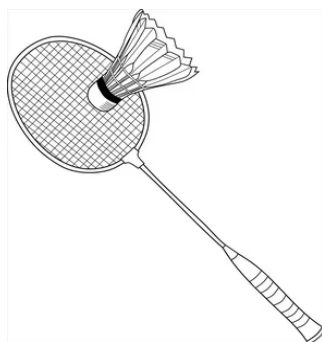


**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА**  
**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**А.Р. БИКМУЛЛИНА, С.Г. ДИЦ**

# **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БАДМИНТОНЕ**

Учебно-методическое пособие



**Казань – 2024**

**УДК: 796.011.3**  
**ББК 75.1**

*Принято на заседании Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского (Приволжского) Федерального Университета, Протокол № 12 от 01.07.2024 года*

**Рецензенты:**

кандидат биологических наук, доцент, проректор по научной работе и международной деятельности ПГУФКСиТ, и.о. зав. кафедрой медико-биологических дисциплин, **А.С. Назаренко**;  
кандидат педагогических наук, доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ **Е.В. Фазлеева**

**Бикмуллина А.Р., Диц С.Г.**

**Развитие физических качеств в бадминтоне / А.Р. Бикмуллина, С.Г. Диц. – Казань: Казанский федеральный университет, 2024. – 49 с.**

Учебно-методическое пособие содержит материал по физической подготовке в бадминтоне. Рассматриваются различные аспекты учебно-тренировочного процесса, специфика бадминтона как вида спорта. Приведены методические рекомендации для преподавателей и занимающихся. Пособие предназначено студентам вузов, преподавателям физического воспитания, тренерам, всем, кто ведет здоровый образ жизни и совершенствует свои умения и навыки в различных видах двигательной активности.

© Бикмуллина А.Р., Диц С.Г. 2024  
© Казанский университет, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
1.	Физическая подготовка бадминтонистов	6
2.	Развитие скоростно-силовых качеств бадминтонистов	8
3.	Выносливость в системе спортивной подготовки бадминтонистов	14
4.	Развитие ловкости в бадминтоне	17
5.	Развитие гибкости в бадминтоне	20
	ЛИТЕРАТУРА	29
	ПРИЛОЖЕНИЯ	32

## ВВЕДЕНИЕ

Бадминтон является одним из наиболее популярных видов спорта, который используется для физической подготовки студентов, в том числе в высших учебных заведениях г. Казани. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, способствуют формированию двигательных навыков, а также воспитывают морально-волевые качества.

Бадминтон относится к игровым видам спорта. Задача игроков состоит в том, чтобы перекинуть через сетку волан с помощью ракеток.

Бадминтон является структурным элементом программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в КФУ, основным содержанием которого является: инструктаж по технике безопасности; общая и специальная подготовка бадминтониста; развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств; изучение передвижения по площадке; обучение техники приема и выполнения подачи, основных ударов [14].

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», соотношение видов подготовки на этапе начальной подготовки (обучения) распределяется следующим образом: ОФП уделяется 28-37 % от общего времени занятий, СФП – 14-18 %, технической подготовке – 23-42 %, тактической и психологической – 8-11 %, судейской практике 3-6 %, участию в соревнованиях – 1-2 %, тестированию и контролю 1-3 % [13]. Таким образом, в структуре подготовки на начальном этапе наиболее значимыми являются ОФП, СФП и техническая подготовка. В данном учебно-методическом пособии сделан акцент на развитие физических качеств при занятиях бадминтоном. Предложенные комплексы упражнений служат базой для формирования навыков технических и тактических приемов в игре бадминтон, развивают основные физические качества.

В соответствии со стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» определены физические качества и степень их влияния и

значимости при занятиях данным видом спорта (таблица 1): 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние [13].

*Таблица 1*

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бадминтон»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Многообразие содержания игровой деятельности в бадминтоне требует комплексного развития основных физических качеств и совершенствования функциональных 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.

## 1. Физическая подготовка бадминтонистов

*Физическая подготовка* – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, который создает благоприятные условия для улучшения всех сторон подготовки.

Физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
- Воспитание физических качеств, а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности ударов, игровой ловкости и выносливости) [7, с.320].

Это достигается в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка является базой для специальной физической подготовки.

К общей физической подготовке в бадминтоне мы относим развитие основных физических качеств. Физические качества – это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями.

*Физическими качествами* принято называть врожденные морфофункциональные (форма, строение, возраст, функции приспособления и развития) качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [8, с.15].

Определим основные физические качества, которыми должен обладать бадминтонист. Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне: возможность своевременно переключаться на различные режимы работы; способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и т. д. Все эти обстоятельства и определяют структуру физических качеств, необходимых бадминтону. Из физических качеств, играющих значительную роль в бадминтоне, следует

выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость [21].

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений по площадке.

## 2. Развитие скоростно-силовых качеств бадминтонистов

Бадминтон является сложно координационным видом спорта с проявлением скоростных способностей, как в перемещениях, так и при обмене ударами.

Бадминтону присущи следующие моменты [2]:

- быстрота передвижений;
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- быстрота мышления;
- увеличение количества рискованных ударов.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения. При этом, чем выше внешнее отягощение, тем большее действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц [6].

Силовые способности проявляются в различных видах движений. При скоростных движениях наблюдается придание конечности предельной скорости за минимальный промежуток времени. При скоростно - силовых движениях спортсмен развивает значительные усилия за небольшой промежуток времени. При собственно - силовых движениях развиваются максимальные усилия. Если длительно выполняется упражнение, носящее скоростно-силовой характер, то говорят о скоростно-силовой выносливости.

Скорость – прежде всего, зависит от частоты шагов и длины шагов, которая в свою очередь определяется длиной конечностей и силой отталкивания. Причем более важным компонентом является частота движений.

Существуют две основные формы проявления быстроты: элементарные и комплексные. К элементарным формам проявления быстроты относятся: латентное время двигательной реакции, время максимально быстрого



выполнения одиночного движения, частота движений. К комплексным формам проявления быстроты относятся: время сложной реакции (на движущийся объект, выбора), частота многосуставных движений, время выполнения целостного двигательного акта.

М.А. Годик выделял еще одну форму проявления быстроты («скоростных качеств») – быстрое начало движения [3].

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки.

С этой целью целесообразно использовать следующие виды бега как физического упражнения: бег с отягощением, бег приставным или скрестным шагом, бег правым и левым боком в низкой стойке, бег вверх по лестнице, бег по пересеченной местности и т.д. [19].

### ***Упражнения для совершенствования скоростно-силовой выносливости при помощи бега***

Характер работы повторный. Длительность - 15 сек. Длительность подхода - 2 мин. Количество подходов в серии - 3. Отдых между подходами - 15 сек. Количество серий - 3. Отдых между сериями 6, 4, 2 мин. Интенсивность субмаксимальная.

Для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса рук, которые участвуют в выполнении многих ударов по волану, включая подачу, можно использовать упражнения с набивными мячами разного веса в парах. При этом ловля мяча должна быть приблизительно такой же, как и удары в бадминтоне, упражнения должны заканчиваться быстро и прерывисто.

Иными словами, мышцы должны быстро перейти от уступающего режима работы к преодолевающему.

С этой целью можно использовать и метод динамических усилий. Причем работу с небольшими отягощениями (до 20 % от максимального) иногда можно

чередовать с упражнениями с большими отягощениями - до 40 %. Оптимальное сочетание таких упражнений выражается соотношением 5:1.

Одним из методов воспитания скоростно-силовых возможностей является так называемый ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Для этого используется не отягощение, а кинетическая энергия. Накопленная при свободном падении с высоты.

Наиболее эффективным является выпрыгивания вверх. При выпрыгиваниях мышцы начинают работать сначала в уступающем режиме, а затем в преодолевающем. В начале занятия рекомендуется после приземления отталкиваться обеими ногами. В дальнейшем отталкивание следует выполнять поочередно то правой, то левой ногой, аналогично тому, как это делается при прыжках вдоль сетки, при ударе над головой. В аналогичном режиме мышцы работают и при перемещениях по площадке, когда мяч послан далеко в сторону и необходимо, сделав к нему мощный рывок, «войти» в удар, выполнить его быстро «выйти» из удара, стремясь занять наиболее удобную позицию для последующего удара.

В тренировочном занятии рекомендуют выполнить 2-3 серии по 5-8 прыжков в каждой. Данные упражнения спортсмены могут проводить только при условии, что была выполнена работа, направленная, на повышение абсолютной силы мышц ног.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне, можно разделить на три группы (таблица 2) [10].

*Таблица 2*

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне

Упражнения с преодолением собственного веса тела	Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением	Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды
--	--	--

<p>Быстрый бег по прямой, передвижения боком, спиной, с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в длину, в высоту, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью.</p>	<p>Используются пояс, жилет, манжетка, утяжелители для ног. К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.</p>	<p>Ветер, мягкий грунт, бег в гору, по пересеченной местности, по искусственному покрытию.</p>
--	---	--

При развитии скоростно-силовых качеств бадминтонистов актуальным становится развитие прыгучести, которая является одной из важных качественных сторон двигательной деятельности. Принято считать, что физическое качество прыгучесть – довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Важным компонентами прыгучести являются сила и быстрота мышечных сокращений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз – к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы мышц изменяется с уступающего на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движений, но и определение точного момента их сочетания, как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники. Таким образом,

следующий важный компонент прыгучести – это ритм движений. А структуру прыгучести составляют три основных компонента: взрывная сила, быстрота и ритм движений [5].

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

1. Быстрая смена ног в выпаде (с различным отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).

2. Из различных исходных положений (упор лежа, сед, упор присев) быстрое ускорение на короткие расстояния.

3. Беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, прыжки на одной ноге, «подскоки»)

4. Прыжки вверх с различным отягощением в руках, на поясе, плечах (Рисунок 1).

5. Прыжки на предметы (запрыгивания, перепрыгивания).

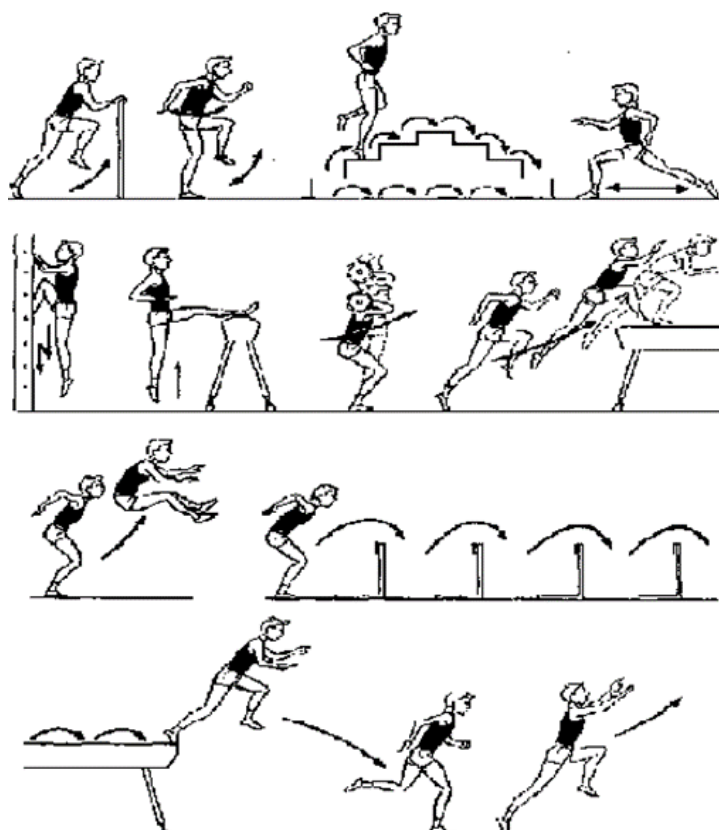


Рисунок. 1. Схема прыжковых упражнений

6. Прыжки с доставанием различных предметов.

7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу (кенгуру).

8. Прыжки через предметы (конусы, координационную лестницу, скамейку, барьеры и т.п.).

9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим быстрым прыжком вверх или вперед.

10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.

11. Прыжки с изменением направления движения (по точкам).

12. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.

13. Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.

### **3. Выносливость в системе спортивной подготовки бадминтонистов**

При подготовке в бадминтоне одной из важнейшей проблемы является развитие двигательных навыков, особенно выносливости. Многие исследователи Ю.Н. Смирнов [16], А.В. Гутко [4], В.Г. Турманидзе [20] считают, что выносливость - это общая черта человеческого организма, проявляющийся в разных видах физической активности, в том числе в упражнениях.

Говоря о выносливости, они пытаются отразить характеристики продолжительности работы. По сути, выносливость рассматривается как «продление времени», которое поддерживает способность человека работать и повышает сопротивляемость организма усталости на работе или воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Общая выносливость может проявляться в упражнениях циклического и ациклического характера. Для развития общей выносливости в условиях зала можно использовать имитационные и игровые упражнения, упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме [18].

Специальная выносливость объединяет в себе три разновидности:

- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- скоростно-силовая выносливость [11].

Скоростная выносливость - способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной или близкой к максимальной (субмаксимальной) интенсивности.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Скоростно-силовая выносливость – это способность к выполнению длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

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 [17].

### ***Специальная выносливость и методика ее развития***

Для достижения высокого уровня специальной выносливости занимающимся необходимо добиться комплексного проявления определяющих её свойств и двигательных способностей, характерных для соревновательной деятельности в бадминтоне.

Основными средствами воспитания специальной выносливости являются специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения [15].

Если продолжительность упражнений невелика (до 1-2 мин.), то интервалы отдыха между повторениями могут быть неполными или сокращёнными. Они должны обеспечивать выполнение последующего упражнения на фоне утомления после предыдущего (развитие анаэробно-гликолитических возможностей или скоростно-силовой выносливости).

При более продолжительных упражнениях (3-4 минуты и более), паузы между упражнениями могут быть полными или даже удлинёнными, так как в этом случае тренирующее воздействие оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения каждого отдельного упражнения, а не в результате суммированного воздействия всего комплекса упражнений.

В методике развития специальной выносливости бадминтониста наблюдается несколько направлений.

В соответствии с первым направлением, основными средствами являются игровые упражнения бадминтониста и, в первую очередь, упражнения с партнером в условном и игровом матче, при обязательном условии постановки

правильного дыхания и умения рационально расходовать силу и энергию в игре. Игровой матч с партнером является основным средством развития специальной выносливости и в наибольшей степени отвечающим требованиям бадминтона.

В рамках второго направления, среди основных факторов развития специальной выносливости выделяют критерии интервального сокращения и удлинения времени игр и пауз между ними в тренировочных и матчах.

Третье направление предполагает проведение занятия повторно-переменным методом, укорачивая во времени игры, повышая их интенсивность, а также чаще меняя в парах различных по технике партнеров.



#### **4. Развитие ловкости в бадминтоне**

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий. Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод [1].

В основе ловкости лежит подвижность двигательного навыка, а также высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями [12].

Лучшими средствами воспитания общей ловкости являются подвижные игры, бег типа «бумеранг», «слалом», прыжки, акробатические упражнения, движения, содержащие элементы новизны и импровизации [17].

##### ***Упражнения для развития координационных способностей***

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.

Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.

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.

Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.

Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения [9].

### ***Развитие ловкости и быстроты движений***

Упражнения выполняются в быстром темпе, но при этом избегают излишнего напряжения. Если оно появляется, темп снижают.

Семенящий бег с продвижением вперед.

Семенящий бег с переходом на свободный бег. В течение 5~8 с выполняют очень быстрый семенящий бег с продвижением вперед, после чего начинают бег вперед на расстояние 10-15 м, стараясь сохранить тот же ритм в маховых шагах.

Семенящий бег с переходом на бег с ускорением на дистанции 10-15 м.

Бег на месте, высоко поднимая бедро, с упором руками в стенку. В исходном положении тело наклоняют вперед под углом к полу до 60°, при этом ноги и туловище образуют прямую линию. Бег выполняют сильным отталкиванием ногами с энергичным последующим сгибанием их коленями к груди (в максимальном темпе сериями продолжительностью по 10-15 с). Обращают внимание на полное выпрямление ноги при отталкивании и на высокое держание тела.

Бег на месте с высоким подниманием бедра. В отличие от предыдущего упражнения руки предельно расслаблены и опущены.

Бег, высоко поднимая бедро, через воланы, лежащие на площадке на определенном расстоянии друг от друга.

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимают до горизонтального положения [22].

### ***Упражнения по развитию ориентирования в пространстве***

Повороты направо и налево с переступанием ног и прыжками.

Поворот кругом, на 180°, при этом не теряя равновесия.

Резкое изменение направления движения поворотом направо (налево) или кругом.

Передвижения из центра площадки вперед, назад, вправо, влево с ракеткой. Ходьба (бег) в указанных направлениях.

Разнообразные перемещения по площадке с положением рук вниз, вверх, вперед, в стороны, назад. То же самое с ракеткой.

Шаги, выпады, прыжки в длину с места на точно указанное расстояние, отмеченное чертой или полоской бумаги: 50, 75, 100 см и т.д.

Определение расстояний до упавших воланов с последующим измерением их шагами или стопами.

Ходьба по линиям и по разметкам с резкими поворотами на углах [22].

### ***Упражнения по улучшению равновесия***

Ходьба по линиям обычным шагом, приставным шагом, поднимая бедро, на носках с открытыми и с закрытыми глазами.

Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами.

Ходьба по линиям площадки спиной вперед. То же с закрытыми глазами.

Передвижение прыжками (вприпрыжку), одна нога впереди, другая сзади, по линиям. То же спиной вперед.

Сделать два шага вперед на носках, поворот кругом на носках, сделать два шага назад на носках, поворот кругом на носках (так пройти до конца линий). То же, но при ходьбе руки в стороны, при повороте руки вниз. То же, но при повороте руки вверх.

Ходьба (бег) по линиям с подбрасыванием и ловлей волана рукой или ракеткой.

## 5. Развитие гибкости в бадминтоне

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой [6]. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность спортсмена проявлять максимальную подвижностью в различных суставах без посторонней помощи, используя для этой цели силу своих мышц. Пассивная активность – это способность проявлять наивысшую подвижность в суставах, используя при этом внешние силы – партнер, снаряд, отягощение. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Однако следует помнить, что, только развивая одновременно активную и пассивную гибкость, можно добиться оптимальной подвижности в различных суставах. В качестве средств воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость, могут быть динамического (пружинные) или статистического (удержание позы) характера. Сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы дает наибольший эффект для развития пассивной гибкости [17].

Упражнениям на гибкость целесообразно 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 несколько раз в день. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

И.П. – стойка, ноги врозь. Наклон вперед, прогибаясь назад, наклон назад, достать пятки руками.

И.П. – стойка, ноги врозь, прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой пятку правой ноги.

И.П. – о.с. (основная стойка), руки назад в замок. Наклон вперед с отведением рук назад.

И.П.- выпад левой. Пружинящие выпады. То же с другой ноги.

И.П. – о.с. Круговые движения руками (плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.)

И.П. – стойка ноги врозь. «Выкруты» назад и вперед с гимнастической палкой, скакалкой, ракеткой.

И.П. – стойка ноги врозь. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

### ***Упражнения для расслабления и восстановления мышц***

Исходное положение (И.П.) - стойка, ноги врозь. Наклон головы вправо и с умеренной силой давить рукой, в этом положении держать 10-15 сек. То же в левую сторону и вперед.

И.П. - основная стойка, руки подняты над головой, правой рукой нужно взяться за левое предплечье. Нужно оказывать давление правой рукой на левую и заводить локоть за голову. Держать в этом положении 10-15 сек. И так же другой рукой.

И.П. - основная стойка. Упражнение «замок». Руки согнуть в локтях, одну завести за спину, а вторую за голову. Нужно соединить руки в замок.

И.П. –стоя на коленях. Наклон вперед, достать руками пол. Затем прижав ладони к полу, потянуться, оказывая давление на плечи и спину. Держать в этом положении 10-15 сек.

В парах. И.П. - стоя спиной друг к другу, руки вверх. Один держит второго за руки и в этом положении выполняет наклон вперед. Второй ложится спиной и расслабляется. В этом положении 10-15 сек. После поменяться.

И.П. - основная стойка. Одну ногу поставить на шведскую стенку под углом 90°. Сначала наклон к левой, потом к правой. В этом положении держать 10-15 сек. Затем с другой ноги.

И.П. - стоя лицом к стене, носком правой ноги давить на стену, не отрывая пятки, чуть наклоняясь вперед, так что бы растягивалась икроножная мышца. Держать в этом положении 10-15 сек. Затем, с другой ноги.

### ***Комплексы упражнений специальной физической подготовки***

Комплекс 1. Упражнения для развития быстроты реакции и быстроты перемещений

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная - 2 оборота за один прыжок).	30-50 раз 3-4 подхода, отдых между подходами 30 сек.
2. Бег на короткие дистанции с резкой сменой направления и мгновенными остановками.	Дозировка: 30-40 сек 2-3 подхода, отдых между подходами 20-30 сек.
3. Челночный бег	3x10 метров 2-3 подхода
4. а) бег на месте; б) смена ног в игровой стойке; в) прыжок вверх колени к груди; г) прыжки на месте, вперед, назад, в стороны.	В максимальном темпе 15-20 сек после каждого упражнения по сигналу выполняется ускорение 15 м, первая серия ускорения лицом вперед, а вторая спиной вперед. Обратно возвращаемся шагом, отдых между упражнениями 15-20 сек.
5. Выполнение максимального количества различных ударов с утяжеленной ракеткой руками или одной кистью вверх, сбоку, в прыжке с места.	Каждый удар выполнять по 20-30 раз.

6. Перемещение по площадке. На задней линии выполняется имитация «смеша» в прыжке после приземления занимающийся максимально быстро ускоряется по прямой к сетке и делает имитацию «добивания».	5 ускорений подряд, 2 серии (первая серия «добивание» справа, вторая серия слева).
7. Разнотипные многоволановые комбинации с набрасыванием 1-2 партнерами в различные точки площадки и с различной интенсивностью.	10-15 воланов, т.е. не превышающие среднюю продолжительность обмена быстрыми ударами в соревновательной игре на площадке.
8. Упражнения на развитие гибкости из различных исходных положений.	5-10 минут

#### Комплекс 2. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы)	2-3 подхода по 15-20 раз
2. Передвижение на руках, ноги держит партнер	2-3 подхода на 10-15 м
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	15-20 раз 2 -3 подхода
4. Отжимание от гимнастической скамейки, и.п. упор лежа сзади, (спиной к скамейке).	15-20 раз 2-3 подхода.
5. Упражнение с эспандером	2-3 подхода по 15-20 раз

6. Упражнение со жгутом. Наступить на жгут ногами, поделив его пополам, за два конца схватиться руками. Стоя прямо выполнять махи в стороны.	2-3 подхода по 15-20 раз
7. Тяга резины. Сложить резину пополам, и зацепить к шведской стенке. Нужно схватить за два конца резины и, не сгибая локти. тянуть кверху.	2-3 подхода по 10-15 раз
8. Упражнения с набивными мячами: броски партеру из различных положений, ОРУ.	ОРУ 5-6 раз, Броски 10-15 раз

### Комплекс 3. Упражнения для развития специальной выносливости

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. Подвижные, спортивные игры. (Догонялки, вышибалы, футбол, баскетбол)	~20 мин.
2. Перемещение по 6 точкам в максимальном темпе.	20-30 сек. 10 подходов отдых между подходами 30 сек.
3. Упражнение с теннисными мячами. Один игрок встает в центр площадки на линию подачи берет по одному мячу в руку и вытягивают руки в стороны и держит на уровне плеч. Второй игрок встает на заднюю линию лицом к партнеру и выполняет ускоренный бег на месте в тах темпе 3-7 шага. Первый должен отпустить один из мячей, а второй должен ускориться и поймать мяч, отскочивший от пола один раз.	Каждый игрок должен выполнить по 5 подходов 2 серии.



4. Многоволанка. На пару берется 10 воланов. Один накидывает воланы в одну точку на сетку в максимальном темпе на добивку, второй стоя на месте, рука вытянута вперед при ударе работает только кисть, должен добить все воланы.	Игроки по очереди меняются. Выполнить 3 серии.
5. Парные и одиночные игры на счет.	Каждый должен сыграть 3-4 партии до 21 очка.
6. По методу круговой тренировки: а) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. б) Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги. в) Отжимание от гимнастической скамейки, и.п. упор лежа сзади.	Каждое упражнение 15-20 раз в 2-3 подхода
7. Комплекс упражнений на развитие гибкости из различных исходных положений.	5-10 минут

***Комплексы упражнений для специальной скоростно-силовой подготовки бадминтонистов***

*Комплекс №1.* С использованием гимнастической скамейки. Включает в себя прыжковые упражнения с акцентом на интенсивность отталкивания и быстроту выполнения. Обучающийся выполняет 20 повторений с интервалом отдыха 40 сек.

1. Поочередное запрыгивание правой и левой ногой на скамейку.
2. Выталкивание правой и левой ногой вверх лицом к скамейке.
3. Выталкивание правой и левой ногой вверх боком к скамейке.
4. Запрыгивание двумя ногами на скамейку.
5. Перепрыгивание через скамейку правым и левым боком поочередно.

Время выполнения комплекса в течение 7-10 минут.

*Комплекс №2.* С использованием набивных мячей (для развития силы мышц верхнего плечевого пояса). Выполняется 10 повторений, интервал отдыха

между упражнениями - 1 мин. Набивной мяч весом 2,0 кг, расстояние между занимающимися 3-4 м.

1. Толчок мяча двумя руками вперед от груди.

2. Бросок мяча из-за головы двумя руками.

3. Бросок мяча правой и левой руками из-за головы, имитируя удар «смэш».

4. Бросок мяча двумя руками из и.п. широкая стойка ноги врозь, наклон вперед.

*Комплекс № 3.* С использованием набивных мячей на бадминтонной площадке.

Игроки делают выпады правой ногой во все условные точки на площадке (6 точек). Всего шаги делаются в 10 направлениях с максимальной быстротой - интервал отдыха 1 мин (мяч в двух руках перед собой).

Перемещения в передней зоне с имитацией удара (мяч в двух руках перед собой).

Перемещения в средней зоне с имитацией удара ( мяч в двух руках перед собой).

Перемещения в задней зоне с имитацией удара (мяч в двух руках перед собой).

Перемещения по обеим диагоналям с имитацией ударов (мяч в двух руках перед собой).

Каждое упражнение делается по 30 секунд с интервалом отдыха между упражнениями – 1 минута и выполняется в течение 10 минут.

*Комплекс №4.* Выполняется с зачехленной ракеткой. Упражнения для повышения скорости выполнения ударов.

Интервал отдыха между упражнениями - 30 с.

1. Имитация откидки из переднего правого угла - 20 повторений.

2. Имитация откидки из переднего левого угла - 20 повторений.

3. Имитация добивания справа и слева поочередно - 20 повторений.

4. Имитация смэша (на силу)-15 повторений.

5. Имитация бэкхенда (на силу) - 15 повторений.

6. Имитация смэша и бэкхенда поочередно (на скорость) - 10 повторений.

7. Имитация блокирующих ударов справа и слева поочередно (на скорость) - 20 повторений.

Время выполнения в течение 10-12 минут.

*Комплекс №5.* Состоит из имитационных упражнений с элементами игры на площадке (с акцентом на технически правильное выполнение). Интервал отдыха между упражнениями - 30 с.

1. Набивание волана.

2. Перекладывание воланов из центра площадки по 6 точкам

3. Сбор воланов из 6 точек в центр площадки.

4. Перенос воланов в средней зоне с одной линии на другую (6 воланов).

5. «Квадрат» - перемещение с имитацией высокодалеких ударов и добиваний на сетке зачехленной ракеткой (3 круга по периметру площадки по часовой и против часовой стрелки).

6. Имитация высоко далеких ударов на задней линии со сбиванием воланов с линии подачи (6 воланов, ракетка в чехле).

Ниже приведены ссылки на видео с примером перемещения по площадке, движений приема волана, варианты подач в бадминтоне.

1. Поднимание волана



2. Хват ракетки, набивание волана



3. Длинная подача



4. Короткая подача



5. Смеш



## ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов факультетов физической культуры пед. институтов по спец. 03.03 «Физическая культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Глебович, Б.В. Бадминтон для детей: учебник / Б.В. Глебович, Н.В. Постников. - М.: Физкультура и спорт, 1968. – 150 с.
3. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Гутко, А.В. Концептуальные основы развития бадминтона как базового вида спорта в университете / А.В. Гутко. - Нижний Новгород: Вестник НИГУ, 2003.– 145 с.
5. Гутко, А.В. Физическая подготовка бадминтонистов: учебно-методическое пособие / А.В. Гутко, С.Н. Гутко. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2017. – 23 с.
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. Для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
9. 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: Изд-во БГУ, 2016. – 104 с.
10. Коломейцева, Е. Б. Физическая культура. Бадминтон: особенности общей физической подготовки: учеб. пособие / Е. Б. Коломейцева; Перм. гос.

нац. исслед. ун-т. – [Электронный ресурс]. – Пермь, 2019. – 102 с. Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-badminton.pdf>. (дата обращения: 20.06.2024).

11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. – М.: Спорт-Человек, 2021. – 520 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/165158> (дата обращения: 18.06.2024).

12. Паршина, М.В. Развитие физических качеств средствами бадминтона / М.В. Паршина, Е.И. Коробейникова // Наука. – 2018. – №4 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-sredstvami-badmintona> (дата обращения: 20.06.2024).

13. Приказ Минспорта РФ от 31 октября 2022 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

14. Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»; 38.03.01 «Экономика» URL: <https://kpfu.ru/pdf/portal/oop2/562109.pdf#4310> (дата обращения: 18.06.2024).

15. Рыбаков, Д.П Основы спортивного бадминтона / Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман. – М.: ФиС, 1982. – 176с.

16. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100- физическая культура / Ю.Н. Смирнов, изд., исправ. и доп.- М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.

17. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон :Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.

18. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов .- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 125 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/187017> (дата обращения: 20.06.2024)

19. Барчукова, Г.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (этап начальной подготовки): методическое пособие. / Г.В. Барчукова, А.А. Ивашин. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 163 с.

20. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон 5- 11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антронов. – Омск: Изд-во Омского гос. университета, 2011. – 76 с.

21. Щербаков, А.В. Игра бадминтон: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова – М.: ООО «Гражданский альянс», 2015. – 121 с.

22. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова // М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Упражнения с ракеткой и воланом на начальном этапе обучения**

Предлагаемые упражнения и игры с ракеткой и воланом можно применять в любой части занятия по усмотрению преподавателя.

#### ***Упражнения на чувство ракетки и волана на месте***

1. Стоя на месте, ракетка на уровне плечевого пояса. Удержание волана на открытой стороне струнной поверхности ракетки. Здесь и далее следить за правильной хваткой ракетки и, после объяснения стойки игрока за тем, чтобы ноги были согнуты в коленях, и стоять на передней части стопы. Рука прямая.

2. То же, но волан лежит на закрытой стороне ракетки.

3. То же, что и первые два, но выполнять движения рукой в различных плоскостях.

4. То же, но делая движения в плечевом суставе вверх-вниз, вправо-влево.

5. Удерживая волан на струнной поверхности ракетки, при этом поворачиваясь на 360° по часовой стрелке и против часовой стрелки.

6. Удерживая волан на струнной поверхности ракетки, стоя на одной ноге и поочередно меняя ноги.

7. Удерживая волан на струнной поверхности, при этом приседая и вставая.

8. Удерживая волан на струнной поверхности, при этом сесть на пол, вытянуть ноги, затем, не помогая себе свободной рукой, встать.

9. Стоя, легким движением кисти невысоко подбросить волан и поймать на струнную поверхность, слегка опуская руку, чтобы волан остался на струнной поверхности ракетки.

10. Поднять волан с пола головкой ракетки супинирующим движением в лучезапястном суставе.

11. То же, пронирующим движением.

#### ***Упражнения на чувство волана и ракетки в движении***

1. Волан на струнной поверхности ракетки. Передвигаться с разной скоростью и темпе, останавливаясь по команде преподавателя.



2. Тоже самое в полуприседе.

3. Передвигаясь на слегка согнутых ногах, удерживая волан на струнной поверхности ракетки, по команде преподавателя переход на ходьбу «в приседе» и т.д.

4. Тоже самое, делая по команде преподавателя вращения на 360° вправо или влево.

5. Все вышеперечисленные упражнения делать в легком беге, спиной вперед, приставными шагами, скрестным шагом.

6. Выполнение на месте легких подскоков с удержанием волана на струнной поверхности ракетки.

7. Тоже, что и в пункте 6, но выполняя подскоки на одной ноге, с ноги на ногу, делая выпады одной и другой ногой. Когда эти упражнения будут хорошо освоены, то их можно сочетать с элементами бега, а также можно включать в эстафеты.

**Упражнения жонглирования волана ракеткой, стоя на месте  
или с небольшими передвижениями**

1. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки, стоя в игровой стойке.

2. Тоже с небольшим движением вперед, назад, вправо, влево.

3. Так же, как в пунктах 1 и 2, но закрытой стороной ракетки.

4. Жонглирование, стоя или передвигаясь, попеременно открытой и закрытой стороной ракетки.

5. Жонглирование, стоя или передвигаясь, с каждым ударом меняя высоту полета волана (высоко, низко, очень высоко и т.д.).

6. Жонглирование воланом, ракетка впереди, сзади, сбоку, между ног, между ног, поднимая одну ногу.

7. Как предыдущее, все время меняя способ произвольно или по команде тренера.

8. Жонглирование левой рукой (для правши).

9. Жонглирование, перекладывая ракетку из одной руки в другую.

10. Жонглирование и после 3-5 раз ловить волан на струнную поверхность ракетки.

### *Упражнения жонглирования волана ракеткой в движении*

1. Передвижение вперед относительно быстро, жонглируя открытой стороной ракетки.

2. Тоже, закрытой стороной.

3. Жонглирование открытой или закрытой стороной ракетки, передвигаясь змейкой и обходя расположенные на полу предметы.

4. Передвигаясь вперед по сигналу преподавателя останавливаясь или ускоряясь, жонглируя открытой или закрытой стороной ракетки.

5. Жонглирование волана открытой или закрытой стороной ракетки, двигаясь по гимнастической скамейке.

6. Жонглирование волана открытой или закрытой стороной ракетки, чередуя бег, ходьбу спиной вперед, приставным шагом одним или другим боком, скрестным шагом.

7. Жонглирование, двигаясь по линиям площадки.

### *Упражнения в парах с воланом.*

1. Отбивание волана друг на друга в парах. Расстояние регулируется в зависимости от возможностей занимающихся.

2. Тоже в передвижении, когда игроки отбивают друг на друга волан чуть вправо или влево. Можно делать поочередно: сначала передвижения выполняет один игрок, а через определенное время его партнер.

3. Стоя боком игроки поочередно перебивают волан друг другу.

4. Перебрасывание волана друг другу по высокой траектории, средней и низкой на уровне колен.

5. Все предыдущие упражнения этого раздела левой рукой.

6. Передача волана по воздуху партнеру. Игрок, принявший волан, жонглирует им 3-5 раз, затем перебрасывает его партнеру. Он, в свою очередь, делает то же самое.

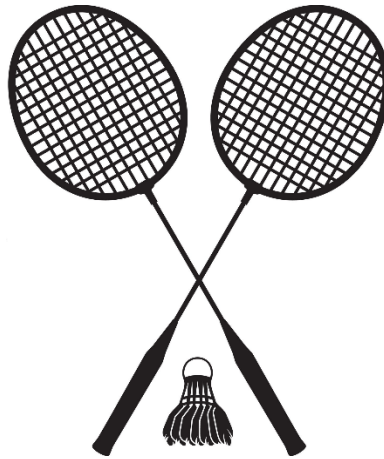
7. Игроки стоят друг за другом в колонну. Сзади стоящий посылает волан через головы впереди стоящему игроку. Тот должен волан на ракетку, жонглируя встать в конец колонны, и так же послать волан впереди стоящему.

8. Перебрасывание друг другу волана, выполняя после удара какое-либо движение (приседание, прыжок вверх, поворот вокруг оси на 360°).

### ***Упражнения с двумя воланами и ракеткой в парах***

1. Одновременное отбивание двух воланов двумя партнерами, стоя в парах друг против друга.

2. То же, но с небольшим передвижением.



### **Игры и эстафеты с ракеткой и воланом**

1. Игроки разбиваются на две команды. Первые игроки бьют ракеткой по волану на дальность. У какого игрока волан улетит дальше, той команде начисляется одно очко.

2. Две команды стоят в колоннах друг напротив друга на определенном расстоянии. Игрок 1-ой команды бьет по волану ракеткой от линии. Игрок 2-ой команды выполняет удар по волану в сторону другой команды с того места, где упал волан. От последних игроков зависит результат. Если последний игрок второй команды пробьет за линию – побеждает 2-ая команда. Если не добивает, то победа присуждается 1-ой команде.

3. «Салки воланом». Водящий игрок должен воланом попасть в игроков. Осаленный воланом игрок выбывает. Выбирается ограниченная часть спортзала так, чтобы водящий мог осалить всех спортсменов в пределах 1,5-2 минут. Выигрывает тот, кто затратил меньше времени для этого. Если занимающихся много, то можно иметь одновременно двух водящих.

4. Игроки разбиваются на две команды. От каждой выбирается по одному водящему. Выбирается время (20-30 секунд). Тот из водящих, кто осалил больше игроков чужой команды, приносит очко своей команде.

6. Играют две команды. Игроки отбивают волан друг другу по воздуху. Выигрывает команда, дольше удерживающая волан в воздухе.

7. Играют все занимающиеся, перебрасывая волан ударом ракетки друг другу произвольно. Кто ошибается, тот выбывает из игры. Оставшийся является победителем.

9. «Поединок за кубик». Игроки борются за кубик, лежащий на ракетке соперника. Необходимо взять чужой кубик или заставить соперника уронить его с ракетки, стараясь при этом сохранять на ракетке свой кубик. Вместо кубика можно использовать волан.

10. «Вьюнок». Игроки каждой команды стоят в колонну в кругах, на определенном расстоянии друг от друга. Последний игрок, жонглируя воланом,

змейкой оббегает флажок, 5-10 раз подбивает волан и возвращается обратно, оббежав команду, и передает волан и ракетку впереди стоящему игроку, а сам встает в круг.

11. «Жонглирование, стоя на месте». Первый игрок бежит с воланом и ракеткой до флажка. 5-10 раз набивает волан и возвращается обратно, оббежав команду, и передает волан и ракетку впереди стоящему игроку.

12. «Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует воланом и оббегает флажок. Обратно обычный бег.

13. «Жонглирование в движении и на месте». Игрок жонглирует воланом в беге и у флажка останавливается, жонглируя определенное количество раз. Объединяются две предыдущие эстафеты.

14. «Жонглирование в движении». Как и предыдущие эстафеты, но бег совершается различными способами – приставным, спиной вперед, боком и т.д.

15. «Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определенном расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов о стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передает волан и ракетку впереди стоящему игроку.

16. «Передача волана в парах». Команды стоят в парах в колонне. Игроки, жонглируя в парах, передвигаются приставными шагами до флажка, оббегают его и, взявшись за руки, возвращаются обратно. Оббежав команду, передают ракетки и волан следующей паре.

### ***Передача волана, стоя в разных позициях***

1. «Передача волана по кругу». Один игрок стоит в центре круга и поочередно отбивает волан игроку своей команды.

2. «Передача волана в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определенном расстоянии и отбивает волан игрокам команды, стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

3. «Передал – садись». Игроки сидят в колонне на определенном расстоянии от водящего, который стоит напротив. Игрок, находящийся в начале

колонны встает, отбивает волан водящему, затем садится. Затем встает следующий игрок и т.д. Побеждает команда, первая и с меньшими ошибками закончившая передачу волана.



### **Упражнения для воспитания общих координационных способностей в бадминтоне**

*Упражнение «Бег по точкам».* Основные координационные способности: ориентация в пространстве, согласование движений, быстрое перестроение двигательной деятельности.

Варианты: количество точек (от двух до восьми); способ передвижения (бег, ходьба, ходьба в приседе, ходьба в полуприседе, прыжки, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба выпадами); основное задание (жонглирование, набивание волана, мяча для настольного тенниса, мяча ракеткой – вверх, об пол, с чередованием сторон ракетки, ребром; то же неигровой рукой); дополнительное задание (ведение мячей различного размера ногами); организация точек (крупные фишки, еле заметные точки); варианты взаимодействий с точками (касание рукой, касание ногой, оббегание).

*Упражнение «Бег с препятствиями».*

Варианты: препятствия (возвышенность, гимнастическая скамья, натянутая веревка, конусы, отметка на полу, низ натянутой бадминтонной сетки, невысокий барьер), варианты преодоления (перепрыгивание, перелезание, подлезание, оббегание, аккуратное прохождение, касание). Методические указания. Акцент на качественное, безошибочное выполнение. В полосу препятствий могут включаться задания, выполняемые на одном месте.

*Упражнение «Броски мяча на точность».*

Варианты: предмет (мяч для настольного тенниса, мяч для тенниса, волан, волейбольный мяч, медбол небольшого веса), дистанция (близкая 1-2 метра, средняя 2-5 метров, дальняя более 5 метров), вид броска (одной рукой из-за головы, одной рукой снизу, одной рукой из стороны, двумя руками из-за головы, двумя руками сбоку, двумя руками снизу, двумя руками от груди, прямыми руками снизу), вид мишени (малая до 20 см в диаметре, средняя 20-100 см, крупная более 100 см), дополнительные задания (без зрительного контроля, с закрытыми глазами, стоя на балансировочной площадке, например,

перевернутой «лягушке»). Методические указания. Следует следить за техникой выполнения упражнений во избежание травмирования во время выполнения скоростных бросков или при бросках медбола. При бросках медбола следить за прямой спиной. Акцентировать внимание на работе не только рук, но и ног. Броски должны выполняться с концентрацией внимания, желанием «почувствовать» дистанцию, вес мяча или волана, траекторию полета.

#### *Упражнение «Жонглирование».*

Варианты: количество предметов (один, два, три, четыре); действие (подбрасывание, удар об стену, комбинация действий); способ (руками, ногами, ракеткой, двумя ракетками, через стену); предмет (волан, мяч для настольного тенниса, мяч для тенниса, волейбольный мяч); ритм (равномерный, «рваный»); местоположение (на месте, с продвижением); дополнительные задания (стоя на балансировочной платформе, решение математических упражнений в уме).

#### ***Прыжки со скакалкой***

Прыжки со скакалкой развивают основные координационные способности такие как: чувство ритма, быстрое перестроение двигательной деятельности, согласование движений. Варианты упражнений: способ (прыжки, переступание, перелезание); предмет (стандартная скакалка, скоростная скакалка, веревка); длина (стандартная, удлиненная, длинная, укороченная, короткая); вариант (одинарные, двойные, скрестные, скрестно-двойные); задание (с ноги на ногу, на левой ноге, на правой ноге, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с захлестыванием голени вперед, с подтягиванием ног к груди, приставными шагами, в исходном положении бадминтониста); местоположение (на месте, с продвижением вперед, с продвижением назад, с продвижением в сторону, с поворотом по часовой стрелке, с поворотом против часовой стрелки); направление (вперед, назад); ритм (комфортный, высокий, низкий, «рваный»).

#### **Упражнения с координационной лестницей**

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, быстрое перестроение двигательной деятельности.



Варианты заданий: перемещение (бег, прыжки, шаг, приставной шаг, прыжки боком, скрестные прыжки, подскоки, выпады, в стойке бадминтона); направление (вперед, назад, боком); задействование пространства вне координационной лестницы; движение руками (хлопки, махи, руки прижаты, работа как в беге). Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в тоже время – быстро.

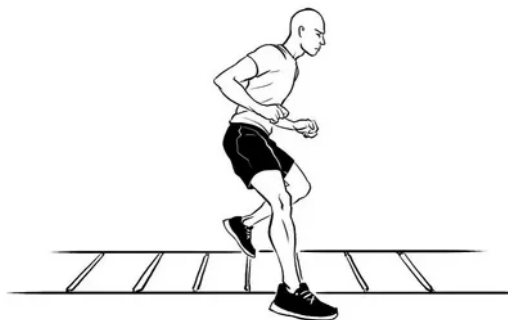
*Упражнение 1. «Классики»:* начинать выполнять упражнение, заняв исходную позицию (можно игровую стойку бадминтониста) за пределами координационной лестницы; - прыгнуть вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлиться в первый сектор лестницы на левую ногу; - далее оттолкнувшись левой ногой, снова прыгнуть вперед, но приземлиться уже на две ноги; - снова оттолкнувшись двумя ногами, прыгать вперед и приземлиться на правую ногу; - отталкиваясь только правой, прыгать вперед и приземлиться на две ноги. Это один цикл. Повторять до конца координационной лестницы.

*Упражнение 2. «Внутри-наружу»:* исходное положение то же, что и в упражнении 1; - шаг в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой; - после того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставить левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу справа от лестницы; - снова шаг левой ногой внутрь лестницы, а затем также шаг правой; - повторять эту схему перемещения до тех пор, до конца лестницы.

*Упражнение 3. «Шаг в сторону»:* исходное положение – возле левого нижнего угла лестницы за пределами координационной лестницы; - шаг в первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шаг правой (как будто выполнить напрыгивание или остановку прыжка); - переместить вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем и правую ногу; - перемещаться влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, затем правой ногой. – продолжать двигаться до конца лестницы. Можно выполнить подобное упражнение, когда исходное положение возле правого нижнего угла, шаг правой ногой. Или начинать движение, каждый раз чередуя варианты исполнения.

*Упражнение 4.* «Скрестный шаг»: исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении; - шаг левой ногой, а правой – скрестный шаг. Тоже другим боком.

*Упражнение 5.* «Пять шагов» - исходное положение, как и в упражнениях 1 и 2; - правой ногой встать справа от первой секции лестницы и практически одновременно с этим поставить левую ногу в первую секцию лестницы; - правую ногу переместить к левой ноге, после чего левая нога переходит во вторую секцию (т.е. шаг вперед), а за ней правая нога; - движение состоит из пяти шагов – это первая фаза. А вторая практически аналогичная этой, но движение начинается с левой ноги. Упражнение необходимо повторять по всей длине лестницы. Стараться делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых – так в игре вам будет проще применять полученные навыки.



## **Упражнения с ракеткой и воланом для воспитания специальных координационных способностей**

1. Набивание волана ракеткой. Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, динамическое равновесие.

Варианты: сторона ракетки (открытая, закрытая, комбинация), задание (подброс, смягчение, ловля, комбинированное; вращение в одну сторону, вращение волана в другую сторону, без вращения, чередование этих заданий), местоположение (на одном месте, с передвижением); способ стойки (в стойке бадминтониста, в низкой стойке бадминтониста, на одной ноге, в полуприседе); способ передвижения (шаг, бег, шаг спиной вперед, ходьба выпадами, ходьба в полуприседе, приставной шаг, скрестный шаг); темп (комфортный, замедленный, убыстренный, максимальный, «рваный»); дополнительный инвентарь (утяжелитель, балансировочная платформа); дополнительные задания (частичное ограничение визуального контроля, решение математических уравнений).

2. Имитация ударов. Варианты: позиция (на полной площадке, на половине площадки, только в средней и передней зоне, в средней и задней зоне); удар (только открытой стороной ракетки, открытой и закрытой стороной, используя все удары, с акцентом на атакующих ударах в задней зоне, с атакующими ударами в передней зоне, имитируя защитную игру); стоя на одном месте, имитируя удары произвольно или по указанию); темп (стандартный, замедленный, убыстренный); наличие ракетки (с ракеткой, без ракетки, используя вместо ракетки гантель 1 кг); рука (игровая, неигровая).

3. Игра от отскока от стены. Варианты: стена (спортзала); игровая или неигровая рука; удар плоский справа, плоский слева, удар снизу защитный открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки; позиция (на одном месте, с передвижением); темп (стандартный, замедленный, убыстренный); наличие партнера (в одиночку, с партнером).

## **Подвижные игры для развития физических качеств в бадминтоне**

На занятиях с бадминтонистами подвижные игры применяются:

- для решения специальных задач обучения и тренировки;
- для повышения уровня общей физической подготовки.

Использование подвижных игр способствует выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов, и их сочетанию.

Кроме того, подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки, их правила могут меняться в зависимости от условий, в которых они проводятся. В них нет определенного количества участников, размеров фактором площадки и спортивного инвентаря.

Подвижные игры, адаптированные для занятий бадминтоном, направленные на совершенствование координационных способностей. Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

1. «Настольный теннис». *Описание игры.* Игра напоминает собой игру в бадминтон, на площадке для бадминтона, ракетками для бадминтона, но вместо волана использовать мяч для настольного тенниса. Правила игры и счет как в настольном теннисе. Варианты. Игру можно разнообразить, используя вместо ракетки для бадминтона, ракетки настольного тенниса. Также можно использовать удары неигровой рукой, играть в парах (в том числе с поочередной сменой ударов, как в настольном теннисе). Игра может вестись без счета или со счетом, правила подсчета очков могут быть взяты из настольного тенниса.

2. «Бадминтон на многих площадках». *Описание игры.* Если в спортзале две или более сеток для игры в бадминтон расположены на одном тресе и площадки близко расположены друг к другу, можно занимающихся распределить на 2 площадки по 4-8 человек в каждой и играть по правилам бадминтона, используя в качестве площадки общую площадь двух (или более) площадок, расположенных рядом.

3. «Сквош». *Описание игры.* В игре принимают участие два или три участника. Игроки поочередно отбивают волан ракеткой при отскоке от стены. После удара игрок должен отойти и дать возможность напарнику/сопернику отбить волан. Варианты. Игра может вестись как на удержание волана, так и при достаточной физической подготовленности, на счет. Подсчет очков может вестись по правилам бадминтона. При игре на счет необходимо четко обозначить границы «корта». Волан, упавший за границы «корта», считается проигранным. При игре втроем волан также следует отбивать поочередно, в этом случае подсчет может вестись отдельно для каждого игрока – причем засчитывать не победные очки, а подсчитывать ошибки. Задача игры – совершить минимальное количество ошибок.

4. «Последний герой». *Описание игры.* В игре принимает участие неограниченное количество участников. Занимающиеся находятся на достаточном расстоянии друг от друга, по команде тренера начинают выполнять набивание волана и ждут, пока закончат другие (тот, кто ошибся, ловит волан рукой и выбивает из руки). По мере выбывания участников, преподаватель усложняет задание – к примеру, выполнить во время жонглирования приседание, стоять на одной ноге, закрыть один глаз и т.д. Участник, продержавшийся дольше всех, объявляется победителем. Варианты. Для хорошо овладевших техникой жонглирования можно усложнять – различные приседания, переход в положение сидя, прыжки вверх, прыжки на одной ноге.

5. «Горячая картошка». *Описание игры.* В игре могут принимать участие от 4 до 10 участников. Участники встают в круг и передают волан между собой ударом ракетки. Игрок, который ошибся, садится в центр круга. Его задача дожидаться, когда волан полетит достаточно близко к нему, чтобы встать и отбить его. При этом, в центр круга садятся другие игроки, если они тоже допускают ошибки. Когда игроку из центра удастся дотянуться до волана ракеткой, все игроки возвращаются в круг. Игрок, передача которого была прервана, садится в центр круга. Варианты. В данной игре можно варьировать дистанцию между

игроками, усложняя или упрощая задание. При достаточной подготовленности можно играть двумя или более воланами.

6. «Снайперы». *Описание игры.* В игре может принимать участие неограниченное количество человек. Занимающиеся встают в колонну по одному лицом к стене. Перед стеной начертим 6-10 линий, обозначающие «уровни» игры. На стене висит «мишень». Задача игроков по одному выполнять удары ракеткой по волану, целясь в цель. Игрок, попавший в цель, в следующем круге «стреляет» с нового «уровня». Задача игроков пройти все уровни. Кто первый попадет в цель из-за самой дальней линии, объявляется победителем. Варианты. В данной игре, в зависимости от подготовленности занимающихся, можно варьировать дистанцию от стены или размер мишени.

7. «Лучший вратарь». *Описание игры.* Игроки выстраиваются в колонну по одному, лицом к футбольным (гандбольным) воротам. На воротах стоит вратарь с ракеткой в руке, его задача – отразить все удары. Занимающиеся по очереди «бьют» по воротам с помощью ракетки и волана. Всем игрокам предоставлено равное количество ударов. После этого происходит смена. Вратарь старается отбить все удары. Все участники должны побывать в роли вратаря. Побеждает вратарь, отбивший максимальное количество ударов. Варианты. В данной игре, возможно, варьировать дистанцию до ворот, размер ворот.

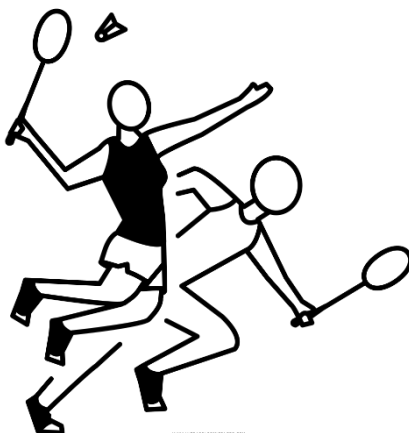
8. «Большой теннис». *Описание игры.* Две команды, состоящие из 2-4 игроков, располагаются на противоположных сторонах теннисной площадки. Счет можно вести по правилам бадминтона. Варианты. Можно вести игру, совершая удары поочередно, как в парной игре в настольном теннисе. Для усложнения можно использовать различные воланы или два волана одновременно. Преподавателю необходимо следить за тем, чтобы подачи обе противоположные стороны производили одновременно.

9. «Солнышко». *Описание игры.* Игроки встают в колонну в колонну по обе стороны площадки в задней ее части. После подачи с противоположной стороны производится высокий удар, причем сделавший это перебегает и встает в конец колонны противоположной команды. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Выигрывают 2 или 4 игрока (в зависимости от уровня подготовленности спортсменов). Варианты. Преподаватель может ставить задачу, учитывая уровень подготовки занимающихся. Например, высокий по диагонали, чередовать удары по линии и по диагонали, через раз.

10. «Пляжный волейбол». *Описание игры.* Игра проводится парами. После подачи принимающая сторона не перебивает волна на противоположную сторону, а «дает пас» своему партнеру, с которого тот производит удар на противоположную сторону. Счет ведется по правилам игры в бадминтон. В игре преподаватель может поставить условие, при котором принявший может выбирать – перебить волан на противоположную сторону или «отдать пас» своему партнеру.

11. «Парная игра с выбеганием». *Описание игры.* Игра производится парами. Но на площадке располагается только по одному занимающемуся. Их партнеры располагаются рядом с задней линией своей половины площадки. После того как его партнер произведет удар, он сразу вбегает в пределы своей половины площадки и готовится произвести удар. Счет можно вести по правилам игры в бадминтон. Варианты. Партнер может располагаться за пределами боковой линии площадки.



**Пример содержания учебного занятия  
на начальном этапе обучения бадминтону**

Учебное занятие на начальном этапе обучения бадминтону включает:

- построение группы, объяснение цели и задач занятия;
- ходьба, 2-3 упражнения в ходьбе – 3 минуты;
- легкий бег – 4-5 минут;
- бег приставными шагами боком, меняя сторону через 3-4 приставных беговых шага – 2 минуты;
- ходьба – 1 минута;
- упражнения на мышцы рук, связочный аппарат плечевого, локтевого и лучезапястного суставов во время ходьбы – 3 минуты;
- ходьба с наклоном под каждый шаг – 1 минута; - ходьба выпадами вперед – 30 секунд;
- упражнения на растяжку мышц ног – 2 минуты;
- подъем на носках – 20 раз; - растяжение ахиллесова сухожилия у стены – 1 минуту на каждую ногу;
- наклоны вперед – 20 раз (не сгибая ноги в коленях);
- наклоны в сторону, касаясь руками стопы сбоку – 2x20 раз (не сгибая ноги в коленях);
- сидя на полу – пружинистые наклоны к выпрямленным ногам – 10 раз; - то же, расставив как можно шире ноги (наклоны по очереди к каждой ноге) – 2x10 раз;
- показ хватки открытой стороной ракетки с объяснением правильности выполнения – 2-4 минуты;
- каждый пробует сам – 2-4 минуты;
- группу расставляют друг от друга так, чтобы не мешали друг другу, и преподаватель мог видеть всех занимающихся. Ракетка лежит на полу перед студентом. По команде преподавателя студент берет в руку ракетку хваткой открытой стороной и держит руку перед собой, преподаватель поправляет с



объяснениями каждого. Затем ракетку снова кладут на пол, и все повторяется снова – 10-15 минут (время определяется качеством разучивания основным количеством спортсменов);

- отдых – 2 минуты;

- жонглирование, держа ракетку хваткой открытой стороной. Кладем волан на струнную поверхность ракетки. Проверяем правильность хватки. Легким сжиманием пальцев и коротким сгибанием в лучезапястном суставе подбросить волан вверх - 4 минуты; - у кого получается жонглирование – продолжать 3 минуты, остальные выполняют предыдущее упражнение; - разучивание основной стойки. По команде преподавателя принимают основную стойку. Педагог исправляет. Затем расслабление и простая стойка, и по команде преподавателя принимают основную стойку – 3-5 минут;

- подвижная игра. Салки воланом (в зависимости от количества занимающихся в группе и размеров спортзала). Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд (скоростная выносливость) – 10 минут;

- ходьба – 5 минут;

- упражнения на растяжку по показу преподавателя – 10 минут.

