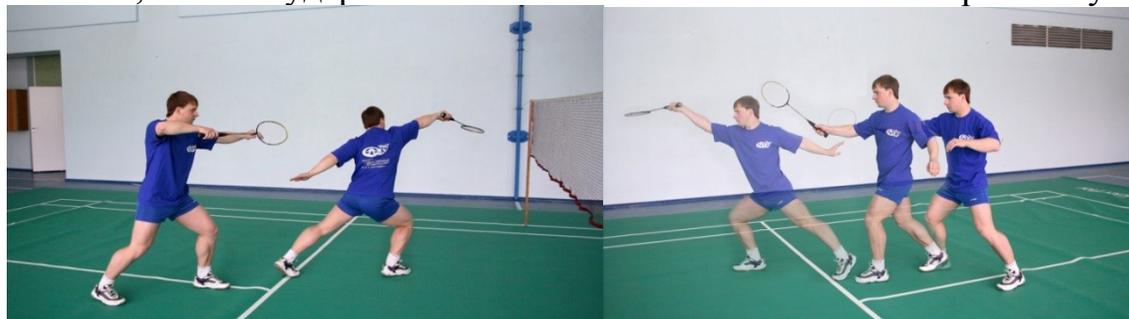
8. Очень важно в спортивном бадминтоне направить волан на сторону противника быстро и как можно по более крутой траектории, чтобы он как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому старайтесь быстро и точно подойти к снижающемуся волану и выполнить удар сверху, который может быть нескольких видов: удар по высокой траектории /А/, смеш /Б/, укороченный на сетку /В/, и как разновидность указанных ударов - полусмеш по линии /Г/, плоский на заднюю линию /Д/. Начальные фазы первых четырех ударов полностью совпадают, что служит показателем правильной техники и мешает противнику разгадать Ваш замысел. Определив, что ответный удар соперника направлен высоко, спортсмен начинает отходить назад /кадр 1/ и внимательно следит за п /2/. Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для лучшей координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах /3/. Правое плечо отведено назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой /4/, бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой. Движения бадминтониста в меру расслаблены. Никакого излишнего напряжения. В

момент удара тело бадминтониста – живая волна, энергия передается через все тело вверх и через кисть, а за тем головку ракетки, достигая наибольшей хлесткости при ударе - волану. Удар /5/! Спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой к центру площадки. Он бьет по волану впереди себя, вот сейчас-то и включается в работу кисть. Удар завершен /6/, ракетка по инерции движется вниз, к левой ноге. Спортсмены экстра класса выполняют этот удар в высоком прыжке, см. нижнюю диаграмму.



9. Если сильно послать волан сбоку, то он полетит не круто, как при смеше, а почти параллельно полу, чуть выше сетки. Плоский удар как справа, так и слева может быть очень сильным, под стать смесу.

10. Небольшой шаг левой ногой, широкий выпад правой и вы у сетки. Мягким, точным ударом пошлите волан как можно ниже через сетку.

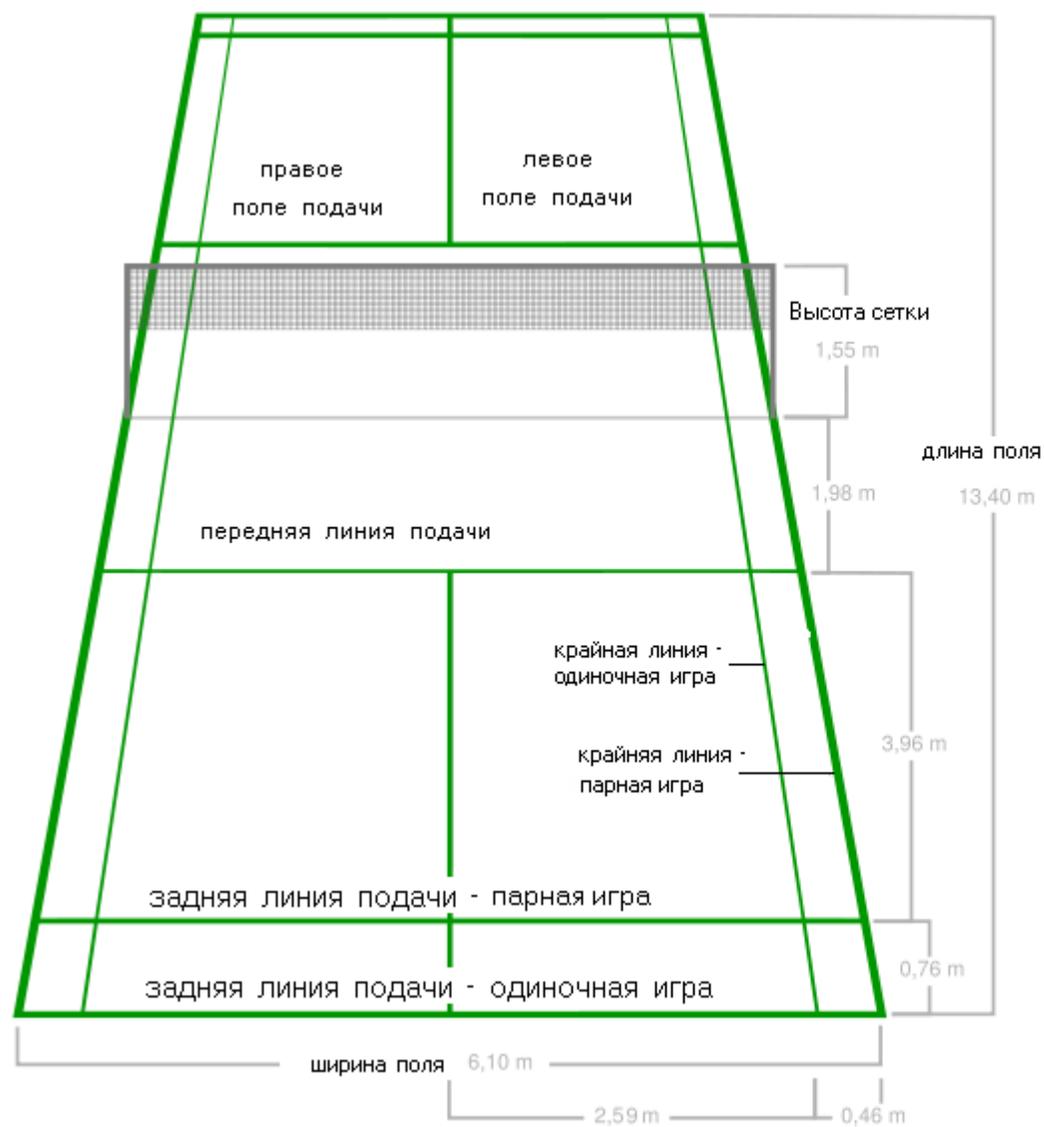


11. Добивание – это атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории). При ударе ракетка удерживается свободным хватом пальцев. Волан ударяется над кромкой сетки ракеткой в руке, полностью выпрямленной вверх.

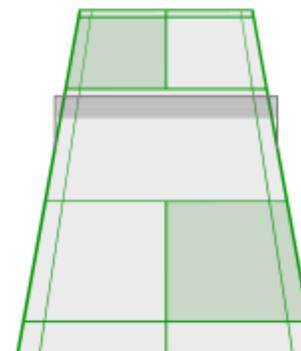


12. Прямой смеш – это сильный удар, его выполняют с любой части площадки, как с передней, так и задней зоны. Удар выполняется с большой силой и так круто, как это возможно. Если смеш выполнен правильно, то волан приземлится в 180–250 см за передней линией зоны. Смеш применяется во всех одиночных и парных играх, и его следует бить на место, свободное от противника, или в правую часть тела.





игровое поле и поле подачи при парной игре



игровое поле и поле подачи при одиночной игре

