

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСЛАВЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено на заседании

УТВЕРЖДАЮ

ЦМК ОГСЭ

Зам.директора по УВР

Протокол №1

ОГБПОУ « Рославльский медицинский

От 31 августа 2021 г

техникум»

_____ С.В.Новикова

_____ Л.А. Иванова

«31»августа 2021 г

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В БАДМИНТОН НА ЗАНЯТИЯХ СО
СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Специальности 31.02.01 Лечебное дело

Уровень подготовки – углубленный квалификация – фельдшер

Специальности 34.02.01 Сестринское дело

Уровень подготовки – базовый квалификация – медицинская сестра

**Специальности 33.02.01 Фармация Уровень подготовки – базовый
квалификация – фармацевт**

Подготовил : преподаватель М.Н. Астапов

Оглавление

Введение	3
1. Влияние игры в бадминтон на здоровье студентов	5
1.1. Бадминтон с точки зрения медицины.	5
1.2 Бадминтон и зрение	5
1.3 Бадминтон не только для юных и здоровых	7
1.4 Бадминтон с точки зрения психологии	8
2. Средства обучения игре в бадминтон:	12
2.1. Методика преподавания	12
2.2. Упражнения с воланом	13
2.3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами	14
2.4. Упражнения в парах только с воланом	16
2.5. Специальные упражнения для разминки с ракеткой	17
2.6. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой	18
2.7. Парные упражнения с ракеткой	20
2.8. Комплекс общеразвивающих упражнений	20
2.9. Развитие игровой выносливости	21
3. Подвижные игры с воланом и ракеткой	22
4. Основные и специальные упражнения при обучении игре в бадминтон	28
5. Инструктаж по технике безопасности для студентов при занятии играми.	30
5.1. Инвентарь и оборудование	30
6. Заключение	33
Приложение 1. Правила соревнований	35
Список литературы	46

Введение

Наиболее массовыми и популярными видами спорта в мире считаются футбол, хоккей, баскетбол, волейбол... О бадминтоне принято говорить, что в него играют либо дети во дворе, либо отдыхающие на пляже. Но это далеко не так!

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

В бадминтоне короткие вспышки активности чередуются с отдыхом, и это прекрасная тренировка для нашего сердца. Но помимо сердца мы также тренируем и подтягиваем подколенные сухожилия и икры, бегая за воланом. К положительным воздействиям бадминтона на организм человека можно добавить еще развитие ловкости, равновесия и координации движений. Не лишним будет и то, что от часа игры в бадминтон сжигается около 450 калорий, что вдвое превышает обычную часовую прогулку.

Не так давно немецкий журнал «Focus» и ряд российских СМИ, опубликовали любопытную информацию о «полезности» для организма человека каждого из популярных видов спорта. Исследования проводились учеными Венского университета, «эффективность» же вида спорта определяли такие критерии, как натренированность, безопасность, здоровье, влияние на окружающую среду. Бадминтон в данной классификации занял довольно высокое 13-е место, опередив теннис на 5 позиций. Особенно высокие баллы у бадминтона в разделах «координация», «гибкость», «безопасность» и «здоровье». К слову, первую тройку табеля возглавили триатлон, гребля и легкая атлетика. «Король спорта» футбол волей австрийских ученых занял 29-е место, а боксеры были причислены к самоубийцам.

Бадминтон - популярный вид игры, и в специальной медицинской группе его элементы можно применять в облегченном варианте. Из истории XIX века можно прочитать, что в него играли и знатные дамы, одетые в длинные платья и корсеты, шляпы да еще в туфельках на каблучках, и простые крестьяне и ремесленники, так почему бы и наших студентов не научить играть в эту увлекательную, подвижную игру, применяя его дозированно и с учетом различных диагнозов. Противопоказаниями могут служить следующие диагнозы: остеохондроз шейный и грудной, заболевания суставов (плечевой, локтевой запястья), опорно - двигательного аппарата (привычные вывихи, частые переломы суставов бедра, колен, голеностопа), гипертония. Для этих видов заболеваний работа проводится индивидуально без партнера, стоя на месте только с ракеткой в руках, с воланом или мячом.

Как вид спорта, его также можно рекомендовать людям, которые хотят сбросить лишние килограммы или просто потерять калории и для этого занимаются шейпингом, аэробикой, бегают кроссы и т.д. Бадминтон - азартная и интересная игра, в которой надо много двигаться. В процессе

увлечения самой игрой вы и не чувствуете усталости и того, что теряете лишние килограммы. Здесь важно заметить, что все трудности, связанные с физической нагрузкой, отодвигаются на второй план психологическими эмоциями и переживаниями, вызываемыми самой игрой.

Бадминтон очень демократический вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Конечно при этом серьёзных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень своей игры можно, т.к. освоение технических элементов доступно каждому.

1. Влияние игры в бадминтон на здоровье студентов

1.1 Бадминтон с точки зрения медицины

Бадминтон является одним из наиболее сложных видов спорта, требующих высокой физической подготовленности. Игра в бадминтон представляет собой действенное средство, повышающее общий тонус, отменно снимает напряжение, развивает различные физические качества, такие как, ловкость, быстрота, выносливость и другие. Также необходимо отметить, что игра в бадминтон влияет на быстроту мышления. Бадминтон ещё называют «шахматы с ракеткой», т.к. в процессе игры бадминтонист должен очень быстро просчитать «ходы» - разную вероятность того, как ответит противник на его удар, и как он сам в свою очередь ответит на удар противника. Просчитывается сразу несколько вариантов ударов. Чтобы это просчитать, необходима большая скорость мышления, которая и развивается в процессе тренировок и соревнований. В процессе игры, участникам приходится следить за траекторией полёта волана, что является полезной гимнастикой для глаз, а также выполнять множество наклонов, коротких перебежек, прыжков и разгибаний. Бадминтон помогает не только укрепить физическое состояние, но и улучшить эмоциональное состояние играющего. Бадминтон входит в тройку самых энергозатратных видов спорта. Интенсивные перемещения по площадке помогают игрокам держать свое тело в прекрасной форме, препятствуют появлению лишнего веса. Прыжки в процессе игры в бадминтон стимулируют укрепление костей и связок. Но при этом прыжковая техника передвижений в бадминтоне не оказывает негативного влияния на позвоночник, т.к. с самых первых тренировок игроки учатся передвигаться мягкими прыжками, практически не приземляясь на пятки (при приземлении на пятки происходит ударная нагрузка на позвоночник), тем самым снижая нагрузку с позвоночника. В процессе регулярных тренировок развиваются координационные способности, скоростные качества, сила, гибкость, ловкость, выносливость, происходит благоприятное воздействие на развитие нервной и кардиореспираторной систем. Но самое главное полезное влияние бадминтона, по мнению специалистов, это влияние на органы зрения.

1.2 Бадминтон и зрение

Елена Тарутта, Доктор медицинских наук, профессор Московского научно-исследовательского института глазных болезней имени Гельмгольца рассказала, как отражаются занятия бадминтоном на детях: «Бадминтон - это тренировка аккомодации. Кроме того, бадминтон заменяет массаж. Дети реже болеют, в том числе и ОРЗ, укрепляется общее состояние здоровья, - говорит Елена Тарутта. Кроме того, происходит глубокая вентиляция легких. Все эти факторы вместе присутствуют в виде игры. Дети сейчас очень напряжены в школе, а игра в бадминтон снимает стресс. Зрение у детей

начинает портиться сейчас уже в раннем детстве, в три-четыре года. Бадминтон поможет сохранить зрение». В офтальмологии под аккомодацией (от лат. *accomodatio* - приспособление) понимают приспособительный механизм органа зрения, обеспечивающий четкое видение различных рассматриваемых предметов, находящихся на различном расстоянии от глаза. Когда впереди находятся два предмета на различных расстояниях, то отчетливо виден либо один, либо другой предмет, но нельзя видеть отчетливо оба предмета одновременно. Это зависит от того, что оптическая система нашего глаза дает на сетчатке отчетливое изображение только применительно к одному какому-либо расстоянию, и именно к тому, на котором в данный момент находится рассматриваемый предмет; предметы, находящиеся ближе или дальше фиксируемого, дают на сетчатке расплывчатые изображения и потому видны неотчетливо. Чтобы переходить при рассматривании предметов от одного расстояния к другому, мы должны аккомодировать: при этом условия преломления в глазу изменяются так, что каждый раз на сетчатке получается отчетливое изображение фиксируемого предмета. Представление о механизме аккомодации впервые наиболее удачно было сформулировано Гельмгольцем. Согласно его теории, при сокращении цилиарной мышцы ослабевает натяжение цинновых связок хрусталика, и последний в силу своей эластичности стремится принять более шаровидную форму. При аккомодации происходят некоторые изменения в переднем отрезке глаза: сужается зрачок, уменьшается глубина передней камеры, хрусталик опускается несколько книзу. Сужение зрачка при аккомодации объясняется особенностями иннервации цилиарной мышцы, которая, как и сфинктер зрачка, иннервируется веточкой глазодвигательного нерва. Возбуждение глазодвигательного нерва, связанного с аккомодацией, рефлекторно передается и на сфинктер зрачка. Наивысшее напряжение аккомодации характеризуется положением ближайшей точки ясного зрения (*pinctum proximum* - P), т.е. того самого короткого расстояния, на котором глаз еще может четко видеть предмет. Зная положение дальнейшей и ближайшей точек ясного зрения, можно получить представление о той полосе пространства, в пределах которой возможно ясное зрение, т.е. область аккомодации. Прирост рефракции, требуемый для перевода установки глаза с дальнейшей точки ясного зрения на ближайшую, называется объемом аккомодации. Под спазмом аккомодации понимают более или менее длительное и излишнее напряжение ее, продолжающееся и после того, как глаза перестали фиксировать близкий предмет. Спазм возникает обычно у детей и молодых людей в результате продолжительной нагрузки на глаза, длительного напряжения аккомодации, а также при травмах, действии на глаз очень яркого света. Спазм аккомодации может создавать впечатление близорукости. Сейчас распространен остеохондроз шейных отделов позвоночника, кровь хуже поступает к голове, в том числе к глазам, нарушается питание зрительного нерва, сетчатки глаза. Когда людям, работа которых связана с сидячим положением тела и с большими нагрузками на

глаза, кажется, что начинает падать зрение, а обследование этого не подтверждает, скорее всего, причина в астенопии - усталости глазных мышц. Она развивается из-за переутомления глазодвигательного аппарата и аккомодационных глазных мышц. В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающим кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат. Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны. Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз. Также есть специальные компьютерные программы, которые работают по тому же принципу слежения глазами приближения и удаления предмета. Такие упражнения действуют следующим образом. Надо сфокусировать внимание на близком предмете, потом перевести его на предмет вдалеке, делать вращательные движения зрачков и так далее. То есть человек сидит по 10 минут в день, тренирует глаза. Но выяснилось, что весь этот комплекс упражнений непроизвольно применяется во время тренировок и игр в бадминтоне. И ведущие окулисты подтвердили эти наблюдения. Высота стандартного зала - 12 метров, ширина площадки - 6 метров, длина - 13. И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Но заставить непоседливого ребенка выполнить эти упражнения довольно сложно. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении. Сердце гонит кровь в сосуды, идет кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт. Что касается взрослых людей, здесь вывод следующий - зрение как минимум не ухудшается. У детей оно серьезно улучшается за счет тренировки ослабленных мышц глаз.

1.3 Бадминтон не только для юных и здоровых

Как показывает опыт, бадминтон полезен не только детям и людям в полном расцвете сил с хорошим здоровьем. В некоторых бадминтонных клубах открываются специальные группы здоровья для пожилых людей, а также для людей, имеющих проблемы со здоровьем или восстанавливающихся после

травм и операций. Занятия бадминтоном позволяют людям среднего и старшего возраста не только улучшать фигуру, но и наращивать мышечную ткань, укреплять сердечнососудистую систему и общее состояние здоровья. Кроме того, специальные упражнения на основе игры в бадминтон помогают уменьшить индекс массы тела и отложения жира, в том числе в области живота, улучшить осанку и подвижность суставов. Все это приводит к тому, что пожилые люди, занимающиеся бадминтоном, живут дольше и ведут более активный образ жизни. Упражнения, которые даются на тренировках по бадминтону особенно полезны при тахикардии и других проблемах сердца. При систематических занятиях увеличивается сердечная мышца, уменьшается количество сахара в крови при диабете. Кроме этого, постоянно наблюдая за летящим воланом, тренируются мышцы глаза, что тоже очень важно в зрелом возрасте, когда зрение стремительно ухудшается. При проблемах с дыхательными органами, бадминтон также оказывает положительное влияние. Известны случаи, когда люди с астмой полностью избавлялись от этого недуга, благодаря занятиям бадминтоном. Отдельно хочется отметить, что бадминтон называют «игрой долголетия». Преимущества игры в бадминтон особенно очевидны в возрастном спорте. Редко в каком виде спорта на соревнованиях официально существуют возрастные категории 65+ и 70+ лет. Европейские и мировые первенства по бадминтону среди ветеранов стали обыденным событием. Они собирают тысячи участников и десятки тысяч зрителей.

1.4 Бадминтон с точки зрения психологии

Как связан бадминтон с психологией? Во-первых, бадминтон, практически единственная игра в объеме. Почти все остальные игровые виды спорта (хоккей, теннис, футбол) являются плоскостными играми, где снаряд перемещается в плоскости (некоторое приближение к объемности есть у баскетбола, волейбола, но это командные виды спорта). Волан летит с большой амплитудой вверх и вниз, а также в ширину и в глубину, приближаясь и удаляясь. Соответственно, имея объемность бадминтона, а также маленький, быстро перемещающийся снаряд, мы получаем очень хорошее средство для нейропсихологического развития пространственного мышления, соотнесения координат своего тела с пространством, развитие физиологического и психологического зрения. Если проводить параллели бадминтона и психологии, то одним из важнейших понятий становится понятие «цели». Если внимательно присмотреться к течению жизни, то мы увидим, что вся наша жизнь состоит из целей – маленьких и больших, легко достижимых и совершенно не достижимых (на наш взгляд, хотя этот взгляд может быть ошибочным). Так и в бадминтоне – есть цели. Можно сказать, что маленькая цель – это попасть по волану, а большая – выиграть чемпионат или Олимпиаду. Но и такая маленькая цель, как попадание по волану, для маленького ребёнка становится большой целью. Он ещё ничего не знает ни о чемпионатах, ни об Олимпиаде. Для него попасть по волану – это большая

цель. Достаточно хоть раз увидеть восторженные глаза ребёнка, который впервые попал по волану. В них столько радости, удивления и гордости, сколько может быть только от первого шага! Сколько раз он никак не мог укротить это непослушный волан, сколько раз промахивался, и вот – успех, попал! Цель достигнута! И это только первая цель. Следующей целью будет перекинуть ударом волан через сетку. Кстати, а что такое сетка? Это препятствие. Препятствие к достижению цели. Ведь в жизни тоже так. Когда в жизни есть цель, то обязательно есть и препятствия к её достижению. И это препятствие надо преодолеть. Так и для юного бадминтониста. Надо преодолеть препятствие – сетку, для того, чтобы достичь новую цель – чтобы волан перелетел на сторону противника. Это тоже сначала будет сложно и потребует нескольких упорных тренировок. Но и эта цель будет достигнута, и снова будет радость! У ребёнка уже будет закрепляться понимание того, что достижение целей во-первых реально, во-вторых он будет знать, что оно принесёт массу положительных эмоций. Он будет сам стремиться ставить себе новые цели, потому что не будет бояться их. Так, маленькими шажками и, главное, в игровой форме, будет воспитываться сильная волевая личность, которая, войдя в большую жизнь, будет достигать больших успехов, не зависимо от того, вырастет этот маленький спортсмен чемпионом или нет. Для взрослых игроков любого уровня игры также в каждой игре есть цели, а также и каждая игра становится целью. Кстати, замечено, что те, кто в детстве занимался бадминтоном, так или иначе связывают свою дальнейшую жизнь с этим видом спорта. Даже те, кто бросил его по каким-то причинам, потом всё равно возвращаются в бадминтон. Вторым понятие, которое связывает бадминтон с психологией, является понятие «самовыражения». Если вдуматься в это слово, то самовыражение – это то, что есть наша жизнь. Человек выражает себя, проявляет, и этим он живёт. Если человек никак не проявляет себя, то его как бы и нет. Если у человека недостаточно самовыражения, то он чувствует, что в его жизни что-то не так. Здесь у всех по-разному, от легкого недовольства своей жизнью до глубокой депрессии. Игра в бадминтон позволяет человеку самовыражаться, причем, в силу своих способностей и уровня игры. В клубах, где играют в бадминтон, всегда есть игроки разного уровня и у человека всегда есть выбор с кем играть. У всех самовыражение проявляется в жизни по-разному: на работе, в семье, в творчестве. Если человеку в этих сферах жизни не хватает самовыражения, то он ищет его в тех сферах, которые позволяют ему самовыражаться телом. Ведь человек – это прежде всего тело. Самое простое и доступное место, где тело получает работу – это спорт. Но какой спорт доступен человеку, который не занимался с детства спортом? Сложно прийти такому человеку в гимнастику, например, или в командные виды спорта, где нужно найти минимум 2 команды игроков своего уровня, а это нелегко. А в бадминтоне достаточно найти всего одного человека своего уровня игры и начать играть, начать проявлять себя в игре и получать от этого радость самовыражения. Таким образом, играя в бадминтон, человек получает занятие, интересное и

увлекательное, получает схему преодоления себя, учится и совершенствует владение собственным телом. Это даёт рост уверенности в себе, веру в свои силы, что обязательно отразится на всех сферах его жизни. Человек становится психологически устойчивым ко всем трудностям, которые встречаются в жизни. Решение любой психологической проблемы требует решения задач, связанных с уверенностью в себе, с преодолением себя, с работой над собой. Как любое спортивное состязание, бадминтон даёт возможность реализации своей агрессии, преодолению неуверенности, снятия стрессов и т.д. Бадминтон доступен профессионалам и начинающим, как и психологическая литература, в редком спортивном состязании можно выйти, мало что зная об этом виде спорта, и после первого же занятия сражаться на равных с другими новичками своего уровня и получать удовольствие от игры. При этом экипировка для бадминтона одна из самых недорогих в спорте, можно играть в обычной футболке и шортах, а возможность самосовершенствования безгранична. Постепенно мы подошли к третьему понятию, связывающему бадминтон и психологию – понятие «самосовершенствования». В бадминтоне здесь нет никаких границ. Научившись элементарным ударам, дальше совершенствуется техника этих ударов. А так как ударов в бадминтоне много, а комбинаций ударов и того больше, то работать в этом направлении можно до бесконечности. Даже мастера спорта работают над совершенствованием ударов, доводя их до филигранной точности. А, если уж говорить о любителях, то у них возможности самосовершенствования поистине безграничны, надо работать и над ударами, и над передвижениями по площадке. И здесь так же, как и в достижении цели, человек приобретает уверенность в себе, когда видит прогресс в овладении игрой. А прогресс неизменно будет! Потому что в бадминтоне есть такой момент - если человек регулярно играет в бадминтон, игра у него сама собой будет улучшаться. Секрет здесь в том, что работать в направлении улучшения игры человек будет стремиться сам, по собственному желанию, и никто и ничто заставлять его не будет. А много ли в жизни моментов, когда работать и трудиться человек хочет сам, а не потому, что это надо? Таким образом, можно сказать, играя, человек будет совершенствовать своё тело, свой дух, и будет улучшаться общее психологическое состояние. Человек будет уверенным в жизни, будет излучать радость и положительную энергию. Очень сложно найти среди бадминтонистов унылых и грустных людей. Можно, как гипотезу, отметить ещё один момент, влияющий на психологическое здоровье тех, кто играет в бадминтон. Вспомните, как в детстве маленький человек строит себе домики из подручных средств, ограничивая таким образом мир вокруг себя. Для чего ребенок это делает? Для того, чтобы ограничиться от внешнего мира и создать свой мир. Этот собственный мир, ограниченный рамками, несёт в себе безопасность и предсказуемость. Это мир, в котором ребёнок сам решает, светло там или темно. Это мир, где ребёнок чувствует себя хозяином, где сам решает, кого пускать в этот мир, а кого не пускать. Когда человек

играет на корте, он тоже в какой-то степени попадает в такой мир, ограниченный рамками (линиями площадки). И этот мир так же безопасен и предсказуем, относительно того большого мира, который окружает нас в обыденной жизни. Приходя в клуб после работы, человек, играя в бадминтон, откидывает все проблемы и усталость от трудового дня. Получается, что он попадает в своего рода «релакс-зону». Кроме того, вспомним, что детство – это время игры, время, свободное от забот. Поэтому, когда человек погружается в игру, он освобождает себя от забот. Это особенно ярко проявляется у тех, кто играл в бадминтон в детстве. Входя в игру, срабатывает эффект «машины времени», человек переносится в своё детство, где он жил легко и беззаботно. Психологи отмечают, что многие расслабляющие и, переключающие сознание, техники (например, йога, дыхательные техники и др.) направлены именно на то, чтобы вернуть человека в состояния, в которых он находился в детстве. Это делается для того, чтобы человек находил в этом состоянии новые ресурсы для жизни и переключал своё сознание. Таким образом, можно сказать, что во время игры в бадминтон, человек получает одновременно и взрыв эмоций от игры и, в то же время, расслабление, отдых, отвлечение от повседневных забот. А, так как бадминтон доступен каждому, то это переключение своего психологического состояния тоже доступно каждому. Ведь чаще всего наша жизнь монотонна – «дом-работа-дом-работа», и для психологического здоровья просто необходимо такое переключение на другой ритм. Ещё хочется отметить, что бадминтон помогает преодолевать одиночество. В последнее время популярность бадминтона стремительно растёт, в первую очередь из-за своей доступности. Во многих городах создаётся множество клубов любителей бадминтона. Там создаются сообщества людей, увлеченных этой игрой, и человек, посещающий бадминтонные корты, может почувствовать свою значимость для других, целостность с обществом любителей бадминтона, принадлежность к значимой группе. Он может почувствовать, что его там ждут. Удобно также, что не нужно собирать большие компании, как в футболе, хоккее, волейболе, а достаточно просто взять ракетку и прийти в ближайший клуб, где всегда есть с кем поиграть. Бадминтон не является опасным видом спорта с точки зрения нанесения травм друг другу (как в хоккее, боксе, футболе). В бадминтон играют обычно в строго определенное время на каждом корте, что создает эффект ограниченного отрезка времени, как в психотерапии (ожидание, границы). И самое главное, в бадминтон часто играют в паре (сложно вспомнить другой такой любительский спорт, кроме пляжного волейбола). А игра в паре позволяет научиться общаться с другим, причем значимым другим, учит быть внимательным не только к себе, но и к партнёру, учит общаться языком тела и перемещений по корту. Игрок учится доверять партнеру, помогать ему и, в свою очередь, ждать доверия и помощи от партнёра. Часто бывает так, что именно от партнёров игроки учатся чему-то новому, и тем самым совершенствуют свой уровень игры. Люди в бадминтонных клубах очень дружны, часто помогают друг

другу и подсказывают во время игры. Можно сказать, что среди бадминтонистов больше дружбы, нежели конкурентной борьбы. В любительский бадминтон совместно играют и женщины, и мужчины, что позволяет заводить приятные и полезные знакомства.

2. Средства обучения игре в бадминтон

2.1 Методика преподавания

Занятия по бадминтону должны являться логическим продолжением всего учебного процесса. Поэтому в занятия упражнения не только из бадминтона, но из других разделов программы, которые распределены на весь учебный процесс. Например бег, ему нельзя научить в течение всех учебных занятий. Метание – само метание или упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса,- должны также присутствовать почти на каждом занятии и т.п. Поэтому дополнительно брались игры с бегом и метанием , которые адаптированные к бадминтону.

Методику обучения бадминтону можно разделить на следующие части:

- 1.Подготовка к обучению.
- 2.Обучение техники и тактике.
- 3.Совершенствование приемов игры и тактических действий.

1. ПОДГОТОВКА К ОБУЧЕНИЮ включает разнообразные подготовительные упражнения , развивающие чувство волана, подготавливающие мышцы и связки к выполнению основных упражнений, развивающие мышцы и связки к выполнению основных упражнений, развивающие ловкость и быстроту.

Здесь используются упражнения с воланом, ракеткой, воланом и ракеткой. На первых занятиях они индивидуальные, а затем, как правило, парные. Эти упражнения включаются в каждый урок и используются в разминке или начале основной части занятия.

2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ включает подводящие и имитационные упражнения, сами приемы игры, а также упражнения на закрепление полученных навыков.

Во время начального обучения студенты осваивают технику держания ракетки и технику основных ударов в положении стоя. Наиболее распространённый вид занятия – упражнения с партнёром. Каждый поочерёдно подаёт другому воланы для отработки техники определённого удара или подачи.

Все эти упражнения входят в основную часть занятия

3. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ

Учебные игры и упражнения на этапе закрепления техники.

4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ включает: более сложные упражнения с воланом и ракеткой, имитационные упражнения по сигналам, отработку отдельных приемов игры и тактических комбинаций, учебные и соревновательные игры, развитие силы и быстроты работающих мышц.

Структура урока на занятиях бадминтоном следующая:

РАЗМИНКА

Равномерный бег или подвижная игра с бегом в течение 6 минут. ОРУ, упражнения с воланом, ракеткой или воланом и ракеткой.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ По плану учителя. Включает обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры. Развитие физических качеств. Она должна строиться с учётом возможностей учащихся.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Спокойные упражнения (например, подача на технику или на точность). Собирают (сдают) ракетки и воланы. Снимают, если необходимо, сетки. Подведение итогов занятия.

В занятия по бадминтону можно включать упражнения с набивными мячами (медицинболами). С ними выполняют общеразвивающие упражнения и разнообразные броски в паре. Эти упражнения развивают взрывную силу и быстроту, что будет положительно сказываться при перемещениях и ударах. Кроме того, хорошо готовят студентов к метаниям на дальность в легкой атлетике. Вес мячей должен соответствовать возрасту и возможностям занимающихся.

ПОДГОТОВКА К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ

2.2 УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛАНOM

Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полёта), а так же для развития ловкости и быстроты.

Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом она должна быть развернута в направлении броска.

Индивидуальные упражнения

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в стороны.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т.п.).

6. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Бросок и ловля выполняются одной рукой.
7. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая её согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
10. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
11. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса
12. То же, но коснуться рукой лба.
13. То же, но два раза хлопнув в ладоши.
14. То же, но коснуться рукой ягодиц.
15. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной

2.3 Индивидуальные упражнения с двумя воланами

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармоничную правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой.

Исходное положение в большинстве упражнений – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. Поочередно подбрасывать воланы вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая её согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить их подбрасываемой рукой.
3. Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперёд из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить их подбрасываемой рукой.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.

5. Поочерёдные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют подбрасывая волан левой рукой.
6. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочерёдно и теми же руками.
7. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
8. То же, но один волан всё время бросать вверх, а второй перебрасывать из-за спины над плечом из руки в руку.
9. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить под левой ногой вверх и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
10. Подбросить вверх левый волан, и когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочерёдно). В случае попадания – хотя бы один. Прделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
11. То же, но воланы бросать без остановки. Если не попадают в первый волан, то бросают во второй и т.д.
12. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять упражнения наоборот.
13. То же, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями.
14. Бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх над левой ногой (подняв её согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот. Можно это упражнение выполнять поочерёдно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой ловить его левой и наоборот).
15. Бросить правый волан вверх, а вторым выполнить круг вокруг тела (шеи, ног), передавая его из руки в руку. Затем поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
16. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
17. Стоя со слегка разведёнными в стороны руками бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.

18. Один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

2.4 Упражнения в парах только с воланами Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей.
2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.
4. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнёра. Партнёр держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
5. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжки вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.
6. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперёд-вверх одной ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.
7. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнёра. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнёр должен поймать летящий волан.
8. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой ногой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
9. Броски волана между ногами с наклоном вперёд, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
11. Броски волана снизу в стороны, стоя боком в направлении броска. Правой рукой – вправо, левой – влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
12. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперёд и приземляется.
13. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.

14. Игра «Падающий волан».
15. Игра «Убеги от водящего».
16. Игра «Унеси волан».
- 17.«Четные- нечетные».
- 18.«Парная гонка волана».

2.5 Специальные упражнения для разминки с ракеткой

Упражнения рассчитаны на начальное обучение студентов разного уровня подготовки. Не редко встречаются такие студенты, которые с большим трудом играют бадминтон, именно для них предназначены данные упражнения. Обучение правильному хвату ракетки, которой при выполнении любых ударов должна оставаться одинаковой и никогда не меняться.

Разминочные упражнения

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2-3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах . При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад и в стороны.
5. Хват руками за шейку ракетки. Движения руками как при гребле на байдарке.
6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Вращения головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
11. То же, но влево-вправо.
12. Вращение кистью, разворачивая ракетку, то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

14. В и.п., ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных исходных положений (руки вниз, вперед или вверх)
15. И.п. как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи, скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
16. И.п. как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
17. Глубокие приседания. Из и.п. руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед или вверх), присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).
18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно, правой и левой ногой. Ракетка произвольно.
19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз. А – головка ракетки и носок двигаются в одном направлении. Б – в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
20. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
21. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.
22. Вращение по восьмерке носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
23. Прыжки, работая ногами как со скакалкой и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
24. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.
25. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.
26. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к животу или располагая бедра параллельно полу. Ракетка в двух руках или одной, как и в предыдущих упражнениях.
27. Прыжки вверх с захлестыванием голени. Ракетка в двух руках или одной, как и в предыдущих упражнениях.

2.6 Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки
3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.

4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).
5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.
7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волана.
8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
9. То же, но последовательно касаясь левой рукой различных частей тела: а) Правого плеча и левого колена; б) левого колена, правого плеча, правого колена; в) левого колена, правого колена, левого колена; г) колена, пола; д) плеча, пола; е) правого плеча, левого плеча, правого плеча и т.п. Все варианты ученики должны выполнять именно в том порядке, в каком им назвали.
10. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.
11. То же, но выполняя 2-4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.
12. То же, но выполняя 2-3 круга головкой ракетки: а) перед грудью б) над головой.
13. То же, но выполняя 2-4 горизонтальных движения головкой ракетки из стороны в сторону.
14. То же, но 2-3 раза почесать головкой ракетки спину (между лопатками).
15. То же, но прислонить головку ракетки открытой стороной к затылку.
16. То же, но с поворотом на 360°. Поворот надо выполнять в разные стороны.
17. То же, но с выпадами. Игрок выполняет выпад вправо, вытягивая руку с ракеткой вправо, и возвращается в стойку. Следующий раз – выпад влево или вперед и т.д.
18. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и ударяя его справа открытой стороной, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.
19. Жонглирование спереди назад. Игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину. Разворачивается на 180° и выполняет аналогичный удар закрытой стороной. Затем все повторяется.
20. Жонглирование в сочетании с перемещением. Игрок располагается за боковой линией волейбольной площадки. Выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волан за голову и разворачивается. Затем, без остановки, начинает движение в обратном

направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно (открытой и закрытой стороной). Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное.

21. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.

22. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки. Упражнение выполняется как открытой, так и закрытой стороной.

23. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Можно выполнять любые варианты, изложенные выше.

2.7 Парные упражнения с ракеткой

В упражнениях в первой группе один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Он набрасывает волан в удобное место для удара. Упражнения второй группы выполняются при достаточном уровне подготовке студентов и наличии свободного места, чтобы выполнять удары в паре. Упражнения могут выполняться через сетку или без сетки.

Подразделяются на две группы:

1. Одна ракетка на двоих.
2. Каждый игрок с ракеткой.

В упражнениях **первой группы** один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Игрок с воланом помогает первому выполнять упражнения. Он набрасывает волан в удобное место для удара или держит волан в определенном месте. Описание упражнений первой группы приводится в разделе «Обучение технике».

Упражнения **второй группы** выполняются при достаточном уровне подготовки учащихся и наличии свободного места. Учащиеся должны уметь свободно выполнять удары в паре. Все упражнения могут выполняться без сетки или через сетку.

2.8 Комплекс общеразвивающих упражнений

Игроки выполняют друг другу передачи без остановки, при этом делают разнообразные упражнения сразу после удара по волану:

1. Бег в спокойном темпе.
2. 3-4 круговые вращения в плечевых суставах вперед и назад.
3. Взяв ракетку двумя руками, поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (3-4 раза).
4. 2-3 сгибания и разгибания рук в локтевых суставах.

5. Наклон вперед с касанием пола свободной рукой, за счет наклона туловища, а не сгибания ног.
6. Поворот вправо-влево (1-2) разворачивая плечи и скручивая туловище.
7. 3-4 глубоких приседания.
8. 8-10 вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно, правой и левой ногой.
9. 2-3 прыжка, работая ногами как со скакалкой.
10. 8-10 беговых шага на месте с высоким подниманием бедра.
11. 8-10 беговых шага на месте с захлестыванием голени.
12. Прыжок вверх с подтягиванием коленей к животу или располагая бедра параллельно полу.
13. Прыжок вверх с захлестыванием голени.

2.9 Развитие игровой выносливости

Игроки выполняют удары без остановки, пытаюсь удержать волан в игре до 30-50 ударов, не роняя его на пол.

1. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т.д.
2. То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку.
3. То же, но – ударом слева.
4. То же, но – ударом снизу.
5. То же, но – ударом сверху, открытой стороной.
6. То же, но – ударом сверху, закрытой стороной.
7. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой).
8. Удары левыми руками.
9. Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку.
10. Один игрок с воланом в руке. Он ударяет волан снизу вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди. Выполняет удар сверху в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону.
10. То же, но игрок старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону соперника. Через 3-4 раза – наоборот.
11. Один игрок с воланом в руке. Он выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180° и выполняет удар партнеру стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Удар выполняется открытой стороной. Второй игрок подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет удар в другую сторону.
12. То же, но удар закрытой стороной.
13. То же, но если волан справа – закрытой, если слева – открытой.

14. Один выполняет подачу по высокой траектории, а второй удар сверху. Через 2-4 раза – наоборот.

15. Один выполняет подачу по низкой траектории, а второй удар снизу закрытой стороной. Через 2-4 раза – наоборот.

16. Игра короткими ударами снизу. Игроки стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летал как можно ниже к сетке. Удары выполняют спереди и слева – закрытой стороной, а справа – открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки.

17. Парное жонглирование с выходом вперед. Игроки располагаются за боковыми линиями бадминтонной площадки. Один игрок выходит к средней линии, выполняет удар вертикально вверх и быстро возвращается на свое место. Следующий удар по волану выполняет второй игрок, выходя вперед и возвращаясь обратно. Так, по очереди, они выполняют жонглирование

3. Подвижные игры с воланом и ракеткой

«Салки с воланами»

Выбирается 2-3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Студенты разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 4-5 м — для всех от сетки. Игроки одной команды с воланом в руках. По сигналу преподавателя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланы или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Студенты разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии

натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка преподавателя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь бросать.

«Гонка волана»

Все участники разделены 4-5 групп. Каждая группа располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнения все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«Парная гонка волана»

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Гонка волана с упражнениями»

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Тройки располагаются на одном краю площадки (А) или на разных (В). Крестик будет гнать волан, нолик – выполнять упражнение, а кружочек – судить. Все тройки начинают выполнение заданий по общему сигналу. Крестик выполняет гонку волана (один из вариантов, определенный заранее) до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Касание крестиком финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: крестик может гнать волан в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (Б). Нолик начинает выполнять упражнение на максимальное количество раз, до момента касания линии крестиком. Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднимание туловища их положения лежа на спине и т.п. Нолик получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

Кружочек считает количество раз у нолика до момента окончания упражнения и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: кружочек – гонит волан, крестик – выполняет упражнение, а нолик – судит. Потом меняются еще раз.

Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Вариант 2. То же, но крестик – бежит, а нолик выполняет жонглирование (один из вариантов).

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом входящие находятся на боковой линии. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего после касания им боковой линии не засчитывается. Попадание в убегающего после касания им боковой линии не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2-3 м. друг от друга. Между ними лежат, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланы. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Преподаватель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если четное – наоборот.

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее»

Проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается коленей разноименно.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка – в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов и т.п.

«Кто выше и быстрее с ракеткой»

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой, выполняется удар ракеткой.

«Охота на волка»

Занимающиеся делятся на группы по 3-4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 сек. или 1 мин. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее число штрафных очков.

«Падающий волан»

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1-2 м. от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй на расстоянии 2-3 м. от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку

«Делай как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, опередив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева или сверху и снизу и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов. Игра может выполняться в следующих вариантах: - без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача и продолжается игра; - с подсчетом очков. В этом случае полностью имитируется игра.

«Вышибалы подачей»

Занимающиеся делятся на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м. друг от друга. Третий встает между ними. Он – водящий и должен, по возможности, оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков, по очереди. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

«Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4-5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5-6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков: 1) попадания в ворота дает одно очко бросающему; 2) попадания в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5-6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5-8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь подачей.

«Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре вратарь, но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан входящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2-4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны, на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках и бросает их поочередно.

«БаскетВол»

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать. Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

«Лопта бадминтонистов»

Игра проводится по правилам лопты с 3 изменениями: 1) играют воланом; 2) удар – бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку; 3) не учитывается ловля с лета.

«Бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных площадках или обычных.

«Двурукий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками. Вариант.левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

Учебные игры с круговой сменой

Игроки, расположенные около сетки, объединены в одну группу. Студенты, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 мин. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 мин., и т.д. По окончании 2 мин. Победивший игрок получает два очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу.

Игра в бадминтон

Игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. В основном он проводится среди студентов, в зависимости от уровня их подготовки. Бадминтон может с успехом использоваться во внутригрупповых турнирах. Игра проводится по упрощенным правилам бадминтона. Первоначально партии играют до счёта 11, 15 очков. С набором навыков в игре счет увеличивается до 21-го очка.

4. Основные и специальные упражнения при обучении игре в бадминтон.

Основные и специальные упражнения при обучении игре в бадминтон:

1. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах.
2. Упражнения для развития силы основных мышц туловища, участвующих в ударе.
3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, повышающие скорость выполнения ударов.
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Упражнения для развития скорости передвижения.
6. Упражнения для развития физических качеств.

I. Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов применяются гантели весом 1-2 кг.

- а) Вращательные движения руками во всех плоскостях.
- б) Большой круг каждой рукой поочередно.
- в) Вращательные движения в кистевом суставе при закреплённом суставе.
- г) Вращательные движения в локтевом суставе.

II. Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в ударе выполняются

- а) наклоны с небольшим весом 15 кг;
- б) повороты в стороны в наклоне без отягощения.

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

- а) Для мышц туловища.
- б) Для мышц рук и плечевого пояса: вращательные движения руками в различных плоскостях синхронно и асинхронно, вращательные движения, сгибание и разгибание рук, различные движения в локтевом суставе; различные движения в кистевом суставе с ракеткой и без.
- в) Имитационные выполнения ударов.

IV. Повышению уровня развития скоростных качеств способствуют упражнения, направленные на развитие силовых возможностей.

- а) Поднимание на носках.
- б) Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Прыжки со сменой ног.
- в) Пружинистые приседания со сменой ног в прыжке.
- г) Небольшие ускорения в различных направлениях по сигналу.

V. Развитие гибкости играет заметную роль при совершенствовании физических качеств. Для развития гибкости могут использоваться упражнения.

1. Наклоны туловища вперед, выводя руки за спину вверх.
2. Повороты туловища в наклоне.
3. Наклоны вперед и назад.
4. Доставание пальцев ног из положения лежа.
5. Махи руками.
6. Прогибание туловища вперед.
- 7-8. Повороты, вращения и сгибания кисти.
- 9-10. Упражнения на сгибание и разгибание из положения лежа.
- 11-12. Вращения в тазобедренном суставе и вращения туловища.
13. Наклоны туловища.
14. Пружинящие приседания в выпаде.
15. Прыжки из приседа, прогибаясь.
16. Повороты в прыжке.

5. Инструкция по технике безопасности для студентов при занятиях играми

На занятиях бадминтоном должны соблюдаться те же правила безопасности, что и в других спортивных играх. Дело в том, что физкультурные занятия носят комплексный характер, с включением в них различных упражнений и подвижных игр.

- 1) Не допускайте ношение посторонних предметов.
- 2) Ногти должны быть коротко острижены.
- 3) Имейте обувь, предотвращающую скольжение.
- 4) При игре на сырой траве соблюдайте осторожность – сильнее сгибайте ноги в коленях и выполняйте шаги короче.
- 5) Не играйте при наличии мусора на полу.
- 6) Рассчитывайте скорость передвижения, чтобы предотвратить столкновения.
- 7) Наблюдайте за соседними парами, чтобы предотвратить столкновения.
- 8) По свистку немедленно прекращайте все игровые действия и повернитесь лицом к учителю.
- 9) Четко соблюдайте правила игры – это предотвращает травматизм.
- 10) Не пренебрегайте разминкой перед началом игры – это предотвращает травматизм.

Дополнение к инструкции для студентов, занимающихся бадминтоном

- 1) Используй для игр площадки с плоской поверхностью.
- 2) Используй для игр лишь исправный инвентарь
- 3) Крепление сеток должно быть надежным. Стойки хорошо закреплены или вкопаны.
- 4) Не висни на сетке и не облакачивайся на нее.
- 5) Обо всех неисправностях инвентаря немедленно сообщай преподавателю.
- 6) Соблюдай осторожность при выполнении упражнений с ракетками.
- 7) Не бей по чужому волану.
- 8) Используй ракетку лишь по назначению.
- 9) Не используй ракетку для выяснений отношений с одноклассниками.
- 10) Держи ракетку так, чтобы она не вылетала из рук как при выполнении упражнений, так и во время объяснений.

5.1 Инвентарь и оборудование

Бадминтон – игра, не требующая дорогостоящего оборудования. Например, две хорошие ракетки имеют цену обычного волейбольного мяча, и для нее необязателен металлический трос. Воланов надо много, но они имеют настолько смехотворную цену, что их покупку может позволить себе любой студент. Ракетки и воланы многие студенты приносят из дома. Кроме того, после начала обучения бадминтону все приобретают ракетки и воланы более высокого качества.

Воланы

Воланы лучше приобретать пластмассовые, а не перьевые. Они дольше служат, что в университетских условиях немаловажно и от них меньше мусора. Количество воланов должно 1.5-2 раза превышать количество занимающихся. В этом случае можно полноценно проводить учебный процесс и соревнования в течение одного учебного года.

Совсем не обязательно приобретать дорогостоящие воланы для проведения занятий, главное, чтобы они имели хорошие полетные качества.

Воланы лучше иметь разного цвета (2-3 цвета). Это бывает необходимо при проведении некоторых игр и упражнений, чтобы не путать.

Не следует утяжелять воланы (пластилином, жвачкой и т.п.) для того, чтобы их меньше сносил ветер, или просто потому, что полет такого волана больше нравится. Все утяжеленные воланы быстро портят струны ракетки (они ослабевают или рвутся).

Ракетки

Количество ракеток желательно иметь по количеству занимающихся, но можно, в крайнем случае, и одну на пару. На первый взгляд последнее может показаться невероятным, но при ознакомлении с методикой занятий можно увидеть, что большинство упражнений в парах выполняются одной ракеткой.

Приобретая ракетки, необходимо обращать внимание на то, чтобы они были легкими, с хорошо натянутыми струнами. Последнему стоит уделять внимание, так как ракетка может прийти в негодность.

Для увеличения срока службы ракеток, при обращении с ними, не рекомендуется: 1) Класть ракетку на пол, так как можно наступить на нее, при этом испортить ракетку или поскользнуться. Здесь нужно помнить еще и о том, что занимающихся много. 2) Бросать ракетку, опираться на нее (как на палку) и ударять ободом обо что-либо. Во всех этих случаях можно погнуть обод головки ракетки, что приведет к ослаблению натяжки струн. Ввиду чего волан будет застревать в сетке, особенно при сильных ударах. 3) Подгрести волан к себе или партнеру, используя ракетку, как веник. 4) Ударять струнами ракетки по коленям, локтям, голове и т.п. что ослабляет натяжку струн. Это одна из самых больших ошибок. 5) Использовать ракетку не по назначению.

Сетки

Для бадминтона используется специальная сетка с мелкими ячейками. Длина такой сетки примерно 5.5-6.5 м. Поэтому для того, чтобы в спортивном зале университета было удобно вешать сетку и заниматься, необходимо две сетки связать вместе верхними веревками. Таким способом получится одна удвоенная сетка.

Бадминтонные сетки вешают параллельно лицевым стенам, на одинаковом расстоянии от средней линии и лицевой стенки.

В случае отсутствия бадминтонных сеток можно использовать волейбольные, подвешивая их на нужной высоте. Волан через такую сетку

пролетает, но зато видно, где он пролетел, выше или ниже верхнего края сетки. Сетки можно вешать без тросов.

Площадки

Бадминтонные площадки для одиночной и парной игры имеют некоторые различия, преимущественно заключающиеся в ширине площадки. Поэтому, чтобы не загромождать спортивный зал линиями, в университетских условиях можно обойтись площадками для одиночной игры. И проводить на них как одиночные, так и парные игры. Однако при желании можно расположить в зале две разные площадки, одну для одиночной игры, а другую – для парной, или комплексную (на которой одновременно нарисованы две площадки). Две комплексные, как правило, в университетских залах не помещаются.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА УЛИЦЕ

Если на улице есть волейбольная площадка, то на ней, как и в спортивном зале, можно расположить две бадминтонные площадки.

Для самостоятельных игр каждый желающий может легко оборудовать площадку в любом удобном месте. Удобном – значит ровном и защищенном от ветра. Причем оно может иметь как земляное, так и травянистое покрытие. На земляном покрытии площадку можно нарисовать. На травяном покрытии разметку можно сделать лопатой, счищая траву и ширину штыка. Таким способом получаются широкие линии, которые должны входить в размер площадки. Размер площадки для одиночной игры – 5.18x13.40 м. В средней части площадки, по ее краям, вкалывают деревянные или металлические столбы высотой 155-160 см. Столбы должны быть такой толщины, чтобы они не сгибались при натягивании сетки. Лучше, если на столбиках будет отмечена высота привязывания верхнего края сетки.

6. Заключение

Итак, крепкие и сильные мышцы необходимы человеку, прежде всего для того, чтобы быть здоровым. «Заработать» хорошую мускулатуру можно только трудом, регулярно выполняя физические упражнения, много двигаясь. Все это укрепит не только мышцы тела, но и сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Сила, крепкие мышцы нужны людям и для производственной деятельности. Недостаточно физически развитому человеку трудно быть хорошим работником (и никакая техника тут не поможет). Где бы ни трудился такой человек – за письменным ли столом или у станка, в сфере науки или искусства – для успешной работы ему нужны и физическая сила, и здоровье. Поэтому совсем не случайно многие известные люди (и в далеком прошлом, и в наши дни) постоянно занимались физическими упражнениями.

Гиппократ, например, был отличным борцом и наездником. Крупнейшие мыслители Эллады – Платон, Аристотель, Демосфен и другие до глубокой старости посещали гимнастические заведения. А знаменитый Архимед одно время был даже учителем гимнастики.

Хорошо известно, каким спортивным, в нашем современном понимании этого слова, человеком был А.С. Пушкин. «Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была чрезвычайно развита гимнастическими упражнениями», - писал П. Анненков.

Если бы эти люди не пытались всю жизнь доставлять себе «мышечную радость», вряд ли бы они могли долго выдерживать те умственные нагрузки, которые они испытывали на протяжении всей своей деятельности. И творчество их могло бы быть не столь замечательным и плодотворным.

Во все века у всех народов считалось, что особенно сильными должны быть воины. Сильный, выносливый, смелый – вот образ воина, запечатленный в истории. В наше время это представление не изменилось.

Не только во время службы в армии, но и в нашей повседневной жизни могут возникать различные трагические ситуации (пожары, транспортные аварии, нападения хулиганов, встречи с преступниками), к которым нужно быть готовыми морально и физически.

Человек же, чьи мышцы слабы, нередко оказывается беспомощным в подобных ситуациях. И как же необходимым бывает людям в экстремальных условиях тот, кто уверен в своей силе, кто знает, что она его не подведет.

Сила и доброта. Эти понятия всегда были рядом. Богатыри из сказок и легенд никогда не были злыми. И наоборот, сказочные злодеи, как правило, выглядели тощими, уродливыми.

Сила и красота. Они так же взаимосвязаны. Крепкие, хорошо развитые мышцы украшают человека. Быть сильным, иметь красивое тело – это так важно для человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе, и от этого ему многое удастся. Добиться этого можно только с помощью регулярных занятий физическими упражнениями.

На занятиях бадминтоном должны соблюдаться те же правила безопасности, что и в других спортивных играх. Дело в том, что физкультурные занятия носят комплексный характер, с включением в них различных упражнений и подвижных игр.

Приложение 1

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

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—Парная 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.

1. Корт (площадка) и оборудование

1.1. Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм.

1.2. Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета.

1.3. Все линии есть часть тех площадей игрового поля, которые они ограничивают.

1.4. Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии, как предусмотрено в п. 1.10. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле,

1.5. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры, независимо от того, проводится одиночная или парная игра.

1.6. Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15 x 15 мм до 20 x 20 мм.

1.7. Ширина сетки по вертикали —760 мм длина по горизонтали —не менее 6,1 м.

1.8. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм, сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур.

1.9. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек.

1.10. 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.

1.11. Не допускается просвет (зазор) между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине.

1.12. Если невозможно разметить корт одновременно как для парной, так и для одиночной игры, корт может быть размечен только для одиночной игры. Задние линии корта становятся дальними линиями подачи, а стойки, или

матерчатые ленты, их заменяющие, шириной 40 мм, располагаются на сетке вертикально над боковыми линиями.

1.13, 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 и не более 1,70 м.

2. Волан

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

2.2. Перьевого волан

2.2.1. Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке.

2.2.2. Перья должны быть одинаковой длины от 62 до 70 мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки.

2.2.3. Концы перьев должны образовывать окружность диаметром 58-68 мм.

2.2.4. Перья прочно скрепляются ниткой или другим подходящим материалом,

2.2.5. Головка должна быть 25-28 мм в диаметре и переходить книзу в полусферическую форму.

2.2.6. Волан должен иметь вес 4,74-5,50 г.

2.3. Неперьевого волан

2.3.1. Натуральные перья заменяются синтетическими материалами, имитирующими оперение.

2.3.2. Головка, размеры и вес волана должны отвечать требованиям, указанным в п. 2.2,2, 2.2.3, 2.2.5 и 2.2.6, Ввиду отличия плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных допускаются отклонения от указанных величин до 10%.

3. Тестирование волана на скорость

3.1. При тестировании волана выполняется прямой удар снизу с задней линии корта (площадки) вперед параллельно боковой линии.

3.2. Пригодный для игры волан должен падать не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от противоположной задней линии корта.

4. Ракетка

4.1. Размеры ракетки не должны превышать 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Ракетка состоит из основных частей, описанных в п. 4.1.1.-4.1.5.

4.1.1. Рукоятка—часть ракетки, предназначенная для удерживания ее игроком.

4.1.2. Струнная поверхность есть часть ракетки, предназначенная для удара по волану.

4.1.3. Головка удерживает струнную поверхность.

4.1.4. Стержень соединяет рукоятку с головкой.

4.1.5. Переходник (при наличии) соединяет стержень с головкой.

4.2. Струнная поверхность

4.2.1. Должна быть плоской и состоять из пересекающихся струн, попеременно переплетенных в местах пересечения; она должна быть однородной и, в частности, не менее частой в центре, чем в других зонах;

4.2.2. Должна быть не более 280 мм в длину и 220 мм в ширину, однако струны могут быть продолжены через область, которая в иных случаях относится к переходнику, при условии, что:

4.2.2.1. этот отрезок составляет не более 35 мм в ширину и

4.2.2.2. общая длина струнной поверхности не превысит 330 мм.

4.3. Ракетка

4.3.1. Должна быть свободна от прикрепленных предметов и выступов, кроме тех, которые используются специально для ограничения или предотвращения износа и разрыва струн, или уменьшения вибрации, или для изменения баланса, или для прикрепления рукоятки к руке игрока, и которые имеют разумные размеры и расположение на рукоятке;

4.3.2. Должна быть свободна от любых приспособлений, которые делали бы возможным для игрока существенно изменять конфигурацию ракетки.

5. Экипировка

НФБР регулирует все вопросы, касающиеся использования для игры всех видов воланов, ракеток или экипировки, соответствующих спецификации. Это регулирование может происходить по инициативе самой Федерации или по предложению любой заинтересованной группы, включая игроков, судей, производителей инвентаря, региональных федераций или их членов.

6. Жеребьевка

6.1. Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между п. 6.1.1. и 6.1.2.:

6.1.1. подавать или принимать подачу;

6.1.2. начинать игру на одной или другой стороне корта.

6.2. Сторона, проигравшая жребий, после этого делает оставшийся выбор.

6.3. Участникам перед началом матча предоставляется время для разминки— 2 мин.

7. Счет

7.1. Матч проводится до выигрыша двух геймов из трех.

7.2. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко (кроме случаев, предусмотренных в п. 7.4. и 7.5.).

7.3. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника.

7.4. При счете 20:20 сторона, первой получившая преимущество в два очка, выигрывает гейм.

7.5. При счете 29:29 сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

7.6. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

8. Смена сторон

8.1. Игроки должны поменяться сторонами:

8.1.1. по окончании первого гейма;

- 8.1.2. после окончания второго гейма (если предстоит третий гейм);
8.1.3. в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.
8.2. Если смена сторон своевременно не произведена, то она делается сразу же, как только это обнаружено, в момент, когда волан находится вне игры. При этом текущий счет сохраняется.

9. Подача

9.1. При правильной подаче:

9.1.1. никакая из сторон не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед во время подачи (п. 9.2.) считается ошибкой (фолт);

9.1.2. подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не наступая на линии, ограничивающие эти поля;

9.1.3. какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи (п. 9.2.) до совершения подачи (п. 9.3.);

9.1.4. ракетка подающего должна первоначально коснуться головки волана;

9.1.5. весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне нижней точки нижнего ребра подающего;

9.1.6. стержень ракетки подающего в момент удара по волану должен иметь наклон вниз;

9.1.7. движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи (п. 9.2.) до ее завершения (п. 9.3.);

9.1.8. волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им верхней кромки сетки, так чтобы, если он не будет отражен, то упадет в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);

9.1.9. подающий не промахнулся по волану.

9.2. Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи,

9.3. После начала подачи (п. 9.2.) она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или подающий промахнулся по волану.

9.4. Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но последний считается готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

9.5. В парных играх во время подачи (п. 9.2., 9.3.) партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны,

10. Одиночная игра

10.1. Подача и прием подачи

10.1.1. Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков.

10.1.2. Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков.

10.2. Порядок игры и позиции на корте

В розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим до тех пор, пока, волан не выйдет из игры (п. 15.).

10.3. Счет и подача

10.3.1. Если подающий выигрывает розыгрыш (п. 7.3.), ему засчитывается очко. Затем он снова подает, но с другого поля.

10.3.2. Если розыгрыш выигрывает принимающий (п. 7.3.), ему засчитывается очко и он становится новым подающим.

11. Парная игра

11.1. подача и прием подачи

11.1.1. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков.

11.1.2. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков.

11.1.3. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же поле, с которого подавал; его партнер — на соседнем поле.

11.1.4. Игроки не должны менять свои ноля до тех пор, пока они не выиграют очко на своей подаче.

11.1.5. подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля, соответствующего счету подающей стороны, за исключением случая, описанного в п. 12,

11.2. Последовательность отражения волана и позиции на корте.

В розыгрыше после отражения подачи принимающим волан отражается тем или другим игроком подающей стороны с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры (п. 15.).

11.3. Счет очков

11.3.1. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш (п. 7.3.), ей засчитывается очко, затем она (тот же игрок) подает с другого поля.

11.3.2. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона (п. 7.3.), ей засчитывается очко и она становится подающей стороной.

11.4. Последовательность подач

В любой игре право подавать переходит последовательно:

11.4.1. от первого подававшего, который начал игру с правого поля подачи,

11.4.2. к партнеру начально принимавшего; подача должна быть произведена с левого поля подачи,

11.4.3. к партнеру первого подававшего,

11.4.4. к первому принимавшему,

11.4.5. к первому подавшему и т.д.

11.5. Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме, кроме случаев, предусмотренных п. 12,

11.6. Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, так же как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

12. Ошибки поля подачи

12.1. Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

12.1.1. подает или принимает не в очередь;

12.1.2. подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

12.2. Если была *сделана* ошибка поля подачи, то она не исправляется и игра в этом гейме продолжается с новой расстановкой игроков.

13. Нарушения

Нарушение («фолт») имеет место, если:

13.1. подача совершена не по правилам (п. 9.1)

13.2. во время подачи волан:

13.2.1. попадает в сетку и повисает на ее верхней кромке;

13.2.2. перелетев сетку, застревает в ней;

13.2.3. будет отбит партнером принимающего.

13.3. во время игры волан:

13.3.1. падает вне пределов корта;

13.3.2. пролетает сквозь сетку или под ней;

13.3.3. не перелетает через сетку;

13.3.4. касается потолка или стен зала;

13.3.5. касается тела или одежды игрока;

13.3.6. касается любого предмета или лица, находящегося вне корта;

(Если необходимо, по условиям конструкции здания, местная проводящая организация может установить особые условия на случай, когда волан коснется препятствия,);

13.3.7. будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;

13.3.8. будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами. Однако не считается ошибкой, если волан, ударится о головку и струнную поверхность ракетки при одном ударе;

13.3.9. будет отбит игроком и его партнером последовательно или 13.3.10. коснется ракетки игрока и не продолжит движение в направлении поля соперника;

13.4. во время игры игрок:

13.4.1. касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;

13.4.2. вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом.

Бьющий, однако, может сопровождать волан ракеткой над сеткой в направлении удара, если первоначальный контакт ракетки с воланом был на стороне бьющего;

13.4.3. вторгается на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его;

13.4.4. мешает сопернику, т.е. блокирует его ракеткой или телом при совершении им удара по волану, находящемуся выше уровня сетки;

13.4.5. намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например выкриками или жестами;

13.5. повинен в нарушениях, предусмотренных в п. 16.

14. «Спорный»

14.1. «Спорный» объявляется судьей на вышке.

14.2. Перед объявлением «спорного» объявляется команда «Стоп»,

14.3. «Спорный» назначается, если:

14.3.1. подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий (п. 9.5.);

14.3.2. при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;

14.3.3. во время игры волан:

14.3.3.1. зацепляется за сетку и повисает на ее верхней кромке;

14.3.3.2. пролетев над сеткой, застревает в ней;

14.3.3.3. разрушается и головка полностью отделяется от остальной части волана;

14.3.4. по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;

14.3.5. судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;

14.3.6. в любой непредвиденной ситуации;

14.4. Если назначен «спорный», розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается и подававший игрок повторяет подачу.

15. Волан вне игры

Волан считается вне игры, когда:

15.1. он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;

15.2. он коснется поверхности корта (в пределах ограничивающих его линий или вне их);

15.3. объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фолт»).

16. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания

16.1. Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, исключая случаи, предусмотренные в п. 16.2 и 16.3.

16.2. Перерывы должны быть разрешены во всех матчах:

16.2.1. не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;

16.2.2. не более 120 секунд между первым и вторым геймами и между вторым и третьим геймами;

(При демонстрации матчей по ТВ главный судья может решить до начала матча, что перерывы по п. 16.2 обязательны и имеют фиксированную продолжительность.)

16.3. Временная остановка игры

16.3.1. Когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым,

В особых случаях главный судья может приостановить игру.

Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться и игра должна быть возобновлена с этого счета.

16.4. Задержка в игре

16.4.1. Игра ни в коем случае не должна приостанавливаться, для того чтобы дать возможность игроку восстановить силы или дыхание или получить совет.

16.5. Советы и выходы игроков с корта

16.5.1. Только когда волан вне игры (п. 15), игроку разрешается получать советы во время матча.

16.5.2. Никто из игроков не имеет права покинуть корт во время матча без разрешения судьи на вышке за исключением перерывов, указанных в п. 16.2.

16.6. Игрок не имеет права:

16.6.1. намеренно вызывать задержку или приостановку игры;

16.6.2. умышленно изменять форму волана с целью изменить скорость его полета;

16.6.3. вести себя оскорбительно;

16.6.4. совершать другие неспортивные поступки.

16.7. Пресечение нарушений

16.7.1. Судья на вышке должен пресекать любые нарушения п. 16.4, 16.5 или 16.6.

16.7.1.1. вынесением предупреждения нарушителю с показом желтой карточки;

16.7.1.2. объявлением «фолт» нарушителю, если он был предупрежден, с показом красной карточки. Два таких нарушения рассматриваются как систематические.

16.7.2. в случае серьезного проступка, систематических нарушений или нарушения п. 16.2., объявлением «фолт» нарушителю с показом второй красной карточки и немедленным докладом о проступке главному судье, который имеет право дисквалифицировать нарушителя на данный матч и засчитать поражение в данном матче со счетом 0:21, 0:21.

17. Судьи и апелляции

17.1. Главный судья несет полную ответственность за проведение турнира или другого соревнования, частью которого является матч.

17.2. Судья на вышке, если он назначен, ответствен за проведение данного матча, состояние корта и за обстановку вокруг него.

Судья на вышке подотчетен главному судье.

17.3. Судья на подаче фиксирует нарушения, допущенные подающим, если таковые имеют место (п. 9.).

17.4. Судья на линии определяет, упал ли волан в пределах или за пределами линии, за которыми он следит.

17.5. Решения всех судей окончательны по тем игровым моментам, за которые данный судья ответствен, за исключением момента, в котором, по мнению судьи на вышке, судья на линии сделал ошибку; в этом случае судья на вышке может отменить решение судьи на линии.

17.6. Судья на вышке обязан:

17.6.1. придерживаться Правил игры и проводить их в жизнь, в частности, определять «спорный», предупреждение и «фолт», когда они имеют место;

17.6.2. принимать решения в спорных ситуациях, если таковые будут, до следующей подачи;

17.6.3. четко и громко информировать игроков и зрителей о ходе матча;

17.6.4. назначать и освобождать судью на подаче и судей на линии, после консультации с главным судьей;

17.6.5. принимать решения по вопросам компетенции отсутствующих судей;

17.6.6. принять собственное решение или назначить «спорный» если кто-либо из других судей на корте не в состоянии принять решение;

17.6.7. фиксировать и сообщать главному судье обо всех случаях, касающихся п. 16.;

17.6.8. передавать главному судье все неудовлетворенные апелляции только по вопросам Правил игры. (Эти апелляции должны быть сделаны до выполнения следующей подачи или, если это конец матча, прежде чем апеллирующая сторона покинет корт.)

Хочется еще раз обратить внимание на некоторые общие правила игры и поведение бадминтонистов на площадке.

Если во время игры волан касается сетки и перелетает на сторону противника, удар считается правильным. Не считается ошибкой также, если волан пересек сетку за ограничительной линией и при этом попал в пределы площадки. Если игрок производит у сетки любой удар по волану, находящемуся выше сетки, противник не должен ставить блок ракеткой. Он может поднять ракетку только для защиты лица, если этим действием не мешает бьющему игроку.

При подаче, когда принимающий игрок еще не готов к приему волана, он поднимает вверх левую руку, раскрытой ладонью обращенную в сторону соперника. В таком случае подача не производится до тех пор, пока принимающий не опустит левую руку. Но при этом он не должен нарушать регламент и правила соревнований и превышать время, отведенное на подготовку и производство подачи.

Схемы проведения соревнований

Соревнования по круговой схеме

Круговая схема проведения соревнований заключается в том, что каждый участник играет по очереди со всеми остальными. Победителем соревнований становится участник, набравший наибольшее число побед. При большом числе участников их делят на несколько подгрупп.

Распределение по подгруппам проводят жеребьевкой с «рассеиванием» сильнейших. В каждой подгруппе соревнования проводятся по круговой системе. Затем победители подгрупп вновь по круговой системе разыгрывают распределение мест между собой.

Занятые места в соревнованиях по круговой системе определяются по числу выигранных встреч.

Если два участника одержали одинаковое число побед, то победитель встречи между ними занимает более высокое место.

Если три или более участников одержали одинаковое число побед, то их места определяются по лучшей разности между выигранными и проигранными партиями во всех встречах этих участников. Если и после этого оказываются равными два участника, то более высокое место оказывается у участника, одержавшего победу в личной встрече.

Если три или более участников одержали равное число побед и имеют равную разность между выигранными и проигранными партиями, то преимущество получает тот, кто имеет лучшую разность между выигранными и проигранными очками во всех встречах этих участников.

Если и после этого оказываются равными два участника, то более высокое место занимает участник, одержавший победу в очной встрече.

Если три или более участника вновь оказываются равными, то места между ними определяются жребием.

В командных соревнованиях в случае равенства побед в матчах у двух команд более высокое место занимает команда, одержавшая победу в очной встрече.

Если три или более команд выиграли одинаковое число матчей, то более высокое место занимает команда, имеющая лучшую разность выигранных и проигранных встреч во всех матчах этих команд. Если и после этого оказываются равными две команды, то более высокое место занимает команда, одержавшая победу в очном матче.

Соревнования по схеме с выбыванием

Схема с выбыванием в личных и командных соревнованиях заключается в том, что участник (команда) выбывает после первого поражения. В результате победителем становится участник, не проигравший ни одной встречи. В командных соревнованиях матч прекращается, как только определился победитель матча.

Расстановка в таблице участников по уровню игры осуществляется на основе списка сильнейших бадминтонистов (по рейтингу или по другим

показателям). По возможности два сильнейших участника жребием расставляются в разные половины таблицы.

Если число желающих участвовать в турнире оказывается больше, чем мест в основной таблице турнира, то рекомендуется проведение квалификационного турнира. В этом случае Положением о соревновании или решением оргкомитета определяется число участников, допускаемых к квалификационному турниру. Таблица квалификационного турнира формируется по тем же рекомендациям, что и основная сетка. Если же расстановка участников в сетке квалификационного турнира проводится жеребьевкой, то в этом случае разнесение участников из одной организации не делается. Число попадающих из квалификационного турнира в основную сетку турнира не должно превышать одной восьмой от числа участников в основной сетке. Если это невыполнимо, рекомендуется турнир проводить в два этапа— предварительного, где выявляется заранее определенное число участников, и основного, где к сильнейшим участникам добавляются участники, выявленные в квалификационном турнире. Если в основной сетке или в сетке квалификационного турнира число свободных мест оказывается больше, чем число участников, то свободные места заполняются жеребьевкой.

Соревнования по смешанной схеме

Смешанная схема заключается в том, что сначала участники проводят, например, два или три тура по схеме с выбыванием, а затем отдельно из проигравших (по каждому туру) и выигравших создаются дополнительные группы. Образовавшиеся восьмерки (или четверки) по круговой схеме разыгрывают соответствующие места (в том числе и призовые).

Можно сначала провести розыгрыш в подгруппах по круговой системе, а затем победители (или участники, занявшие первое-второе места в подгруппах) выходят в финальную часть соревнования, где по системе с выбыванием разыгрывают итоговые места в турнире. В соревнованиях по круговой схеме (в том числе в подгруппах) главный судья может разрешить замену участника, если тот выбыл по болезни/травме или другим непреодолимым обстоятельствам. Такая замена возможна, если первая встреча этого участника еще не началась; если встреча началась, то замена уже невозможна.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гутко А. В. Концептуальные основы развития бадминтона как базового вида спорта в университете / А. В. Гутко.– Нижний Новгород: Вестник ННГУ, 2003. – 145 с.
2. Косухин В. В., Кривцов А. С. Применение элементов спортивной игры бадминтон на занятиях специальной учебной группы – Белгород: Сборник статей X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова 24 – 25 апреля 2014. – 178 с.
3. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех – Ростов на/Д: Феникс, 2007. – 109 с.
4. Лившиц В.С., Галицкий А.П. Бадминтон – М.: ФиС, 1976. – 144 с.
5. Медведева М. М. Популяризация бадминтона в Кемеровской области – М.: IX Межрегиональная научно-практическая конференция студентов и аспирантов, 26-28 марта 2009. – 177 с.
6. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
7. Турманидзе, В. Г. Физическая культура. Бадминтон. 1–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений)/ В. Г. Турманидзе, Л. В. Харченко, А. М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. Гос. Ун-та, 2011. – 14 с.
8. Турманидзе, В. Г. Бадминтон как средство развития интеллектуальных возможностей человека Спорт в школе: Первое, 2008. – №. 6. 33 с.
9. Федоренко, М. С. Бадминтон: Методические указания к практическим занятиям для студентов и курсантов всех специальностей – Мурманск: Изд-во МГТУ. 2011. – 24 с.
10. Шпак, В. Г. Играйте с детьми в бадминтон / В. Г. Шпак, Г. Б. Шацкий. – Минск: ИВЦ Минфина, 2014. – 138 с.
11. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно методическое пособие/ А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010.–156 с.