

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ
БАДМІНТОНІСТА В УМОВАХ ВУЗУ**

Методичні рекомендації

*(для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії
з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»)*

Харків – ХНАМГ – 2011

Методичні рекомендації **«Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу»** (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О. К. Камаєва. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 68 с.

Укладач: О. К. Камаєва

Рецензент: канд. пед. наук, професор кафедри олімпійського і професійного спорту ХДАФК М. П. Сасін

Методичні рекомендації можуть бути використані широким колом осіб, які цікавляться питаннями гри в бадмінтон і питаннями фізичного самовдосконалення.

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол засідання № 6 від 21.01. 2009р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Загальні основи бадмінтону.....	7
Методичні основи розвитку рухових якостей бадмінтоніста.....	15
Особливості психологічної підготовки.....	40
Техніка безпеки при занятті бадмінтоном.....	49
Підсумковий контрольний тест.....	52
Тести для оцінювання фізичної підготовки бадмінтоніста.....	58
Список джерел.....	66

В С Т У П

Мета даної роботи – сформуванати педагогічні вміння та навички, знання з теорії бадмінтону, необхідні для самостійної роботи студента-спортсмена.

Завдання:

- оволодіти необхідними теоретичними знаннями з ігрової діяльності бадмінтоніста;
- формувати знання, вміння та навички під час навчання основним технічним прийомом гри в бадмінтон;
- набути вміння та навички самостійної роботи з літературою;
- ознайомити студентів-спортсменів із правилами гри в бадмінтон, методикою суддівства та проведення змагань.

Методичні рекомендації допоможуть:

По перше, систематизувати навчальний матеріал і виділити в ньому найголовніше.

По друге, повноцінно оволодіти матеріалом, оскільки основну увагу приділено не формуванню теоретичних положень, а вмінню застосовувати отримані знання.

По третє, підготуватися до перевірки отриманих знань за рахунок тестування.

Основні положення про підготовку фахівців за кредитно-модульною системою

Україна чітко визначила орієнтир на приєднання до єдиного європейського та світового простору шляхом реалізації системою вищої освіти ідей Болонської декларації.

Головними критеріями освіти в рамках Болонського процесу є: якість підготовки фахівців; зміцнення довіри між суб'єктами освіти; відповідність євро-

пейському ринку праці; мобільність; сумісність кваліфікації; посилення конкурентоспроможності випускників вузу.

Основним завданням введення кредитно-модульної системи підготовки фахівців є запровадження передбаченої Болонською декларацією системи академічних кредитів, що аналогічна ECTS (європейській кредитно-трансферній системі).

Основні терміни та поняття кредитно-модульної системи

Модуль – це задокументована, логічно завершена та системно впорядкована частина освітньо-професійної програми (навчальної дисципліни, практики, державної атестації), що реалізується відповідними формами навчального процесу.

Змістовий модуль – це система навчальних елементів, що поєднана за ознакою відповідності певному навчальному об'єктові.

Кредитно-модульна система (КМС) організації навчального процесу – це модель організації навчального процесу, яка ґрунтується на поєднанні модульних технологій та залікових освітніх одиниць (заликових кредитів).

Кредит – це числова міра повного навчального навантаження студента з конкретної дисципліни (1 кредит – 36 годин), яка спонукає студента до вільного вибору навчальних дисциплін та якісного їх засвоєння.

Модульна програма навчальної дисципліни складається зі скінченної кількості модулів зі структурованим змістом кожного модуля, причому першим модулем повторюються узагальнені та систематизовані знання з попереднього періоду навчання, а останнім модулем – за останній рік.

Рейтинговий (модульний, семестровий, річний, загальний) показник з дисципліни – це числова величина, яка дорівнює процентному відношенню суми балів з усіх опорних контрольних зрізів за модуль (семестр, рік, усі роки навчання) до суми максимально можливих балів.

Рейтинг – це порядкова позиція студента за результатами навчання з усіх предметів. Рейтинг визначається за середнім арифметичним рейтингових показників предметів.

Види рейтингу: семестровий, річний, загальний.

Тьютор – викладач, який проводить навчання зі студентами дистанційної форми навчання.

Заліковий кредит – одиниця виміру навчального навантаження, необхідного для засвоєння кредитних модулів або блоку кредитів.

Кредитний модуль – це закінчений обсяг інформації.

ECTS – це система, яка створена для забезпечення єдиної міждержавної процедури.

Мета та завдання КМС – зближення вітчизняної освітньої системи з європейською, визнання за кордоном результатів навчання у вітчизняних закладах освіти, надання студентам можливості продовжити навчання в іншому закладі.

Контроль успішності студента здійснюється у формі **поточного контролю** – під час проведення практичних та лабораторних занять, контрольних робіт; **семестрового** – здійснюється у формі семестрового заліку, екзамену (за його результатами здійснюється допуск до продовження навчання в наступному семестрі); **підсумкового** – здійснюється у формах комплексного екзамену (заліку).

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ БАДМІНТОНУ

План змістовного модулю:

1. Вступ. Місце бадмінтону в системі фізичного виховання.
2. Основи спортивного тренування.
3. Види спортивної підготовки бадмінтоніста.
4. Термінологічні поняття в бадмінтоні.

1. Вступ. Місце бадмінтону в системі фізичного виховання

Бадмінтон – спортивна гра, що являє, на відміну від великого і настільного тенісу, чисту гру з льоту. У бадмінтон можна грати всюди, і він доступний людям будь-якого віку, але потрібно відзначити, що багато хто з нас знайомиться з бадмінтоном, а точніше з тим, що вони вважають бадмінтоном, як з веселою розвагою в умовах відпочинку на природі, мета якого – якомога довше утримати волан в повітрі. Справжній же бадмінтон настільки динамічний, що може витрусити з вас пару кілограмів за якихось годину-півтори, а від самого спортсмена при цьому потрібне поєднання цілого набору фізичних якостей, таких як: витривалість, швидкість, спритність, гнучкість, точність реакції, а також спеціальних спортивно-технічних навиків – високої техніки ударів, тактичної підготовки. Завдяки цьому бадмінтон є одним із засобів оздоровлення і розвитку психофізичних здібностей молоді, що вчиться.

Зміст навчального матеріалу з бадмінтону включає як практичні заняття, так і теоретичні розділи, направлені на формування фізичної культури студентів. Виховання різнобічно розвиненої особи має на увазі розвиток і вдосконалення усвідомленого, заснованого на глибоких знаннях і переконаннях, прагнення до досягнення гармонійної єдності фізичного і духовного в людині, звичці самостійно піклуватися про своє здоров'я і фізичне вдосконалення.

Необхідно сформувати у спортсменів розуміння такого поняття як здоров'я, що включає знання про рівень функціональних можливостей організму, вплив фізичних дій на системи і органи, уміння організму пристосовуватися до підвищених вимог середовища без патологічних проявів. На цій основі необхідно навчити спортсменів медичним тестам самоконтролю, що характеризу-

ють фізичний стан людини і використовуваних у практиці спорту і оздоровчої фізичної культури.

Із цією метою, у процесі планування теоретичного розділу в програмі з бадмінтону передбачено включення в її зміст не тільки питань розвитку рухової активності, але і загальноосвітньої тематики з культурно–історичних, природничонаукових і медикобіологічних дисциплін.

Із бадмінтону проводяться різні змагання від першості спортивних секцій до чемпіонатів світу та літніх Олімпійських ігор.

2. Основи спортивного тренування

Спортивне тренування є організованим процесом виховання, розвитку та вдосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей спортсмена. Однак ефективний її вплив можливий тільки при дотриманні певної системи.

Система спортивного тренування засновується на педагогічних принципах виховання й узгоджується з певними філософськими та біологічними законами.

Спортивне тренування є педагогічним процесом і тому належить до загальних принципів навчання і виховання.

Принцип свідомості передбачає чітку постановку мети роботи, шляху досягнення цієї мети. Важливе значення має усвідомлення спортсменом своєї відповідальності перед Батьківщиною, колективом, друзями.

Принцип активності – основа самостійної діяльності спортсмена. Активність повинна виражатися й у прагненні спортсмена пізнати теоретичні основи тренування, й у вияві ініціативи при організації і плануванні тренувального процесу, і в оцінці міри впливу на організм тренувальних навантажень.

Принцип наглядності – особистий приклад тренера в манері триматися, його зовнішньому вигляді, в умінні поводитися зі спортсменами. Наглядність – це не тільки демонстрація відео, фото матеріалів, але й показ самим тренером вправ, елементів техніки.

Принцип доступності розглядається як дотримання певної системи застосування засобів і методів тренування з урахуванням закономірностей біологічного розвитку людини, рівня його загального і фізичного розвитку, функціональної підготовленості і т.д.

Принцип міцності необхідний для закріплення результатів, що досягаються в навчанні і тренуванні. Цей принцип передбачає стійкість знань, умінь і навичок, придбаних на певних етапах багаторічної підготовки. Особливого значення в цьому плані набуває створення на тренуванні змагальної обстановки, бо нерідко спортсмен в умовах спокійного тренування демонструє високу техніку, а опинившись на змаганнях робить багато помилок.

3. Види спортивної підготовки бадмінтоніста

Спортивне тренування охоплює різні сторони підготовки спортсмена – фізичну, технічну, тактичну, психологічну і теоретичну. Вона включає в себе виховну роботу, лікарський контроль, самоконтроль і т.д.

Загальна фізична підготовка направлена на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей, необхідних для бадмінтоніста. Вона направлена на підвищення рівня всебічного розвитку спортсмена, сприяє розширенню функціональних можливостей організму, створює умови для підвищення тренувального навантаження і забезпечує постійне зростання спортивних результатів, сприяє прискоренню протікання відновних процесів і попереджає настання перетренування.

Фізичні вправи повинні надавати не тільки загально-розвиваючий вплив, залучаючи до роботи весь організм і всі м'язові групи, але й локальне (вправи для певних м'язів і м'язових груп).

У процесі багаторічного тренування питома вага загальної фізичної підготовки змінюється.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, специфічних для гри в бадмінтон. До засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться різні імітаційні вправи, пересування по майданчику з перенесенням воланів в різні точки, гра в стінку, жонглювання воланами, гра з воланом і вправи, схожі з технікою гри в бадмінтон як за руховою структурою, так і за характером нервово-м'язових зусиль.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на вдосконалення технічної майстерності і підвищення рівня розвитку специфічних якостей. У спеціальній підготовці бадмінтоніста особливе місце посідає змагальна підготовка, тісно пов'язана з технічною, тактичною й психологічною підготовкою.

Технічна підготовка є складовою частиною спеціальної підготовки. У загальній технічній підготовці бадмінтоніста передбачається оволодіння різноманітними руховими уміннями і навичками, що дозволяють оволодіти технічною майстерністю. Спеціальні вправи повинні бути спрямовані не тільки на відпрацювання техніки взагалі, але й на уточнення і вдосконалення окремих деталей, на розвиток якостей, які сприяють кращому освоєнню елементів техніки. Щоб правильно підібрати спеціальні вправи, тренер повинен знати біомеханічні основи техніки й розуміти сутність внутрішніх механізмів і процесів організму, що відбуваються при виконанні вправ.

Велике значення для оволодіння технічною майстерністю має уміння оцінювати свої рухові можливості, провести самоконтроль.

Тактична підготовка – це мистецтво ведення боротьби. У неї входять планування та прогнозування поведінки під час змагань, труднощів, які виникають, розподіл сил і т.д.

На практиці під час тренування і змагань спортсмен випробовує різні варіанти тактичної поведінки. Можна розрізняти тактику подачі, тактику ударів, тактику прийому волана.

Психологічна підготовка складається з морально-вольової підготовки, виховання у спортсмена цілеспрямованості, винахідливості, самостійності. Вихованню волі і високих моральних якостей належить провідне місце.

Морально-вольова підготовка здійснюється постійно, вона пов'язана з подоланням труднощів і вимагає спеціальних засобів і методів.

Теоретична підготовка передбачає озброєння спортсмена загальними і спеціальними знаннями. Вона охоплює коло питань із філософії й історії, теорію і методику гри в бадмінтон, питання фізіології, лікарського контролю, психології і т.д. Всебічний розвиток спортсмена – необхідна умова досягнення високих результатів.

4. Термінологічні поняття в бадмінтоні

Для зручності пояснення й сприйняття тих або інших деталей техніки і дій спортсмена в бадмінтоні існує своя термінологія. Термінологічна система бадмінтону постійно вдосконалюється й оновлюється, відображаючи зміни, що відбуваються в ньому.

При класифікації ігрових дій використовують поняття зон і половин майданчика, рівнів висоти знаходження волана в момент удару й траєкторій польоту волана.

Зона половини майданчика

Передня зона – простір між площиною сітки й площиною, що проходить паралельно сітці через передню лінію подачі. **Середня зона** – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через передню і задню лінії подачі.

Задня зона – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через задню лінію подачі і задню лінію майданчика. Половина (ліва, права) — простір між площинами, перпендикулярними площині сітки, що проходять через ліву (праву) бічну й центральну лінії.

Удари

До ударів зверху відносяться удари, під час яких кисть руки, що б'є, направлена вгору при вертикальному положенні передпліччя або положеннях, близьких до нього. При ударах збоку (на середньому рівні) кисть направлена вбік, а передпліччя займає положення, близьке до горизонтального. При ударах знизу кисть у основній фазі направлена донизу.

Траєкторії польоту волана

Висока – висхідна траєкторія з завершенням у задній зоні майданчика.

Висока атакуюча – волан пролітає на мінімальній висоті над приймаючим гравцем і опускається в задній зоні майданчика.

Плоска – волан летить над сіткою й опускається в задню зону майданчика.

Низхідна – траєкторія, за якою волан летить зверху донизу, пролітаючи безпосередньо над сіткою, й опускається в середню або задню зону майданчика.

Напівплоска – траєкторія, за якою волан деяку частину шляху летить паралельно площині майданчика, пролітаючи безпосередньо над сіткою, й опускається в середню зону майданчика.

Коротка – траєкторія, за якою волан летить у передню зону приймаючого гравця.

Удари з передньої зони

Відкидка – удар відкритою й закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кінця сітки й нижче, який потім летить за високою траєкторією.

Атакуюча відкидка – удар відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кінця сітки й нижче, який потім летить за високою ата-

куючою траєкторією.

Добивання – атакуючий удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться вище за рівень кромки сітки, який летить потім за низхідною траєкторією.

Змітання – атакуючий удар, що виконується зверху по волану, що знаходиться на рівні кінця сітки, рухом ракетки справа наліво при ударі відкритою стороною ракетки і зліва направо при ударі закритою стороною.

Поштовх – удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кінця сітки, поступальною ходою ракетки за напрямом польоту волана.

Підставка – удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кінця сітки й нижче, без додання волану обертання.

Підрізування – удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кінця сітки й нижче, шляхом додання обертання волану навколо його вертикальної осі.

Підкрутка – удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кінця сітки й нижче, шляхом додавання обертання волану навколо його горизонтальної осі.

Переведення – косе уздовж сітки — удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кінця сітки й нижче, при якому волан летить уздовж сітки.

Удари з середньої і задньої зони майданчика

Високий – волан летить за висхідною траєкторією й опускається за гравцем, що приймає. Його часто використовують, щоб виграти час у важкій ситуації і встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля.

Високий атакуючий – волан пролітає над приймаючим гравцем на мінімальній висоті, недоступній для віддзеркалення й опускається за ним. Застосовують такий удар при підготовці атаки. Часто виконують з паузою при замаху і є одним з ефективних ударів у бадмінтоні, якщо треба примусити суперника відійти до задньої лінії.

Плоский – волан летить деяку частину шляху паралельно площини майданчика, як правило, майже над сіткою, а потім, поступово знижуючись, падає в зад-

ній зоні майданчика. Застосовують часто в парних іграх як підготовчий удар при переході від захисту до нападу, а також для того, щоб примусити зрушитися супротивника з центральної позиції вбік.

Нападаючий смеш – волан летить за низхідною траєкторією з високою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш – удар певної сили й швидкості, й напівсмеш – удар з середньою швидкістю польоту й силою. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким і, коли волан падає в задній частині майданчика, довгим. Виконують цей удар у завершальній стадії атакуючих дій, і, як правило, цим ударом закінчується тактична комбінація з інших ударів.

Короткий – волан летить у зону сітки приймаючого гравця. Розрізняють два типи таких ударів: короткий-близький, який виконують м'яко з пасивним рухом кисті, і короткий-швидкий, який виконують активним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку.

При цьому волан відпускається від сітки дещо далі, але досягає мети набагато швидше. Ці удари примушують суперника зрушуватися до сітки й припускатися помилки в передній зоні майданчика. Крім того, вони пригнічують активні дії супротивника, примушують зіграти його знизу і використовувати малоефективні у відповідь удари.

Зрізка – атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Удар проводять збоку по голівці волана з зовнішнього або внутрішнього боку.

Блокуючий – відповідь на волан, що швидко летить, як правило, смеш виконують як підставку. Волан прямує в передню зону майданчика на сітку або як сильний удар в середню й задню зону майданчика.

Подачі

Висока – волан летить знизу по висхідній траєкторії на задню лінію майданчика.

Висока атакуюча – волан летить знизу по високій атакуючій траєкторії в задню зону майданчика.

Плоска – волан летить по плоскій траєкторії в середню й задню незахищену зону майданчика.

Коротка – волан летить по низькій траєкторії на передню лінію подачі.

Робота ніг складається з наступних елементів: кроку, стрибка, приставного кроку, схрещеного кроку, підскоку, випаду (для виконання блокуючого удару), стрибка зі зміною ніг.

Крім того, в практиці бадмінтону використовують додаткові поняття.

Нефронтальні удари – це удари по волану, що пролітає вище справа і зліва від гравця. Вони складають основну частину ударів.

Фронтальні удари – це удари в передній зоні в сітці. Виконують їх переважно з використанням передпліччя й кисті, як правило, в парних іграх гравцями, що стоять біля сітки.

Удари відкритою і закритою стороною ракетки (справа і зліва по відношенню до вертикальної осі тіла) можна виконувати як по висхідній, так і по низхідній траєкторії.

М'яко і жорстко виконувані удари. В основі цього умовного ділення лежить характер завершального руху кисті. М'які-слабкі удари виконують при пасивному завершальному русі кисті. До них можна віднести удари зверху з задньої частини майданчика — короткі-близькі, а також удари з передньої частини майданчика—підставки, переклади й короткі подачі. Жорсткі-сильні удари виконують при активному завершальному русі кисті. До них можна віднести удари зверху з задньої частини майданчика: високодалекі, високодалекі атакуючі, короткі-швидкі, смеш, напівсмеш, а також удари з передньої частини майданчика: відкидний, добиваючий удари, плоскі й високодалекі подачі. Блокуючий удар за характером виконання може бути м'яким-слабким (відповідь на сітку) або жорстким-сильним (удар у середню й задню частину майданчика).

У процесі аналізу техніки зустрічаються наступні поняття.

Петля – шлях, по якому рухається кисть з ракеткою при замаху, ударі й проводці.

Ритм руху – тимчасові характеристики різних частин тіла при виконанні технічного елементу.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

План: 1. Особливості розвитку витривалості.

2. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості.

Успішний виступ бадмінтоніста в змаганнях багато в чому визначається рівнем його фізичної підготовленості. Згідно з правилами змагань, в один ігровий день дозволяється брати участь в трьох одиночних і трьох парних зустрічах. Як правило, зустріч продовжується 30 – 45 хв. без перерви між партіями, і протягом неї спортсмен здійснює до 1000 ударів (середня частота їх – удар в 1с.; інтенсивність багатьох ударів близька до максимальної). Тривалість окремих зустрічей досягає 1,5 години, причому волат у низці випадків знаходиться в грі до 40 – 50 с.

І, звичайно, без вдосконалення основних фізичних якостей, необхідних бадмінтоністу, – витривалості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей, сподіватися на високі спортивні досягнення не можна.

Існує думка, що кращий засіб удосконалювати фізичну підготовку – якомога більше грати на рахунок. Є спортсмени і тренери, які віддають перевагу системі спеціальних вправ.

На наш погляд, для зростання майстерності спортсмена – бадмінтоніста важливі обидва напрями. В процесі формування спортсмена високого класу вони повинні доповнювати один одного.

Зупинимося на основних фізичних якостях, якими повинен володіти бадмінтоніст.

1. Особливості розвитку витривалості

Загальна витривалість бадмінтоніста складається з уміння протистояти не тільки фізичним навантаженням, але й навантаженням емоційним, а також навантаженням на органи зору (сенсорним стомленням) і розумовим навантаженням (розумове стомлення).

Сенсорне стомлення

Для успішної ігрової діяльності бадмінтоністу необхідні швидкі, координовані і точні рухи. А для цього, у свою чергу, необхідна своєчасна інформація про події, що відбуваються на майданчику. Її забезпечує зоровий аналізатор. Простір, який бачить нерухоме око, називають полем зору.

Гра в бадмінтон вимагає вміння бачити майданчик, волан, що летить, і дії партнера. Розвиток цієї якості залежить від величини поля зору і ступеня розвитку очних м'язів. Для отримання достатньої і своєчасної інформації про ігрову ситуацію око весь час повинно знаходитися в русі – його здійснюють очні м'язи.

Напружений режим ігрової діяльності приводить до значної напруги зорового аналізатора, знижує рівень його працездатності. Спортсмен не встигає стежити за воланом, його увага розсіюється. Все це значною мірою посилюється відсутністю достатньої освітленості і спеціальних фонів навколо майданчика, через що основні зусилля зорового аналізатора в основному направлені на пошуки волана, а не на рішення ігрових задач.

Які ж можливості розвитку очних м'язів і збільшення поля зору?

Звичайно для вирішення цих завдань спортсменам рекомендують заняття різними спортивними іграми і спеціальні вправи для м'язів очей, наприклад, обертальні рухи очима, рухи вгору – вниз, управо – вліво. Можна при обміні ударами фіксувати момент вильоту волана з ракетки або старатися прослідкувати весь шлях волана – з моменту вильоту з ракетки партнера і до повернення до нього. Арсенал таких вправ достатньо великий.

Можна удосконалювати роботу зорового аналізатора безпосередньо і під час гри.

Звичайно, гарні бадмінтоністи виробляють свої способи концентрації уваги. Рекомендується, наприклад, повторювати про себе порядковий номер удару в момент відскоку або старатися почути звук удару волана об струну. Допомагають зосередитися повторювані про себе накази перед кожним ударом “Дістати!”, “Узяти” і т.п.

Емоційне стомлення

Емоційне стомлення, як правило, виникає в результаті неправильної побудови навчально – тренувального процесу – одноманітності занять, часта гра на рахунок з установкою на обов'язковий виграш. В результаті спортсмен починає займатися над силу, без задоволення. Ефективність тренування різко падає.

Тренер і спортсмен, особливо якщо він тренується самостійно, повинні дуже уважно відноситися до планування тренувального процесу, особливо при великому об'ємі й інтенсивності навантажень.

Сильне емоційне стомлення може викликати негативне відношення до участі в змаганнях. У даний час провідні спортсмени проводять за рік – 150 – 200 одиночних і парних ігор. Це величезне навантаження. Що ж у такому разі дозволяє не тільки боротися за перемогу в кожній зустрічі, але і досягати високих результатів впродовж багатьох років?

Звичайно, спортсмен для того і бере участь в змаганнях, щоб виграти. Проте це не значить, що кожна із зустрічей, що проводяться, обов'язково повинна бути виграна. Відомо, що найбільших успіхів спортсмен, а тим більше бадмінтоніст – представник надзвичайно емоційного виду спорту, досягає, виступаючи в стані емоційного підйому.

Ви, напевно, помічали, що багато чого вдається, коли граєте із задоволенням. І навпаки, якщо ви перед грою перехвилювалися, боїтеся за її результат, боїтеся супротивника, перемоги добитися важче.

Як створити такий настрій? Прагніть переконати себе, що вам цікаво зруйнувати комбінації супротивника, успішно застосувати свої тактичні прийоми. Не забувайте, що на змаганнях ви представляєте свій колектив, місто, республіку. Дуже важливо, якщо тренер вчасно зуміє підкреслити мотивування дій спортсмена.

Тоді кожна зустріч стає подією в житті бадмінтоніста, не важливо – велике воно або маленьке. Він з нетерпінням чекає змагань і з задоволенням бере участь у них.

Спортсмен, що бере участь в крупному змаганні в декількох розрядах (оди-

ночних і парних), вимушений проводити в залі практично цілий день. Це також стомлює. Тому важливо виробити раціональний режим участі в змаганнях. Багато гравців в перерві між іграми прагнуть повністю відвернутися, не спостерігають за іграми інших спортсменів, йдуть із залу. В інших гравців спостереження за виступами товаришів по команді викликає додатковий емоційний підйом, бажання боротися.

Дуже стомлюють спортсменів тривалі й одноманітні змагання та збори з виїздами. Вносьте різноманітність у своє перебування в чужому місті. Відвідайте музеї, театри, кіно. Познайомтеся з місцевими визначними пам'ятками. Це допомагає створити своєрідний захист від емоційного стомлення. Але, на жаль, не завжди вдається. Спортсмен починає відчувати небажання грати, втрачає бійцівські якості, притупляється бажання вигравати.

У подібному випадку можна рекомендувати понизити об'єм й інтенсивність тренувальних навантажень, а якщо це не допомагає — припинити тренування. Бажано на деякий час змінити рід ігрової діяльності, Відновленню сприяють, наприклад, легкі заняття іншими спортивними іграми, ковзанами, лижами, плаванням, катання на човні.

Одна з ознак емоційного стомлення — порушення сну. Тут необхідні препарати, які заспокоюють нервову систему, проте застосовувати їх потрібно тільки після узгодження зі спортивним лікарем.

Фізичне стомлення

Характер фізичного стомлення залежить від того, які групи м'язів беруть участь у роботі.

У спортивній практиці прийнято розрізняти наступні типи фізичного стомлення:

1. Локальне (місцеве), коли в роботі бере участь менш третини загального об'єму м'язів тіла.
2. Регіональне, коли в роботі беруть участь м'язи, що становлять третину, дві третини м'язової маси.
3. Глобальне, коли в роботі бере участь більше двох третин м'язової маси.

У бадмінтоні переважає регіональне і глобальне стомлення. Це, як правило, пов'язано з великою витратою енергії й інтенсивною роботою серцево-судинної та дихальної систем.

Як показала практика, ігрова діяльність бадмінтоніста протікає в наступному режимі. Час, що витрачається на розіграш волана, рівний 5–9 с. Правда, в окремих випадках його розігрують 30–45 с. Час, що витрачається на подачі – 7–10 с. Чистий ігровий час в партії – 3–6 хв. при 20–70 розіграшах волана. У ігровий день, що складається з шести зустрічей, число розіграшів може доходити до 420; чистий ігровий час у ряді випадків – 1 година – 1 год. 20 хв. Кількість ударів за цей час може досягати 4–4,5 тис. Швидкість обміну ударами 0,5–1,5 с. Частота серцевих скорочень у момент гри 130–195 уд./хв.

Витримати такий жорсткий режим під силу тільки добре тренованому спортсмену.

Розвиток спроможності організму протистояти фізичному стомленню — складний процес. Звичайно, витривалість виробляється при виконанні роботи в певному режимі до стомлення.

Працездатність м'язів залежить від складних біохімічних процесів, що протікають в організмі. Однією з найважливіших характеристик цих процесів є кількість споживаного під час роботи кисню. Дослідження показали, що воно значною мірою залежить від інтенсивності зусиль, що витрачаються. Так, із зростанням інтенсивності від помірної до високої споживання організмом кисню збільшується. На цьому рівні діяльності енергетичні витрати компенсуються процесами, що протікають за участю кисню, що поглинається. Можливості організму по попередженню стомлення таким шляхом прийнято називати аеробними.

Досягнувши максимальної інтенсивності організм вже не може задовольняти свою потребу в кисні. Тоді вже недолік енергії заповнюється за допомогою певних процесів, що протікають без участі кисню. Такий режим діяльності називають анаеробним.

Характер дій бадмінтоніста пов'язаний як з аеробною, так і з анаеробною

витривалістю. Практично в кожній партії організму спортсмена доводиться витримувати навантаження, близькі до максимальних під час тривалих розіграшів волана, що супроводжуються швидкими пересуваннями по майданчику та різкими змінами швидкості та напрямку руху. Нерідко такий розіграш визначає і виграш декількох наступних очок. У кращому стані опиняється спортсмен з розвиненішою анаеробною витривалістю.

Кожен бадмінтоніст, працюючи над розвитком витривалості, повинен пам'ятати, що якість протікання аеробних і анаеробних процесів є тільки показником енергетичних можливостей організму. Загальна ж працездатність під час гри залежить також від ряду інших чинників — раціональної техніки і тактики, ступеня підготовленості опорно-рухового апарату, нарешті, від психологічної здатності гравця переносити навантаження (так званого вміння терпіти).

Важливо навчитися при першій же нагоді переключатися з анаеробного режиму роботи. Так, не завжди доцільно під час розіграшу після кожного удару мчатися в центр поля з максимальною швидкістю. Потрібно старатися відновити дихання при підготовці до подачі або її прийому.

Розвиток аеробної витривалості

Із відомих методів розподілу тренувального навантаження, направлених на виховання аеробної витривалості бадмінтоніста на різних етапах підготовки, ми можемо рекомендувати рівномірний і інтервальний методи.

Рівномірний метод розподілу навантаження пов'язаний із застосуванням тривалої роботи помірної потужності при частоті пульсу 130–150 уд/хв (початковий|вихідний| стан 50–60 уд/хв) і тривалості 30– 120 хв.

Його використовують, як правило, на початкових етапах підготовки, коли організм спортсмена ще не готовий до навантажень великої потужності.

У цей час можна застосовувати різні вправи, наприклад біг по пересіченій місцевості. За структурою і ритмом він схожий на біг при виході на волан: два легких бігових кроки з невеликим випадом на праву ногу на третьому кроці. Вправу доцільно виконувати з різними пересуваннями: спиною вперед, лівим і правим боком, чергуючи приставний крок зі схрещуванням|. Корисно під час

бігу жонглювати воланом, а також виконувати різні імітаційні ударні рухи і кидання предметів із наступним підніманням їх на ходу у випаді. Виконувати вправи можна і в залі.

Для розвитку витривалості корисні ігри з м'ячем, що виконуються також в режимі помірної потужності (наприклад, баскетбол, футбол). Вони дозволяють внести в тренування деяку різноманітність та емоційне забарвлення. Такі ігри бажано проводити на зменшених полях з невеликою кількістю учасників.

У зимовий період у тренування на витривалість із рівномірним розподілом навантаження можна включати лижні пробіги (до 2 год.), гру у футбол на снігу і т.п.

Із засобів розвитку витривалості на даному етапі не можна повністю виключати гру в бадмінтон на рахунок. Однак при цьому необхідно враховувати емоційні|емоціональні| навантаження. Адже на початкових етапах підготовки гравці не можуть свідомо регулювати роботу і всі тренувальні ігри проводять з повною віддачею сил. При великій кількості тренувальних занять це недопустимо, тому що приводить, до швидкого емоційного стомлення, особливо в дитячому та юнацькому віці.

При плануванні тренувального часу, що виділяється для поліпшення витривалості на цьому етапі, і виборі засобів найсерйознішу увагу потрібно приділяти ступеню емоційної сприйнятливості спортсмена. Ступінь готовності бадмінтоніста на даному етапі можна визначити за допомогою тестів.

Тривалість використання рівномірного методу розподілу навантаження в тренувальних заняттях багато в чому визначається початковою готовністю спортсмена.

Інтервальний метод розподілу навантаження. З розвитком тренуваності більший ефект в розвитку аеробних можливостей дає не тривала робота помірної інтенсивності, а робота, що виконується у вигляді короткочасних повторень з невеликими інтервалами відпочинку. Рекомендується наступний режим рухової діяльності.

Інтенсивність роботи повинна досягати 75–85% від максимальної. Її величину можна контролювати за пульсом. Враховуючи, що максимальна величина

серцевих скорочень під час роботи досягає 175–185 уд/хв, необхідному в даному випадку режиму роботи відповідатиме пульс 160–170 уд/хв. Навантаження низької інтенсивності при частоті пульсу менше 130 уд/хв не приводить до істотного збільшення аеробних можливостей. Не допустимі і максимальні режими роботи, коли діяльність організму протікає вже в анаеробному режимі. Тривалість роботи 45–90 с.

Інтервали відпочинку можна також контролювати за значенням пульсу. Відпочинок слід припиняти, коли частота серцевих скорочень знизиться до 120–130 уд/хв. Залежно від характеру роботи і її інтенсивності спортсменам з різним рівнем тренуваності для досягнення вказаного значення пульсу потрібно 60–120 с. Триваліші інтервали відпочинку недоцільні, оскільки подальша робота вже протікатиме за менш сприятливих умов.

Паузи відпочинку можуть бути активними і пасивними. Можна рекомендувати ходьбу, легкий біг, дихальні вправи.

Періоди відпочинку і роботи складають серії. Число повторень вправ в серії залежить від можливості тих, що займаються, підтримувати роботу в заданому режимі. Зниження інтенсивності виконання служить сигналом до припинення повторної роботи. Звичайно, залежно від підготовленості бадмінтоніста може бути 4–6 повторень в серії, 2–8 серій.

Інтервальний метод вимагає суворого контролю за режимом навантаження і відпочинку, що пов'язано з підвищеною стомлюваністю центральної нервової системи. Не рекомендують безперервно застосовувати його в тренувальних заняттях більше 1,5–3 місяців підряд.

Тренер і спортсмен повинні у кожному конкретному випадку (ступінь готовності гравця, період тренувального циклу і т. п.) підібрати режим інтервального тренування.

Які ж вправи використовувати при інтервальному тренуванні, направленому на розвиток аеробної витривалості бадмінтоніста, в приведених режимах роботи?

Можна запропонувати декілька груп вправ. Тренер і спортсмен при бажанні можуть доповнити і розширити їх коло.

1. Вправи з бігу:

- біг по пересіченій місцевості із зміною способів пересування, що виконується на носках;
- навперемінне пересування лівим і правим боком, виконуючи по чотири приставні кроки;
- біг зі зміною напрямку через кожні 5–10м з поворотами на ходу у момент зміни напрямку;
- переміщення зі стрибками через скакалку;
- два бігові кроки з легким випадом на третьому кроці (двічі), потім приставні кроки, ліве або праве плече вперед – по чотири рази і біг спиною вперед – шість кроків.

Звичайно, такі вправи можна виконувати і в залі.

2. Вправи, направлені на розвиток м'язових груп тулуба і плечового поясу, що беруть участь в грі, які доцільно виконувати при максимально можливому розслабленні з великою амплітудою, акцентуючи кінець руху. Швидкість виконання рухів повинна при цьому бути такою, щоб підтримувався заданий режим діяльності. Такі вправи зручно змінювати після кожної серії або після кожного відрізка роботи. Ряд таких вправ показаний на рис.1.

3. Стрибкові вправи. При інтервальному методі їх необхідно виконувати так, щоб в роботу активно включалися всі м'язові групи, що беруть участь у стрибку, акцентуючи увагу на роботі ноги, яка виконує поштовх.

Вправи зі скакалкою дають гарний ефект.

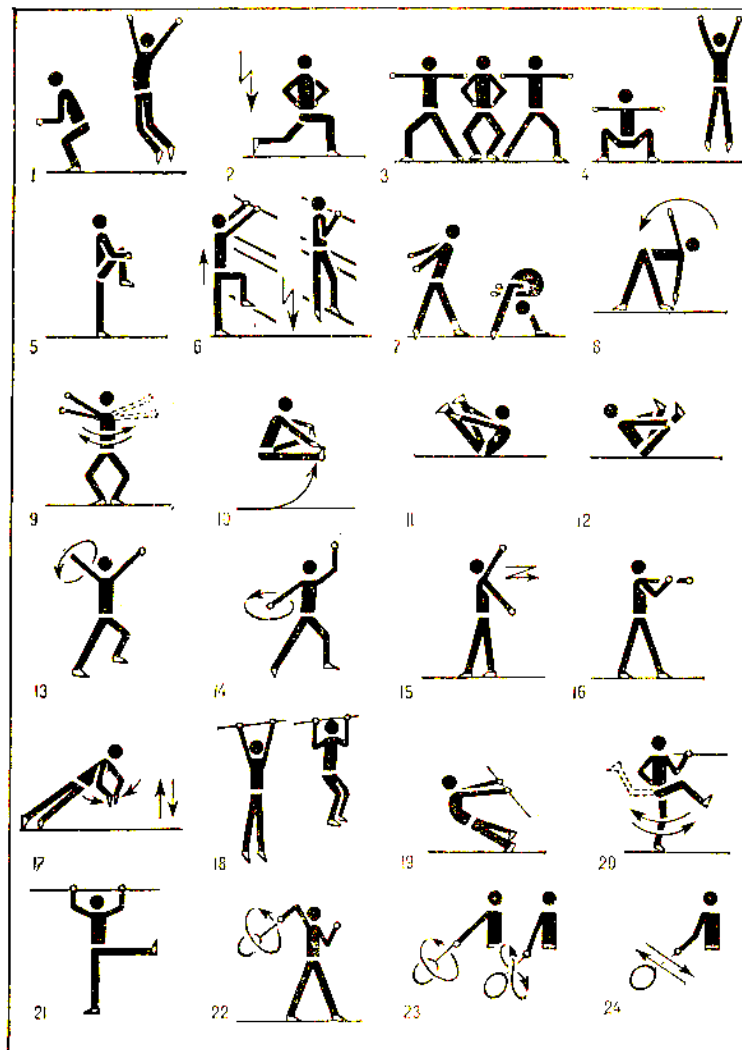


Рис. 1 – Комплекс вправ для розвитку м'язових груп тулуба и плечового поясу

4. Імітаційні вправи бадмінтоніста. У періоди використання інтервального методу виховання аеробної витривалості в тренування можна включати всілякі поєднання переміщень по майданчику й імітацій різних ударів. Приведемо деякі з таких вправ:

- вихід в два кроки з основної позиції в ліву і праву передні частини майданчика, виконуючи імітації різних ударів;
- поперечне переміщення з імітацією плоского удару справа і нападаючого удару зліва;
- поздовжнє переміщення з імітацією смешу в стрибку на задній лінії і атаки стрілою на сітці;
- діагональне переміщення з імітацією різних ударів зліва і добивання на

сітці справа.

Імітаційні вправи необхідно виконувати, дотримуючи правильності кінематичних і тимчасових характеристик ударних рухів, уявляючи, що удар проводиться по волану. Тим вони і зручні, що виконуються поза майданчиком.

5. Вправи з воланом. Для виховання аеробної витривалості в інтервальному режимі з великим успіхом можна використовувати вправи з воланом на майданчику. Залежно від рівня підготовленості тих, що тренуються, час безперервної роботи на початкових стадіях навчання може бути збільшений до 3 хв. Це пов'язано з частковою втратою чистого ігрового часу за рахунок помилок, введення воланів в гру і т.п.

Можливе також і кількісне дозування. Визначальним чинником в цьому випадку слугуватиме кількість ударів по волану. Для бадмінтоністів різного рівня підготовки і залежно від складності вправи кількість ударів протягом періоду роботи повинна бути рівна 45—50.

Бадмінтоніст може сам скласти необхідну кількість більш менш складних комбінацій, враховуючи, що при їх виконанні можна також закріплювати певні технічні і тактичні навички. На рис.2 як приклад приведена низка таких комбінацій. Помітимо, що при інтервальному методі зручно складати подібні комбінації з двох-трьох ударів, що повторюються, і переміщень з боку кожного із спортсменів. Обмежений набір прийомів дозволяє звести до мінімуму втрати волана через технічні помилки і зосередити увагу спортсменів на вірному виконанні ударів і переміщень.

У приведених комбінаціях 1 і 2 кожен спортсмен виконує по три різні удари при подовжньому переміщенні, а в комбінаціях 3 і 4 — по два різні удари при діагональному переміщенні.

Послідовність ударів в цих комбінаціях наступна.

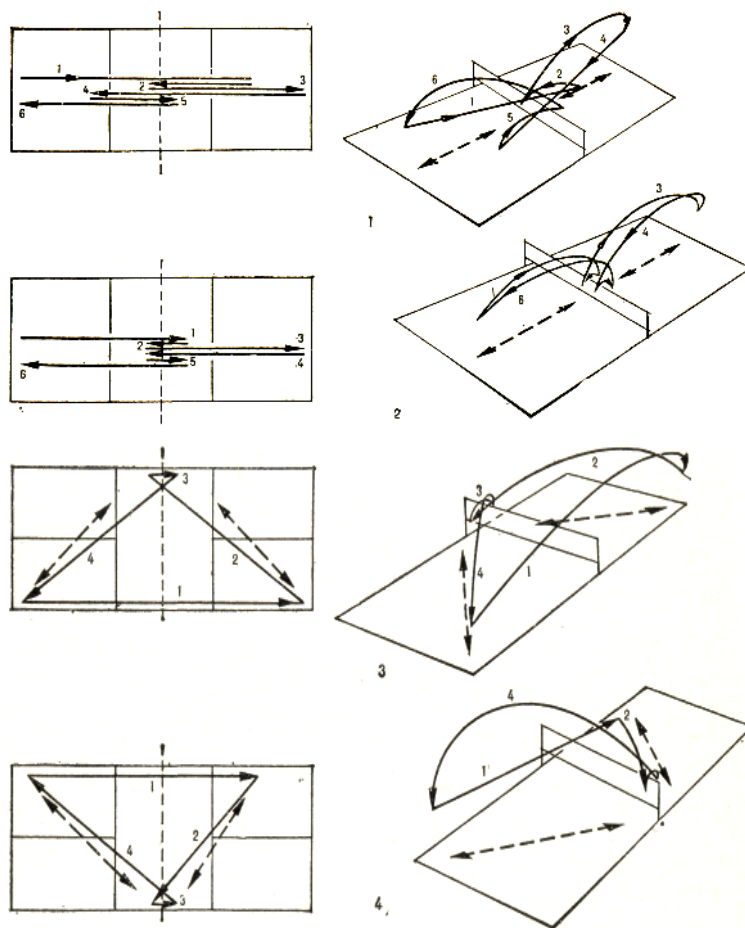


Рис. 2 – Ігрові комбінації, які можна застосовувати для розвитку витривалості

Комбінація 1

ввідний удар – висока подача (гравець А)

1 – смешу (гравець Б)

2 – короткий удар (гравець А)

3 – високого удару від сітки (гравець Б)

4 – смеш (гравець А)

5 – короткий удар (гравець Б)

6 – високого удару (гравець А) і далі удар 1.

Таким чином, кожний із спортсменів виконує послідовно смеш, високий удар від сітки і короткий удар після прийому смешу.

Цю комбінацію можна виконувати і при подовжньому переміщенні, коли на одному майданчику можуть знаходитися дві або три пари. Тоді не визначають наперед, в якому напрямі буде направлений волан.

Комбінація 2

- 1 – короткий удар (гравець Б)
- 2 – короткий удар (гравець А)
- 3 – високий атакуючий удар від сітки (гравець Б)
- 4 – короткий удар (гравець А)
- 5 – короткий удар (гравець Б)
- 6 – високий атакуючий удар від сітки (гравець А) і далі удар 1.

Увідний удар і в цьому випадку — висока подача (гравець А).

Кожен спортсмен послідовно виконує короткий удар із задньої лінії, короткий удар на сітці і ще високий атакуючий удар від сітки.

Як і в комбінації 1, тут можна використовувати подовжнє переміщення і переміщення по всьому майданчику, коли напрям ударів наперед невідомо.

Комбінація 3

Увідний удар — висока подача (гравець А)

- 1 – високий атакуючий удар (гравець Б)
- 2 – короткий удар (гравець А)
- 3 – короткий удар на сітці (гравець Б)
- 4 – високий удар від сітки (гравець А) і далі удар 1.

Таким чином, кожен спортсмен виконує по два різні удари. Переміщення по майданчику діагональне. Для цієї комбінації в кожному подальшому відрізку роботи, волан в розіграш вводить інший спортсмен.

Комбінація 4

Увідний удар — висока подача (гравець А)

- 1 – смеш (гравець Б)
- 2 – короткий удар (гравець А)
- 3 – підставка (гравець Б)
- 4 – високий удар від сітки (гравець А) і потім удар 1.

У даній комбінації спортсмени також виконують по два удари.

Подібні комбінації можна широко використовувати під час навчання техніці, доопрацюванню різних тактичних зв'язок ударів і т.п. Вони допомагають комплексно вирішувати питання, пов'язані як з оволодінням раціональною технікою і тактикою, так і з вихованням аеробної витривалості.

Не меншу користь приносять і вправи з воланом, коли один із спортсменів кожним ударом повинен направляти волан точно в певне місце, наприклад, в який-небудь кут поля. Особливо великих витрат енергії такі вправи вимагають, коли другий спортсмен або тренер приймає волан кожного разу у сітки. Тому при інтервальному методі виховання аеробної витривалості особливо необхідний суворий контроль за величиною енергії, що витрачається (за пульсом).

Розвиток анаеробної витривалості

Як вже говорилося: коли інтенсивність навантаження близька до максимальної, організм спортсмена починає працювати в анаеробних умовах, тобто в умовах недостачі кисню. Тому розвивати ці функціональні можливості організму потрібно в інших тренувальних режимах, ніж ті, які рекомендуються для розвитку аеробної витривалості. Тут інтенсивність тренувального навантаження наближається до максимальної.

Недолік кисню в умовах анаеробної роботи організм заповнює за допомогою двох взаємно зв'язаних біохімічних механізмів — креатинфосфатного і гліколітичного.

Табл. 1 рекомендує режими роботи бадмінтоніста при інтервальному методі тренування.

Т а б л и ц я 1

Режими тренувального навантаження при розвитку анаеробної витривалості

Характеристика тренувальної діяльності	Розвиток креатинфосфатного механізму	Розвиток гліколітичного механізму
Інтенсивність роботи у відрізках (по пульсу)	Максимальна	Висока
Тривалість роботи	5 – 20 с.	30 с. – 2 хв.
Інтервали відпочинку в серії	2 – 3 хв	Між 1-м і 2-м повтореннями – 5 – 8 хв, між 2-м і 3-м – 3 – 4 хв, між 3-м і 4-м – 2 – 3 хв
Число повторень в серії	3 – 5	3 – 4
Інтервали відпочинку між серіями	7 – 10 хв	15 – 20 хв
Число серій в занятті	3 – 4	1 – 3 (для добре тренованих спортсменів – 4 – 6)

Як бачимо, розвиток анаеробної витривалості здійснюється в швидкісному режимі. Тому в даному випадку можуть бути використані ті ж вправи, які застосовують для розвитку швидкісних якостей (вони приведені в наступному розділі).

Розумове стомлення

Певну роль в накопиченні втоми бадмінтоніста грає і розумове стомлення. На жаль, його відносна частка при грі в бадмінтон поки не з'ясована, проте ясно, що у гравців, що намагаються оцінити кожную ігрову ситуацію і при кожному ударі намітити оптимальну траєкторію польоту вола залежно від конкретної ігрової ситуації, частка розумового стомлення вельми велика.

Відомо, що величина розумового стомлення різна у спортсменів різних типів, серед яких розрізняють розумовий тип (впродовж всієї зустрічі вирішує тактичні завдання, направлені на пошуки оптимального варіанту), моторний тип (що діє на основі закріпленого асоціативного досвіду) і проміжний тип. Природно, що найбільше розумове стомлення спостерігається у гравців розумового типу.

Одним з основних шляхів зниження розумового стомлення бадмінтоніста є оволодіння тактичними законами бадмінтону, найбільш типовими стандартними відповідями, доведення їх до автоматизму.

Важливу роль у зниженні частки розумового стомлення грають знайомство з манерою гри майбутнього суперника і аналіз характеру його гри (про це ми говорили раніше).

Нарешті, найважливішу роль відіграє доведення до автоматизму технічних прийомів. Це також знижує частку розумових витрат на обдумування найбільш ефективних шляхів виграшу.

2. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості

Швидкість — це здатність людини виконувати рухи в мінімальний для даної умови відрізок часу. При характеристиці рухів термін швидкість, або швидкість, застосовується для різних цілей:

- для оцінки прихованого (латентного) періоду реакції у відповідь на раптове роздратування;
- для визначення швидкості одиночного руху;
- для оцінки темпу рухів і переміщення.

Ці форми прояву швидкості відносно незалежні. Так, можна мати високий показник латентного періоду реакції, часто званий просто реакцією, і бути відносно повільним в рухах. Тому для розвитку різних форм швидкості можуть бути запропоновані різні методики.

Розвиток швидкісних якостей пов'язаний з максимальною мобілізацією всіх систем організму, а це можливо лише при гарному самопочутті, відсутності втоми, бажанні діяти і здібності концентрувати увагу. От чому швидкісні вправи доцільно виконувати в першій частині заняття, після розминки. Швидкісна робота пред'являє високі вимоги до м'язів, сухожилів і зв'язок, у зв'язку з чим розминка повинна проводитися ретельно і цілеспрямовано.

Починаючи виконувати швидкісні вправи, необхідно враховувати наступні вимоги:

- за технікою вони повинні бути придатні для виконання їх з граничною швидкістю;
- розучувати їх слід до автоматизму, щоб всю увагу зосередити на швидкості, а не на способі виконання.

Швидкість пересування

Пересуваючись по майданчику, бадмінтоніст може, як правило, виконати один – п'ять кроків з максимальною швидкістю. Висока стартова швидкість необхідна, щоб відбити волан, який швидко летить. Для цього в тренуваннях доцільно виконувати вправи, за структурою близькі до переміщень гравця на майданчику.

Ми наводимо як приклад ряд вправ, направлених на розвиток стартової швидкості і швидкості пересування. Їх необхідно виконувати з максимальною швидкістю, дотримуючи режим роботи, що рекомендується для розвитку креатинфосфатного механізму (Табл. 1):

- стрибки зі скакалкою на обох ногах;
- стрибки з скакалкою з подвійним поворотом (10 разів);
- прискорення з низького старту (30 м);
- прискорення з напівприсіду за зоровим сигналом (5—10 м);

- те ж, але певний сигнал відповідає певному напрямку;
- стрибки на місці з максимальним розворотом стоп в обидві сторони;
- з положення «разніжка» виконати стрибок вгору зі зміною положення ніг у повітрі і приземлитися в початковому положенні;
- біг на місці.

Швидкість виконання ударів

Для того щоб надати ракетці високу швидкість, необхідні узгоджена робота всіх ланок тіла і завершуючого зусилля кисті. Існує ціла низка вправ, які сприяють збільшенню швидкості ударного руху:

1. Для м'язів тулуба (рис.3) цю групу вправ доцільно виконувати акцентованим імпульсом з подальшим повним розслабленням.

2. Для м'язів рук і плечового поясу (рис.4):

- обертальні рухи руками в різних площинах синхронно і асинхронно (1);
- обертальні рухи (2);
- згинання і розгинання рук в ліктьовому суглобі (3);
- різноманітні рухи в кистьовому суглобі (4);
- імітація удару зліва;
- імітація високих ударів від сітки з випадом вперед і поверненням в основну позицію;
- імітація нападаючого удару в легкому стрибку з різних положень.

3. Вправи, які сприяють збільшенню швидкості удару і чинять дію на різні групи м'язів:

- вихід на сітку з імітацією високих ударів;
- те ж, але з імітацією атаки стрілою;
- імітація смешу із задньої лінії з подальшим виходом до сітки і добиванням волана;
- імітація смешу закритою стороною ракетки з дальнього лівого кута з подальшим виходом до сітки й імітацією високого удару від сітки.

Виконувати ці вправи слід в змінному режимі роботи.

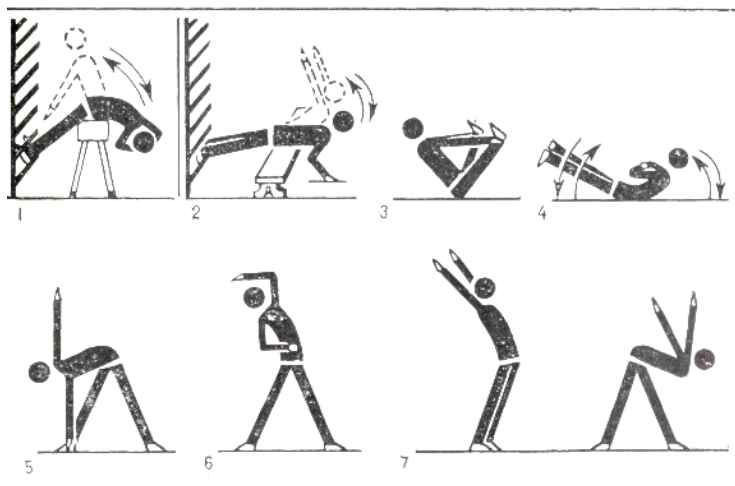


Рис. 3 – Комплекс вправ для розвитку м'язів тулуба

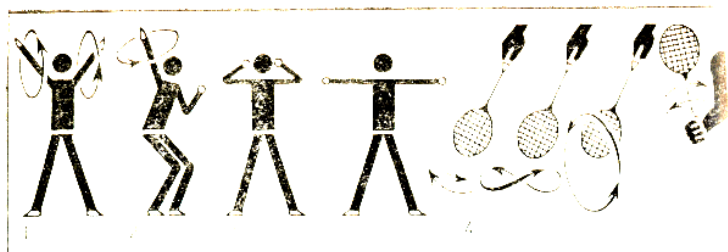


Рис. 4 – Комплекс вправ для м'язів рук і плечового поясу, які можна застосовувати для підвищення швидкості виконання ударів

Вдосконалення силових можливостей — як шлях поліпшення швидкісних якостей

Бадмінтоніст під час гри не здійснює статичних силових зусиль. Проте виконання спеціальних силових вправ у швидкісному режимі може істотно розширити можливості м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні того або іншого переміщення або удару. Проте позитивний вплив вони роблять лише тоді, коли сила збільшується в тому ж русі, в якому хочуть збільшити швидкість. При розвитку динамічних зусиль необхідно прагнути, щоб найбільше використання їх не приводило до порушення структури руху, змагання.

Вправи слід виконувати з неграничною вагою, найвищою швидкістю і повною амплітудою.

У тренуванні бадмінтоніста можна застосовувати штангу, гантелі, пояси,

що обважнюють, булави, набивні м'ячі. Використовувати для розвитку сили м'язів рук вправи з гумовим шнуром недоцільно, оскільки вони несприятливо позначаються на розподілі зусиль під час удару.

Приведемо деякі вправи, які сприяють розвитку швидкісно-силових якостей бадмінтоніста.

1. Для розвитку стартового прискорення і збільшення швидкості пересування по майданчику (рис.5):

- підняття на носках (вага 30–50 кг. – 1);
- вистрибування з вагою з повного і неповного присіду (вага 20 – 30 кг- 2);
- стрибки зі зміною ніг (вага 15 – 20 кг – 3);
- стрибки на одній нозі (вага 3 – 5 кг – 4);
- пружинні присідання зі зміною ніг у стрибку (вага 20 – 30 кг–5);
- прискорення з основної позиції в різних напрямках по сигналу (вага поясу 3 – 8 кг).

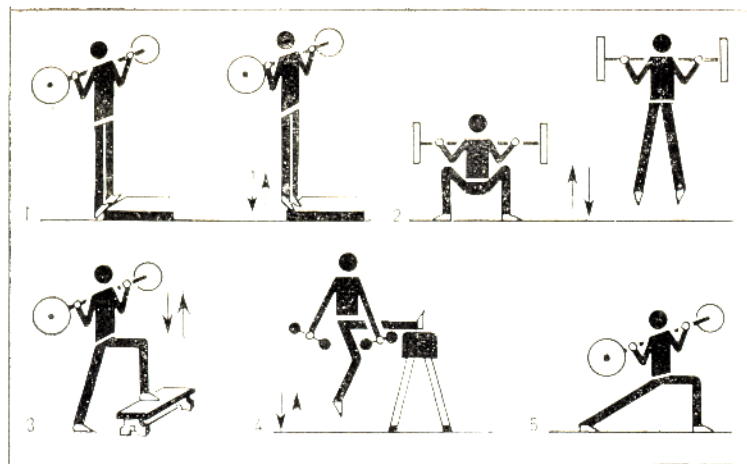


Рис. 5 – Вправи для розвитку швидкості пересування

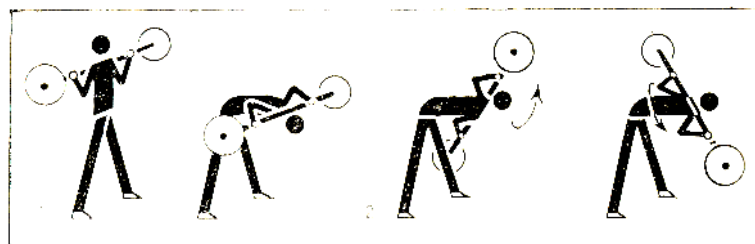


Рис. 6 – Вправи для розвитку сили основних м'язів тулуба, що беруть участь у виконанні удару

2. Для збільшення сили основних м'язів тулуба, що беруть участь у виконанні удару (рис. 6):

- нахили (вага 15 – 20 кг – 1);
- повороти тулуба в нахилі (вага 15 – 20 кг – 2).

3. Для розвитку сили ударів (набивні м'ячі – 1,5 – 3 кг, гантелі – 1,5 – 2 кг) (рис .7).

4. Для розвитку сили м'язів плечового поясу і рухливості суглобів (гантелі — 2 – 5 кг, булави — 200 – 500 г) (рис .8).

- обертальні рухи руками у всіх площинах (1);
- велике коло кожною рукою по черзі (2);
- кругові рухи в кистьовому суглобі при закріпленому зап'ясті (3);
- обертальний рух в ліктьовому суглобі (4).

Вдосконалення швидкісно-силових якостей проводять при інтервальному розподілі навантаження з максимальною швидкістю виконання.

При виконанні приведених вправ бадмінтоністу можна рекомендувати наступні режими роботи:

- тривалість безперервної роботи – 10 – 20с. (або кількісно – не більше 10 повторень);

- при глобальній дії кількість повторень в серії – 4 – 5, відпочинок між повтореннями – 2 – 3 хв, кількість серій – 2 – 3, відпочинок між серіями – 7– 10хв. Інтервали відпочинку доцільно заповнювати вправами на розслаблення.

При локальній дії кількість повторень в серії – 5 – 7, відпочинок між повтореннями – 0,5 – 1 хв, кількість серій – 3 – 5, активний відпочинок між серіями

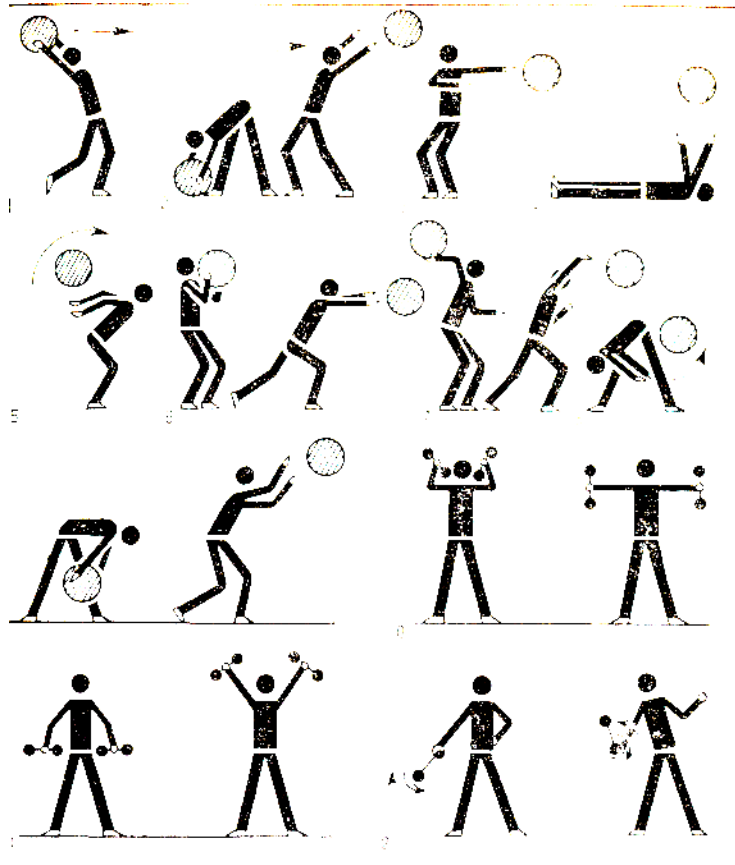


Рис.7 – Вправи для розвитку сили ударів



Рис. 8 – Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу і рухливості в суглобах – 2–3хв.

Зростання рівня швидкісно-силової підготовленості спортсмена можна перевіряти за допомогою тестів.

ГНУЧКІСТЬ

Розвиток гнучкості – здібності виконувати рухи з великою амплітудою – грає помітну роль при вдосконаленні фізичних якостей бадмінтоніста. Гнучкість – достатньо легко формована якість. Не дивлячись на те що особливо сприятливий для розвитку гнучкості вік 10–14 років, удосконалювати її можна і в більш зрілому віці.

Встановлено, що для збільшення гнучкості суглоба, звичайно,буває доста-

тньо двох місяців тренування. Вправи для розвитку гнучкості слід виконувати після різносторонньої загальної розминки в підготовчій або в кінці основної частини тренування.

Режим роботи, направленої на розвиток і вдосконалення гнучкості, може бути наступним: 10–30 повторень в підході; 3–5 підходів; вправи виконувати в граничних межах розтягування; в період відпочинку між повтореннями – вправи на розслаблення працюючих груп м'язів; у випадку появи больових відчуттів і відчуття місцевого стомлення вправи припинити.

Досягнутий рівень розвитку гнучкості слід регулярно підтримувати. Для цього достатньо постійно включати в заняття спеціальні вправи хоч би в половинному об'ємі. Можна використовувати ці вправи в ранковій гімнастиці, в розминці, попередньому тренуванні.

Для розвитку гнучкості у вказаному режимі можуть бути рекомендовані вправи, широко вживані в інших видах спорту. На рис.9 як приклад приведені такі вправи:

1. Нахили тулуба вперед, виводячи руки за спину вгору.
2. Повороти тулуба в нахилі.
3. Нахили вперед і назад.
4. Діставання пальців ніг з положення лежачи.
5. Махи руками.
6. Прогинання тулуба вперед.
- 7-8. Повороти, обертання і згинання кисті.
- 9-10. Вправи на згинання і розгинання з положення лежачи.
- 11 -12. Обертання в тазостегновому суглобі й обертання тулуба.
13. Нахили тулуба.
14. Пружинячі присідання у випаді.
15. Стрибки з присіду, прогинаючись.
16. Повороти в стрибку.

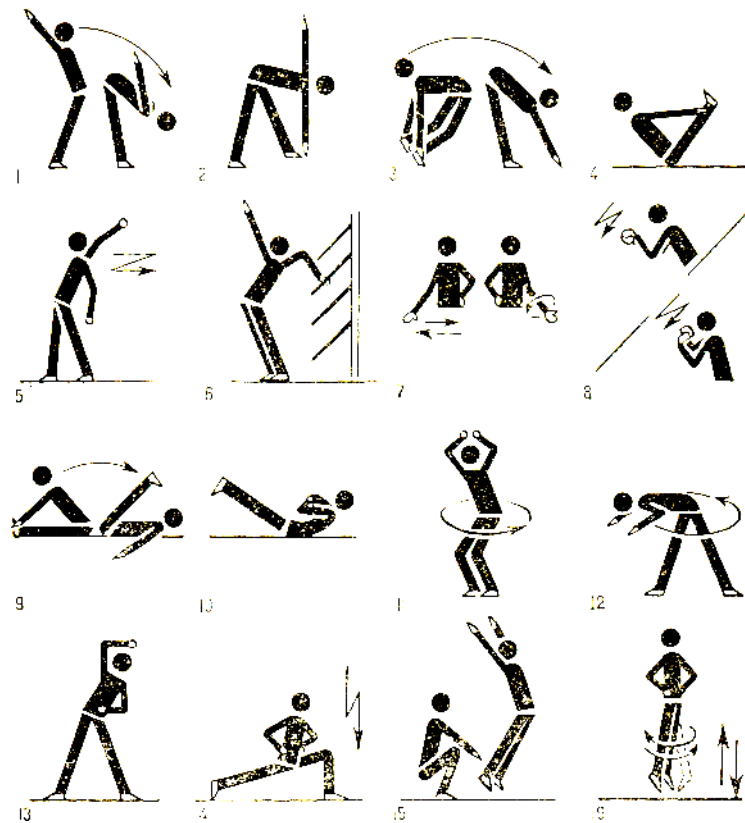


Рис. 9 – Вправи для розвитку гнучкості

Для розвитку гнучкості тренер і спортсмен можуть вибрати також відповідні вправи з ракеткою і воланом. Для прикладу приведемо деякі з них:

1. З основної позиції різні удари по волану, що пролітає уздовж лівої бічної лінії на рівні голови, відкритою стороною ракетки. При цьому слід почати з ударів уздовж лінії (короткий, смеш, високий), а потім перейти до ударів по діагоналі.

2. З основної позиції удари по волану, що опускається в дальньому лівому куті. Бажано направляти волан по діагоналі високим атакуючим ударом. Вправу можна ускладнити, переміщуючись ближче до сітки, волан можна кидати собі за спину вільною рукою. Це дозволяє виконувати вправу самостійно.

СПРИТНІСТЬ

Спритність визначають, по-перше, як здатність швидко опановувати новими рухами (швидкість навчання) і, по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово змінної обстановки. Поміж фізичних якостей спритність займає особливе місце. Вона має найрізноманітніші зв'язки з рештою якостей і тому носить найбільш комплексний характер.

Розрізняють спритність загальну і спеціальну. Загальна спритність – це здатність доцільно виконувати будь-які нові рухові завдання. Спеціальна спритність – це здатність координувати свої дії, використовувати технічний арсенал рухів у відповідних даному виду спорту ситуаціях.

Основа спритності — наявність рухового навичку, високорозвинуте м'язове відчуття і пластичність нервових процесів. Чим вище у бадмінтоніста сприйняття власних рухів і точність відчуття, тим швидше він оволодіває новими вправами. Велика роль тут належить попередньому руховому досвіду, оскільки спортсмени, що володіють великим запасом рухових навичок, значно швидше освоюють нові рухи.

Технічна підготовка нерозривно пов'язана з вихованням спритності. У системі підготовки бадмінтоніста широко використовуються наступні вправи: на розслаблення; вправи, направлені на активізацію здатності аналізувати просторово-часові характеристики (кидки із вказівкою часу та дальності польоту, вправи із закритими очима, жонглювання, перекидання і т.д.).

Всі вони приносять бажаний результат лише тоді, коли техніка виконання дозволяє виконати їх в максимально швидкому темпі. Кращими засобами виховання загальної спритності є рухливі ігри, біг типу «бумеранг», «слалом», стрибки на батуті, акробатичні вправи, рухи, що містять елементи новизни й імпровізації.

Корисно також використовувати спеціальні вправи з ракеткою і воляном, що удосконалюють спритність:

1. Жонглювання воляном, ударяючи по ньому відкритою стороною ракетки за спиною.

2. Жонглювання воляном, ударяючи по ньому відкритою стороною ракетки з позиції між ніг.

2. Жонглювання в парах, застосовуючи удари з-за спини і з позиції між ніг.

4. Жонглювання воляном, по черзі ударяючи ракеткою за спиною і з позиції між ніг.

5. Гра в парах двома і трьома волянами.

Виконання складних координаційних рухів вимагає не тільки великих фізичних зусиль, але і значної нервової напруги. Тому вправи, направлені на розвиток спритності, доцільно робити на початку основної частини уроку, причому в незначному обсязі.

Проте яким би видом спорту ви не займалися, для досягнення успіху в будь-якій вибраній діяльності важлива загальна фізична підготовка.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

План: 1. Загальна характеристика.

2. Базова психологічна підготовка.

3. Спеціальна психологічна підготовка

1. Загальна характеристика

Психологічна підготовка є складовою частиною педагогічного процесу, який здійснюється в процесі спортивної діяльності бадмінтоніста. Здавалося б, для успіху на змаганнях необхідна досконала організація тренувального процесу в усіх трьох напрямленнях, а саме: фізичної, технічної і тактичної підготовки. Проте це далеко не так. Те, що спортсмен може чудово робити на тренуванні, на змаганнях часто не вдається.

«Змагання — це завжди крок в невідоме, майже кожного спортсмена на змаганнях чекає зустріч з непередбаченим, як спортсмен, так і тренер не можуть передбачити і наперед відрепетирувати все, що може відбутися в короткій миті боротьби». Змагання — це стресова ситуація, що надає психіці спортсмена серйозні випробування, це зіткнення характерів, і чим вищий клас спортсмена, тим більш виразно виявляється його характер, неповторний стиль, індивідуальність. Саме тому на змаганнях спортсмен кожного разу шукає свій шлях до перемоги і за результат відповідає не тренер, не методист, а він сам. Очевидно, що за інших рівних умов змагання вимагають особливої психологічної підготовки.

Умовно психологічну підготовку розділяють на базову і спеціальну до конкретного змагання. Перш ніж готувати спортсмена до складних ситуацій, що виникають в процесі змагань, необхідно підготувати його до важкої, тривалої тренувальної роботи, до жорсткого життєвого і тренувального режиму. Ці завдання повинна вирішити базова психологічна підготовка, яка направлена на формування мотивів, стимулюючих спортсмена до тренувальної роботи, прагнення до самовдосконалення, до досягнення мети. Для успішного вирішення цих проблем тренер повинен знати, що він хоче змінити в поведінці спортсме-

на; що слід зробити, щоб досягти цих змін; які заходи заохочення використовувати; які умови тренування діють позитивно, які негативно і т.д.

Спеціальна психологічна підготовка здійснюється переважно в період перед змагальною підготовкою, і направлена на створення у бадмінтоністів стану психічної готовності до конкретних змагань. Зміст спеціальної психологічної підготовки залежить від умов, вимог конкретних змагань. Методи і засоби, які використовуються в цей період, направлені на вирішення наступних завдань:

- визначення завдання змагання, адекватного можливостям спортсмена;
- уточнення умов конкретних змагань (обстановка, можливості суперників);
- оцінка й аналіз своїх можливостей;
- моделювання умов конкретного змагання;
- використання прийомів саморегуляції психічного стану і відповідних фізичних вправ для збереження нервово-психічного тону до початку змагань.

Безпосередня настройка і регуляція психічного стану здійснюється самим спортсменом без участі тренера та психолога і становить використання:

а) регуляції дихання; б) розслаблення м'язів; в) тривалості й інтенсивності розминки; г) відвернення і переключення уваги; д) саморегуляції психічного стану і т.д.

Психологічні засоби складаються: з аутогенного й ідеомоторного тренування; психологічних ігор і бесід; активізуючої та психорегулюючої терапії й інших заходів і прийомів, які відволікають увагу.

Зміст базової та спеціальної психологічної підготовки до змагання, завдання та засоби їх рішення різні, проте і вони мають одну головну мету – сформувати стан психічної готовності бадмінтоніста до змагання.

2. Базова психологічна підготовка до змагань

Основні завдання базової психологічної підготовки:

- виховання прагнення постійно покращувати спортивні результати;
- вдосконалення психічних функцій, спеціалізованого сприйняття, властивостей і якостей особи, необхідних для досягнення успіху на змаганнях;
- адаптація до умов змагання.

Прагнення покращувати спортивні результати – головний спонукаючий мотив, «рушійна сила» спортсмена, яка спрямовує діяльність бадмінтоніста не тільки в умовах змагань, але і в процесі підготовки до них. Сформувані ці прагнення допомагає організація діяльності бадмінтоніста в процесі підготовки до змагань. Як і будь-яка людська діяльність, вона повинна бути цілеспрямованою, плановою, систематичною.

Під цілеспрямованістю діяльності бадмінтоніста мається на увазі наявність у нього великої, цілком конкретної і доступної для виконання мети. Спортсмен повинен усвідомлювати, що досягнення цієї мети вимагає чималих зусиль, самодисципліни, організованості. Виховання цілеспрямованості, наполегливості і завзятості в досягненні мети на тренуваннях сприяє розвитку прагнення досягти кращого спортивного результату на змаганнях.

Поліпшення результатів спортсмена пов'язане з плануванням його діяльності. Мета планування – забезпечити підготовку спортсмена на сучасному науковому рівні з урахуванням його індивідуальних особливостей. Крім того, плани визначають терміни участі в змаганнях, виділяють для спортсмена головні змагання сезону. Планування різних видів підготовки (фізичної, психічної, технічної, тактичної) і участь у змаганнях роблять діяльність бадмінтоніста продуктивнішою й осмисленою та сприяють вихованню відчуття упевненості в доцільності і правильності підготовки спортсмена.

Без систематичних занять неможливі успіх на змаганнях і поліпшення результатів від змагання до змагання, тому для підвищення майстерності на сучасному рівні розвитку спорту необхідно тренуватися цілорічно, не допускаючи великих перерв в заняттях. Для розвитку та вдосконалення якостей спортсмена потрібен тонший, диференційований підхід до організації тренувань.

Дуже часто прагненню спортсменів поліпшити результати перешкоджають численні чинники (постійні і несподівані невдачі, хвороба, відсутність інтересу, стимулу, фізична і психічна втома і т.п.). Все це порушує цілеспрямованість і плановість занять, робить їх нерегулярними, приводить до зниження ре-

зультатів на змаганнях, тому особливої уваги заслуговують питання виховання і формування ідейних, політичних і моральних якостей спортсменів.

Виховання ідейної спрямованості, моральних рис особи, відчуття патріотизму, боргу, відповідальності і спортивної честі, формуючи особу спортсмена як члена нашого суспільства, одночасно сприяє вихованню спеціальних якостей, необхідних спортсмену в умовах тренувань і змагань (дисциплінованості й організованості, вольових, інтелектуальних якостей, переконаності, здібності до довільного управління поведінкою в умовах змагання).

Виховання моральних рис і якостей спортсмена досягається в процесі тривалої і повсякденної виховної роботи.

Одним з головних завдань базової психологічної підготовки до змагань є розвиток вольових якостей спортсмена. Це завдання розв'язується наближенням умов тренувальних занять до умов діяльності бадмінтоніста на змаганнях.

Формуванню необхідних вольових якостей бадмінтоніста сприяють тренування, направлені на розвиток фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, реакції, спритності. Так, тривалі тренування, розвиваючи витривалість, сприяють також розвитку провідних вольових якостей: ініціативності, наполегливості та завзятості.

Інтенсивні тренування, підвищуючи швидкісні і силові якості спортсмена, виховують витримку і самовладання, здатність вести боротьбу з великою напруженою фізичних і психічних сил.

Розвитку вольових якостей сприяють групові методи тренування. Групи повинні підбиратися приблизно рівними під силу і бути невеликими за кількістю.

Групові тренування підвищують емоційність тренувальних занять і сприяють формуванню у тих, хто займається, вольових якостей: почуття обов'язку, відповідальності перед товаришами, формують у спортсменів ініціативність, наполегливість і завзятість, витримку і самовладання.

На результат змагання значно впливає розподіл сил під час гри, проте емоції в змаганнях настільки сильні, що необхідна наявність відчуття контролю

за своїм самопочуттям в складних умовах боротьби, щоб не відступити від наперед наміченого плану. У таких випадках набуває значення ступінь розвитку відчуття пульсу спортсменом. Розвивають відчуття пульсу, контролюючи пульс в процесі тренування. Практика показала, що це непоганий і об'єктивний спосіб контролю за самопочуттям і одержуванням навантаженням.

Що до базової психологічної підготовки спортсмена до змагань слід також враховувати розвиток його спеціалізованих інтелектуальних якостей.

На змаганнях бадмінтоністи демонструють не тільки свої фізичні можливості, технічну і тактичну майстерність, але значною мірою і розум і інтелект, тому у них необхідно розвивати аналітико-синтетичні якості і критичність розуму, спостережливість, творчу уяву, глибину, стійкість і гнучкість мислення. Для цього на тренуваннях слід створювати умови для прояву і розвитку цих якостей. Значну роль тут повинні відігравати тренування ігрового характеру, естафети і т.п.

Адаптація до змагальної діяльності. У період підготовки до змагання та під час його проведення на спортсмена діють різні несприятливі чинники, що заважають йому і відволікають його від боротьби: змагальна діяльність, присутність глядачів і репліки, що подаються ними, інформація і т.п. Щоб ліквідувати або зменшити їх вплив, у спортсменів необхідно розвивати адаптацію до них. Для цього на тренуваннях слід виховувати зосередженість і уміння розподіляти увагу.

За допомогою ускладнення обстановки і введення елементів змагання виховуються витримка і самовладання, уміння швидко опановувати себе, тверезо оцінювати ситуацію, ухвалювати рішення для досягнення мети.

Все більшого значення в бадмінтоні набувають питання збереження нервово – психологічної стійкості до моменту змагання, яка може бути досягнута наступним:

1. Виховання адаптації до змагальної діяльності.

Це питання можна вирішувати, по-перше, проводячи змагання, участь в яких і придбаний досвід сприятливо діють на психіку спортсмена, по-друге,

введенням елементів змагання в тренування, тобто проводячи контрольні змагання, естафети, ігри, запрошуючи глядачів на тренування.

2. Зниженням навантаження напередодні змагань. Необхідно враховувати психічний стан спортсмена напередодні виступу. Якщо спортсмен збуджений вже за 1 – 2 тижні до змагань, необхідно зняти збудження, проводячи тренування рівномірного характеру. Напередодні змагання швидкісні можливості можна підсилити і відновити. У разі апатії, млявості напередодні змагань рекомендується провести низку інтенсивних тренувань. Характер передстартових психічних станів спортсменів різний, і для кожного потрібні індивідуальні тренувальні навантаження, що дозволяють зберегти нервово-психічну свіжість.

3. Оволодіння прийомами саморегуляції несприятливих передстартових станів.

До спеціальних прийомів саморегуляції стану бадмінтоніста можна віднести:

1. Виховання самоконтролю за зовнішніми проявами емоційної напруженості, збудження або пригніблення (виразом обличчя, тонусом м'язів і т.п.). У разі закріпачування або пригніблення слід розслабитися, підсилити або заспокоїти дихання;

2. Оволодіння прийомами словесного самонавіювання, вибір яких залежить від ряду чинників, і перш за все від особливостей характеру й особи спортсмена. Самонавіювання, необхідне для збереження нервово-психічної свіжості до змагань, повинне сприяти боротьбі з нав'язливими думками, ліквідації психологічних бар'єрів напередодні змагань. У разі поразки словесні самонавіювання сприяють швидкому переключенню, відновленню активності та бажання спортсмена тренуватися і брати участь у змаганнях;

3. Розвиток уміння різними способами відволікатися і відключатися від несприятливих впливів середовища, обстановки і т.п.

Дуже часто розмови напередодні змагань створюють атмосферу нервозності, занепокоєння. Спортсмен, сам того не помічаючи, мимоволі витрачає не-

рвову енергію, тому потрібно підбирати теми для розмови, що не стосуються відношення до змагання.

У день змагань не варто нехтувати розминкою, оскільки під час її проведення можна заспокоїться і добре підготувати організм до виступу.

Відволіктися від змагань допоможуть гарна книга, перегляд кінофільму або заняття якою-небудь улюбленою справою, оволодіння прийомами аутогенного тренування та використання її в практичній діяльності.

У поєднанні з розминкою аутогенне тренування сприяє безпосередній підготовці спортсмена до змагань.

3. Спеціальна психологічна підготовка бадмінтоніста до конкретного змагання

Мета спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання полягає у формуванні стану психічної готовності спортсмена до його початку.

Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання складається з декількох етапів.

Перший етап – **попередньої підготовки** (з моменту отримання першої інформації про змагання до ухвалення рішення готуватися до нього). Це відносно короткий етап. Головне його завдання полягає в зборі попередньої інформації для ухвалення рішення про підготовку до змагання – про умови змагання, про суперників, про місце і час проведення даних змагань, характер змагання (особисте, особисто – командне, командне).

На основі переробки і осмислення наявної інформації формується рішення готуватися до змагання.

Другий етап – **основної підготовки** (від початку підготовки до змагання до прибуття на місце змагання).

Загальними завданнями даного етапу є:

- формування твердої упевненості в своїх силах;
- вдосконалення умінь і навичок управління своїми діями і поведінкою, необхідних в майбутньому змаганні.

Приватними завданнями можуть бути:

- визначення і формулювання мети участі в змаганні;
- планування тренувальних навантажень, засобів і методів підготовки, організації занять, контрольних прикидок і змагань;
- поповнення й уточнення інформації про змагання;
- поповнення й уточнення інформації про власну підготовленість;
- оволодіння прийомами збереження нервово – психологічної свіжості напередодні змагань.

У процесі підготовки можуть виникнути різні ускладнення: хвороби, травми і т.д. Тому на даному етапі краще не конкретизувати мету (бути в призерах, перемогти), а сформулювати її загальною, наприклад «успішно виступити в змаганнях». Така постановка мети, з одного боку, мобілізує на рішення задач підготовки, з іншого – допоможе зберегти упевненість у можливих ускладненнях і зривах.

Поліпшити адаптаційні можливості спортсмена, підвищити його стійкість до різного роду несприятливих дій зовнішнього і внутрішнього середовища допоможе так званий «розумовий експеримент», коли спортсмен уявляє себе в умовах майбутнього змагання, «бачить», «відчуває» і «контролює» свою поведінку в змінюваних умовах змагання.

Упевненість спортсмена в готовності до змагання повинна весь час підкріплюватися в процесі підготовки. Формуванню цієї упевненості сприяє постійний контроль і уточнення інформації про власну готовність.

Третій етап – безпосередньої підготовки на місці майбутнього змагання (з часу прибуття на змагання до їх закінчення).

Ця підготовка триває від декількох годин до декількох днів. Загальне завдання цього етапу полягає в приведенні організму спортсмена в стан психічної готовності до змагання.

Приватні завдання наступні:

- усвідомлення умов і особливостей майбутнього змагання, чітка та зрозуміла постановка завдань;

- оцінка своїх сил і можливостей на даному відтинку часу;
- використання прийомів і методів, які сприяють збереженню нервово-психічної свіжості напередодні і в ході змагання.

Значущість змагання може сильно впливати на спортсмена, чого уникнути допомагають різні методи і прийоми, що вимагають спеціальної підготовки. До них, зокрема, відноситься аутогенне тренування, що позитивно впливає на усунення безсоння, нав'язливих думок і т.п. Аутогенне тренування проводиться в поєднанні з розминкою індивідуально для кожного спортсмена перед заняттям або змаганням.

Аутогенне тренування – система вправ, заснованих на самонавіюванні. Ця система складається з двох ступенів: нижчої, такої, що складається із вправ, які сприяють саморозслабленню організму (зухвале відчуття «тяжкості», «тепло»), і вищої, заснованої на ідеалістичних і неофрейдистських уявленнях. Звичайно, в спортивній практиці використовують нижчий ступінь аутогенного тренування І. Шульцта з різними модифікаціями.

Основними завданнями аутогенного тренування в спорті є профілактика стомлення, що викликається великими фізичними навантаженнями, і ліквідація несприятливих емоційних станів напередодні виступів у змаганнях.

Об'єктивними показниками дії аутогенного тренування є зміна температури шкіри, частоти пульсу і дихання, тиску крові, тремору і т.п.

Основна мета аутогенного тренування – профілактика психічного стану та його нормалізація в процесі всієї спортивної діяльності.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що формування стану психічної готовності бадмінтоніста до змагання відбувається в процесі загальної і спеціальної психологічної підготовки в єдності з фізичною, технічною і тактичною підготовкою спортсмена.

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАНЯТТІ БАДМІНТОНОМ

Ушкодження організму, викликане різким чи раптовим впливом на нього умов середовища, що змінилися, називається травмою. Якщо травма отримана в умовах виробництва чи занять, то ця подія називається нещасним випадком.

Комплексні заходи профілактики ушкоджень травм і попередження нещасних випадків при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань класифікуються на:

- профілактичні заходи зменшення ушкоджень і травм, дії ряду подій, що можуть призвести до травм або нещасного випадку;
- профілактичні заходи зменшення дії факторів причин, що можуть призвести до травми чи нещасного випадку, такі як: психофізіологічні, організаційні і технічні;
- профілактичні заходи зменшення дії факторів на місці ймовірних подій та порушення правил експлуатації устаткування, що можуть призвести до травми чи нещасного випадку.

Безпека занять фізичним вихованням і спортом забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом студентів – спортсменів;
- ознайомленням їх із правилами профілактики порушень здоров'я у процесі фізичного тренування;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодіння студентами навичками страховки і самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю й техніки, що використовується; дотриманням санітарно-гігієнічних вимог.

Обов'язки студентів з попередження травматизму:

- добре знати міри профілактики травм загального характеру з того виду спорту, яким він займається;
- виконувати вказівки та вимоги викладача-тренера, пов'язані з дотриманням дисципліни на заняттях;

- щоб попередити травми, необхідно обов'язково виконувати положення про лікарський та медико – педагогічний контроль;
- дотримуватися правил особистої і суспільної гігієни, розпорядку дня, харчового та питного режиму; не курити, не вживати алкоголю та інших психотропних препаратів;
- проходити медичне обстеження у встановлений термін;
- знати й уміти надати першу медичну допомогу при травмах та пошкодженнях;
- суворо виконувати вказівки тренера про режим тренування;
- своєчасно звертатися до лікаря при захворюванні або пошкодженні;
- повідомляти тренера перед заняттям про своє нездужання, хворобливий стан, погане самопочуття;
- вести щоденник самоконтролю.

Заходи з попередження травматизму

Робота з попередження травматизму на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях проводиться послідовно:

- перевіркою якості підготовки навчальних приміщень і спортивних споруд, устаткування, інвентарю;
- повсякденним спостереженням і підтримкою задовільного санітарно-технічного стану навчальних приміщень й інвентарю;
- широким висвітленням головних положень профілактики травм, нещасних випадків та пошкоджень на навчально-тренувальних заняттях шляхом лекцій, бесід.

Правила безпеки під час проведення занять з бадмінтону

1. Одяг студентів, які займаються спортивними іграми має бути легким, не перешкоджати рухам, добре пропускати повітря та вбирати вологу.
2. Взуття – на гнучкій гумовій підшві типу кедів, кросівок.
3. Стежити за чистотою взуття і спортивного одягу, які необхідно одягати тільки на заняття.

4. Спортсменам не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе і для інших.
5. Перед початком тренування необхідно провести гарну розминку.
6. Під час занять та змагань необхідно виконувати вказівки викладача-тренера, судді, дотримуватись встановлених правил проведення й послідовності занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.
7. Стежити за станом і поверхнею спортивних майданчиків, не допускати того, щоб дерев'яна підлога була мокрою або склизькою у спортивному залі.
8. Бути дисциплінованими та коректними до супротивників, не допускати брутальності.
9. Коротко стригти нігті.
10. Волосся повинно бути зібране в пучок і зав'язане.
11. Після тренування обов'язково прийняти душ.
12. Обережно транспортувати і ставити на бадмінтонному полі стійки для сітки (по 2 чоловіки).

ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬНИЙ ТЕСТ

1. Рік, який прийнято вважати роком народження бадмінтону:

- 1) 1007;
- 2) 1650; - правильна відповідь
- 3) 1907

2. Місце, де народився бадмінтон (гра в „пір'яний мяч”) – попередник сучасного бадмінтону:

- 1) Чехословаччина;
- 2) Англія;
- 3) Індія – правильна відповідь

3. Рік затвердження Міжнародної федерації бадмінтону (ІБФ):

- 1) 1899;
- 2) 1968;
- 3) 1934 – правильна відповідь

4. Де було проведено Всесвітній фестиваль молоді в 1957 році:

- 1) Японія;
- 2) Радянський Союз; - правильна відповідь
- 3) Китай

5. Хто з українських спортсменів є неодноразовим переможцем

Гран-Прі Світу та Європи:

- 1) Лариса Грига;
- 2) Семенов Дмитро;
- 3) Олена Ноздрань – правильна відповідь.

6. Розмір бадмінтонного майданчику для одиночної гри за сучасними правилами змагань становить:

- 1) 10,5 x 8 метрів;
- 2) 13,40 x 6,10 метрів; – правильна відповідь
- 3) 13,40 x 5,18 метрів.

7. Вага волана повинна бути:

- 1) 4,74 – 5.50 г.; – правильна відповідь
- 2) 3,9 – 4,50 г.;
- 3) 6 – 6,30 г.

8. Рамка ракетки повинна бути:

- 1) 585 мм в довжину і 230 мм в ширину;
- 2) 680 мм в довжину і 280 мм в ширину; – правильна відповідь.
- 3) 710 мм в довжину і 285 в ширину

9. До якого рахунку грається гейм:

- 1) 15 ;
- 2) 11;
- 3) 21. – правильна відповідь

10. З лівого поля подача подається коли:

- 1) Гравець, який подає, має парну кількість очків в цьому геймі;
- 2) Гравець, який подає, має непарну кількість очків в цьому геймі; – правильна відповідь
- 3) Гравець, який першим подає.

11. Хто з гравців в парній грі подає першим в наступному геймі:

- 1) Котрий стоїть на лівому майданчику;
- 2) Будь який; – правильна відповідь
- 3) Котрий стоїть на правому майданчику.

12. Хто з суддів має право призупинити гру:

- 1) Головний суддя;
- 2) Суддя на вищці; – правильна відповідь
- 3) Суддя - секретар.

13. Який удар виконується з передньої зони:

- 1) Плоский;
- 2) Нападаючий;
- 3) Атакуюча відкидка – правильна відповідь.

14. Який удар виконується з середньої і задньої зони:

- 1) Короткий; – правильна відповідь
- 2) Добивання;
- 3) Підстава.

15. Як правильно тримати ракетку:

- 1) Площина повинна проходити через вершину кута, який утворився між великим і вказівним пальцями; – правильна відповідь.

- 2) Ракетку розвертають проти часової стрілки;
- 3) Тримати ракетку за кінець рукоятки.

16. Після кожного удару необхідно:

- 1) Зупинитися на місці;
- 2) Повертатися у В.П.; – правильна відповідь
- 3) Відбігати як найдалі від сітки.

17. Яку позицію займають для відбиття нападаючого удару:

- 1) Низьку;
- 2) Середню;
- 3) Високу – правильна відповідь.

18. При ударі зверху кут між плечем і передпліччям повинен бути:

- 1) 110 градусів;
- 2) 90 градусів; – правильна відповідь
- 3) 180 градусів.

19. Фронтальний удар – це:

- 1) Удар через супротивника;
- 2) Удар, направлений в голову чи тулуб супротивника; – правильна
- 3) Удар в центральну лінію.

20. В одиночній грі при подачі спортсмен займає позицію:

- 1) Високу;
- 2) Низьку;
- 3) Середню. – правильна відповідь

21. Самостійне регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та їх змінами під впливом занять фізичною культурою та спортом називається:

- 1) Лікарський контроль;
- 2) Самоконтроль; – правильна відповідь
- 3) Педагогічний контроль.

22. Для тих хто займається фізичною культурою та спортом, пульс у спокійному стані повинен бути в межах:

- 1) 60-80 уд/хв; – правильна відповідь
- 2) 70 – 100 уд/хв;
- 3) 40 – 50 уд/хв.

23. Систематичний вплив адекватного фізичного навантаження на організм призводить до:

- 1) Уповільнення пульсу, нормалізації кров'яного тиску; – правильна
- 2) Прискорення пульсу, нормалізації кров'яного тиску;
- 3) Зменшення тиску, нормалізації пульсу.

24. Зростання об'єму легенів, підвищення сили дихальної мускулатури, що спостерігається у спортсменів, призводять до:

- 1) Прискорення дихання;
- 2) Уповільнення дихання; – правильна відповідь
- 3) Нормалізації дихання.

25. Студенти – спортсмени у спокійному стані повинні мати частоту дихання:

- 1) 9 – 10 вдихів у хвилину; – правильна відповідь
- 2) 20 – 30 вд./хв;
- 3) Більше ніж 40 вд./хв.

26. Максимально припустимий пульс при фізичному навантаженні спортсмена є:

- 1) 100 – 130 уд./хв;
- 2) 130 – 160 уд./хв.;
- 3) 220 мінус вік (уд./хв). – правильна відповідь

27. Найбільш доступним та ефективним способом запобігання психічного стресу є:

- 1) Досить велике фізичне навантаження;
- 2) Аутотренінг;
- 3) Активний відпочинок (прогулянки, плавання). – правильна відповідь

28. Відновлення м'язової працездатності спортсмена після силових вправ, що викликають локальну та глобальну втоми, протікає більш успішно при:

- 1) Пасивному відпочинку;
- 2) Використанні психорегулюючого тренування; – правильна відповідь
- 3) Розслабленні.

29. За наявності додаткового фізичного навантаження у раціоні харчування, перш за все, необхідно підвищити кількість:

- 1) Вуглеводів; – правильна відповідь
- 2) Води;
- 3) Вітамінів і мікроелементів.

30. Засобами виховання загальної витривалості є:

- 1) Силові вправи;
- 2) Циклічні вправи (біг, ходьба, плавання, лижі, велосипед); – правильна
- 3) Ациклічні вправи (гімнастика, одноборства).

31. Найбільш сприятливим віком (сенситивний період) для виховання витривалості є:

- 1) 8 – 10 років
- 2) 15 – 18 років; – правильна відповідь
- 3) 19 – 25 років

32. Яку першу допомогу надають при втраті свідомості ?:

- 1) Посадити потерпілого;
- 2) Покласти так, щоб голова була вище ніг;
- 3) Покласти так, щоб голова була опущена, а ноги підняті – правильна

33. Яким способом можливо зупинити кровотечу з рани ?:

- 1) Швидко перев'язати рану;
- 2) Пальцеве притиснення артерії; – правильна відповідь
- 3) Опустити кінцівку вниз.

34. Як правильно обробити рану ?:

- 1) Залити йод у рану;

- 2) Перев'язати рану стерильним матеріалом; – правильна відповідь
- 3) Видалити з рани сторонні предмети або бруд;

35. Яку першу допомогу надають при перегріванні ?:

- 1) Укласти потерпілого з піднятою головою; – правильна відповідь
- 2) Укласти потерпілого з опущеною головою;
- 3) Напоїти теплою водою.

Час для виконання завдання – 20–25 хв

Необхідно вибрати одну правильну відповідь з трьох запропонованих.

Таблиця оцінювання результатів тестування

БАЛИ (%)	ОЦІНКА ECTS	ТРАДИЦІЙНА ОЦІНКА
91 – 100	A	5 (відмінно)
81 – 90	B	4 (дуже добре)
71 – 80	C	4 (добре)
61 – 70	D	3 (задовільно)
51 – 60	E	3 (достатньо задовольняє мінімальні критерії)
40 – 50	FX	Не задовільно (з можливістю повторної здачі)
Менше 40	F	Не задовільно (потребує додаткової роботи)

ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТА

Тестування дає можливість одержувати статистичні дані, на підставі яких виявляють і оцінюють певні якості спортсмена. Перш за все необхідно завчасно проінформувати учасників про тести, які проводитимуться під час заняття. Безпосередньо перед виконанням тесту спортсмени повинні провести розминку. Результати тесту записують в особисті картки учасників. Після закінчення тестування картки збирають і узагальнюють у зведені таблиці. При записі результатів в картки та складанні таблиць необхідно дотримуватися деяких правил. Записи повинні наочно представляти результати тесту. В одну таблицю краще вносити дані одного тесту, що проводився в різні терміни. Бажано цю таблицю передбачити на чотири роки. Для більшої наочності зміни результатів представляють у графічному відображенні. Успіхи всієї групи необхідно оцінювати за допомогою методу статистичної обробки результатів, описаних у книзі А. Н. Масальгіна «Математико-статистичні методи в спорті» (М., ФИС, 1974 р.).

У практиці спорту тестування проводять для вирішення наступних завдань:

1. Визначення спортивної придатності.
2. Отримання даних для планування підготовки.
3. Отримання інформації про ефективність тренування.
4. Оцінка рівня підготовленості.

1. Тести для визначення спортивної придатності та рівня підготовленості

Визначити спортивну придатність — означає в першу чергу скласти прогноз подальшого **зростання** результатів. Із цією метою розроблені спеціальні тести, що базуються на основних компонентах гри.

1-й компонент – визначення напрямку польоту волана (оперативне мислення, швидкість реакції на несподівану появу предмета) – тест 1-1; 1-2.

2-й компонент – вихід і вибір відповідної дії і початкова його підготовка (швидкість пересування, спритність) – тест 1-3; 1-4.

3-й компонент – виконання удару й орієнтація в ігровій ситуації (гнучкість плечового поясу, швидкість одиночного руху, оперативне мислення) – тест 1-5; 1-6; 1-1.

ТЕСТ 1-1 ОПЕРАТИВНЕ МИСЛЕННЯ

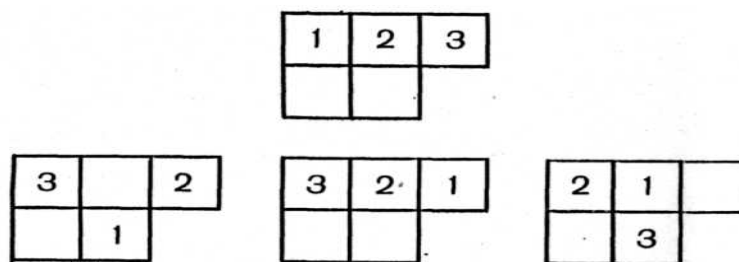


Рис. 1 – Картка для тестування оперативного мислення

Успіх зустрічі багато в чому залежить від уміння гравця передбачити у відповідь дії партнера, що знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку оперативного мислення. Спортсмени, що володіють швидким мисленням, завжди знаходяться у вигіднішому положенні з погляду розв’язання тактичних задач і економізації енергії. Визначити ступінь розвитку даної якості можна за методикою В.Н. Пушкіна. В її основі лежить гра, яка називається «Трійка». Суть тесту полягає в тому, що спортсмену пропонується, швидко рухаючи фішки, поставити їх у вказане положення (рис.1), виходячи з трьох варіантів.

Причому необхідно фіксувати число ходів і час, витрачений на розв’язання кожного варіанта. Відомо, що спортсмени – гравці й одноборці на розв’язання першого варіанта витрачають приблизно 6 сек. (оптимальне число ходів – 10), другого – 11 сек. (число ходів 10) і на розв’язання третього – 4 сек. (число ходів – 6).

Оцінюється оперативне мислення за тимчасовими показниками (Табл.2).

Таблиця 2

п/п	Час, витрачений на розв'язання трьох задач (сек.)	Оцінка
1	21 і менше	відмінно
2	22—24	добре
3	25—28	задовільно
4	29 і більше	погано

ТЕСТ 1—2. ШВИДКІСТЬ РЕАКЦІЇ НА НЕСПОДІВАНУ

ПОЯВУ ПРЕДМЕТА

Володіючи цією якістю, спортсмен може добитися переваги. Для визначення рівня розвитку даної якості ми пропонуємо наступний тест. На стінці крейдою креслять прямокутник 2X1,5 м. Нижня межа знаходиться на відстані 1,5 м від підлоги. Випробовуваний стає на відстані 4 м від стінки по центру прямокутника. Тренер або партнер, які стоять за його спиною на відстані 2 м, кидає тенісні м'ячі з максимальною силою. Кидки направляють в різні точки прямокутника. Кількість кидків – 10. Фіксується число спійманих м'ячів. Оцінка визначається за табл. 3.

Таблиця 3

Кількість спійманих м'ячів	Оцінка
9 - 10	Відмінно
8 - 6	добре
5-4	задовільно
3 і менше	погано

ТЕСТ 1—3. ШВИДКІСТЬ ПЕРЕСУВАННЯ

Однією з найважливіших якостей бадмінтоніста є швидкість пересування по майданчику. Чим вона вища, тим більше часу залишається на підготовку і виконання удару, на розв'язання тактичних задач.

Для визначення швидкості пересування випробовуваному пропонується подолати відстань 5 м (рис.2).

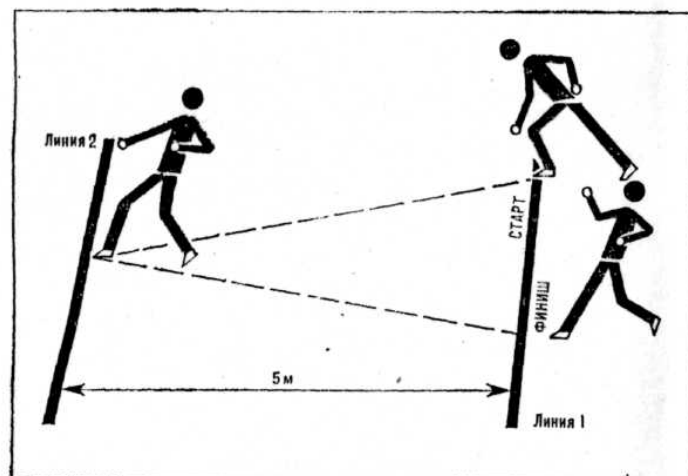


Рис. 2 – Тест для визначення швидкості пересування

Зайнявши вихідну позицію на лінії 1, спортсмен пробігає з максимальною швидкістю до лінії 2. Торкнувшись носком будь-якої ноги цієї лінії, він починає пересуватися спиною до лінії 1. Рух вважається закінченим у момент виходу за лінію 1. Час проходження всієї дистанції фіксується секундоміром – 6,9 с. і менше – відмінно; 7,0 – 8,0 с. – добре; 8,1 – 8,5 с. – задовільно; 8,6 с. і більше – погано.

ТЕСТ 1—4. СПРИТНІСТЬ

Спритність – специфічна якість. Можна відрізнитися гарною спритністю в гімнастиці і поганою в спортивних іграх. Оскільки спритність не має єдиного критерію оцінки, то у кожному окремому випадку вибирають той з них, який характерний для даного виду спорту. У бадмінтоні випробовуваному пропонується виконати жонглювання воланом (дві спроби). Оцінку визначають за табл. 4.

Таблиця 4

Кількість ударів по волану в кращій спробі	Оцінка
41-50	відмінно
31-40	добре
21-30	задовільно
До 20	погано

ТЕСТ 1—5. ГНУЧКІСТЬ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ



Рис. 3.

Удари зверху є основною зброєю бадмінтоніста. За одержаними нами даними, на їх частку доводиться 65% всіх ударів, що виконуються в грі. Ефективність ударів зверху значною мірою залежить від гнучкості плечового поясу гравця.

Для визначення цієї якості пропонується тест, в якому випробовуваний, узявши хватом зверху гімнастичну палицю, викручує руки назад і вперед (рис.3). Після виконання вправи фіксують ширину хвата за діленнями, нанесеними на палицю. Оцінка ступеня розвитку якості визначається: ширина хвата (см) – 55 – 70 – відмінно; 71 – 85 – добре; 86 – 100 задовільно; 101 – 115 – погано.

ТЕСТ 1-6. ШВИДКІСТЬ ОДИНОЧНОГО РУХУ

Завершальною фазою підготовчих дій є удар ракеткою по волану. Висока швидкість одиночного руху сприяє ефективному виконанню технічних прийомів в захисті і нападі. Спортсмен, що виконує ударний рух в коротший проміжок часу, завжди має перевагу, яка визначається більшою швидкістю вильоту волана, а це створює сприятливі умови для оперативного вирішення тактичних завдань в одиночних і особливо в парних іграх. Для визначення швидкості одиночного руху пропонується наступний тест. У витягнутих на рівні плечей руках тренер тримає по одному тенісному м'ячу. Випробовуваний стоїть навпроти в позі готовності. Тренер випускає один з м'ячів без жодної черговості і послідовності. Випробовуваний повинен зловити падаючий м'яч хватом зверху. Надається 10 спроб. Результати визначаються: кількість спійманих м'ячів – 8–10 – відмінно; 6–7 – добре; 4–5 – задовільно; 1–3 – погано. Дану групу тестів з успіхом можна використовувати для отримання даних про ефективність планування тренування.

2. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ТРЕНОВАНOSTІ

Точність виконання різних технічних прийомів ігри допомагає визначити спеціальна розмітка, нанесена на ігровому полі (рис. 4). Перед виконанням кожного технічного прийому необхідно провести відповідну розминку з во- ланом протягом 3—5 хв.

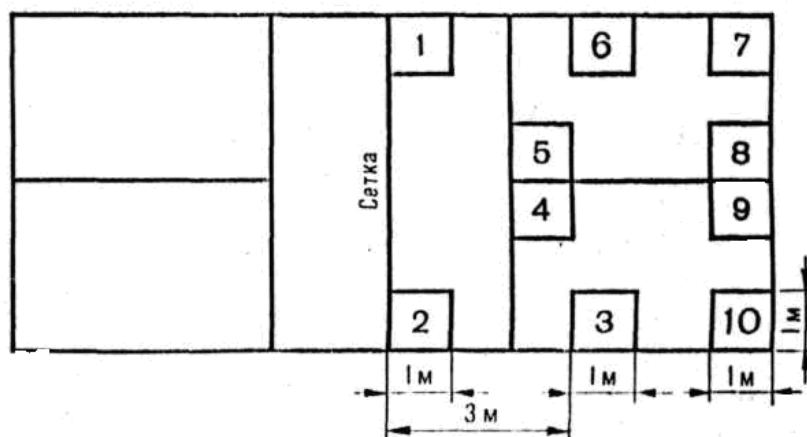


Рис. 4 – Тест для визначення технічної майстерності і рівня тренуваності спортсмена

ТЕСТ 2.1. ПОДАЧІ

Випробовуваний виконує по черзі по десять подач – коротких, плоских, високодалеких з лівого або правого поля в певні зони. Оцінку їх влучності встановлюють за таблицею. Кількість попадань – 8–10 – відмінно; 6–7 – добре; 5–4 – задовільно; 3–1 – погано.

ТЕСТ 2.2. ПРИЙОМ ПОДАЧІ

Цей тест проводять серіями з десяти спроб кожна. Послідовність виконання прийому встановлює тренер.

Прийом коротких подач у зони сітки 1 і 2, у зони задньої лінії майданчика 7, 10 і їх чергування.

Прийом плоских подач коротким ударом в зони 1 і 2 або нападаючим ударом в зони 3 і 6, високим ударом — в зони 7, 8 або 9, 10.

Оцінку точності прийому подач встановлюють: прийом подачі 10–8 разів – відмінно; 7–6 – добре; 5–4 – задовільно; 3 і менше – погано.

ТЕСТ 2.3. ІГРОВІ КОМБІНАЦІЇ

1. Увівши волан у гру високою подачею, гравці виконують серію ударів, що складається з високих і коротких ударів із задньої лінії зверху, а також коротких ударів і високих знизу, виконаних у сітки. Цю вправу виконують по діагоналі і лініях майданчика.

2. Після високої подачі в зону 10 приймаючий відповідає високим ударом по лінії. Потім той що подає, застосовуючи високі і короткі удари, направляє волан по черзі в зони 10, 2, 1, 7. Приймаючий направляє волан у дальній правий кут високим ударом зверху і знизу.

3. Ту ж вправу можна виконати, подаючи волан у зону 7. У цьому випадку той, хто подає, відповідає належними ударами з лівого кута в зони 7, 1, 2, 10.

4. Виконавши високу подачу в зону 7, той, хто подає, відбиває волан, посланий нападаючим ударом по лінії, на сітку в зону 2. Той, що приймає, виконуючи підставку, направляє волан прямо на сітку. Подаючий виконує високий удар знизу по діагоналі в зону 7. Потім комбінація повторюється.

5. Один із гравців вводить волан у гру високою подачею і, зайнявши ігрову стійку, захищається, чергуючи підставку на сітку з високим ударом знизу в зону задньої лінії. Другий гравець виконує нападаючий удар або косе переведення в будь-яку зону сітки.

6. Ту ж комбінацію виконують, замінюючи нападаючий удар коротким. Потім ускладнюють комбінацію довільним чергуванням ударів: нападаючий удар — короткий.

7. Виконавши коротку подачу той, що подає, робить підставку і високий удар знизу по лінії в зони 1, 7 або 2, 10. Приймаючий з будь-якої зони направляє волан тільки на сітку.

8. Увівши волан в гру плоскою подачею той, що подає, виконує косі удари в зони 3, 6. Той, що приймає, відповідає ударами по лініях знизу або плоскими далі, за центр поля.

9. Волан вводять в гру короткою або плоскою подачею. Приймаючий відповідає на сітку. Потім проходить довільна гра на сітці, мета якої — добити волан, піднятий високо над сіткою.

Критерієм оцінки рівня готовності є число повторень комбінацій після подачі.

Ми привели лише деякі, основні, комбінації, що часто зустрічаються в грі. Зрозуміло, їх можна доповнити і видозмінити залежно від поставлених завдань.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бадминтон /Методические рекомендации. М., 1979. – С.10-25.
2. Бадмінтон. Правила змагань. Федерація бадмінтону України. – К., 1996
3. Джек Х. Физиология спорта и двигательной активности: учебное издание /Х. Джек, Уилмор, Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 505 с.
4. Зайцев В.П. Медицинские и педагогические наблюдения за баскетболистами: учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры /В.П. Зайцев, Н.И. Чуча. – Харьков: ХГИФК, 1992.–92 с.
5. Лифшиц В. Я. Бадминтон, 2-е изд., перераб., доп. /В. Я. Лифшиц, А.В. Галицкий. – М.: ФиС, 1984.
6. Мирзоев О.Е. Применение восстановительных средств в спорте /О.Е. Мирзоев. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 204 с.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсмена /В.С. Мищенко. – К.: Здоровье, 1990.
8. Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте /Ю.В. Пахомов, В.Н. Цзен. – М.: ФиС, 1985. – С.12.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физкультуры /В.Н. Платонов.– К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
10. Положення про організацію навчального процесу підготовки фахівців за кредитно-модульною системою /Розроб.: І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокимов, А.В. Губка, О.І. Гончаров, Т.П. Стаканова, Л.П. Харченко. – Харків: ХНУРС, 2004. – С. 3–8.
11. Рогозкин В.А. Питание спортсменов /А.В. Рогозин, А.И. Пшендин, Н.Н. Шишина. – М.: ФиС, 1989. – 160 с.
12. Рыбаков М.И. Основы спортивного бадминтона /Д. П. Рыбаков, М.И. Штильман. – М.: ФиС, 1982.

13. Синаюк Ю.Г. Основы физического воспитания: конспект лекций Ч.2 Ю.Г. Синаюк. – Харьков: РИО ХГЭУ. 1999. – 104 с.
14. Синельникова Э.М. Основы неврологического контроля в спорте /Э.М. Синельникова. – М.: ФиС, 1984. – С. 26–55; 68–81.
15. Смирнов Ю.Н. Основы бадминтона /Ю.Н. Смирнов. – М.: УДН, 1976. – С. 5–6.
16. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры /Ю.Н. Смирнов. – М., 1992.
17. Специальная подготовка бадминтонистов /Под ред. Д.П.Рыбакова: Госкомспорт СССР, 1982.
18. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: уч. для студентов институтов физической культуры. /Под ред. А.Г. Дембо – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 366 с.
19. Спортивные игры: правила, тактика, техника /Под ред. Е.В. Конеевой. Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
20. Чоговадзе А.В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте /А.В. Чоговадзе, М.М. Круглый. – М.: Медицина, 1977. – 176 с.
21. Яковлев Н.Н. Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований /Н.Н. Яковлев. – М.: ФиС, 1957.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичні рекомендації

«ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТА В УМОВАХ ВУЗУ»

(для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін
«Фізичне виховання», «Фізична культура»)

Укладач: **КАМАЄВА** Олена Кирилівна

Відповідальний за випуск: *В. М. Ключко*

Редактор: *С. В. Тимошук*

Комп'ютерне верстання: *І. В. Волосожарова*

План 2009, поз. 331 М

Підп. до друку 31.10.2011

Формат 60x80/16

Друк на ризографі

Ум. друк. арк. 2,9

Зам. №

Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства

вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: [rectoral @ksame.kharkov.ua](mailto:rectoral@ksame.kharkov.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4064 від 12.05.2011р.