

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

23 января 2024 г.

№ 25

Об учебной программе
по бадминтону

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по бадминтону (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по игровым видам спорта «Дворец спорта» (С.В.Залещёнок), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по бадминтону в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу после его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта
и туризма Республики
Беларусь
23.01.2024 № 25

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по бадминтону

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная Программа по бадминтону (далее – Программа) для специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду спорта в виде обособленных структурных подразделений, суворовских училищ Республики Беларусь (далее – СУСУ), разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утверждённого постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учётом передового опыта работы со спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития бадминтона как вида спорта. А также разработана на основании Инструкции о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов СУСУ, утверждённой постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Настоящая Программа является нормативным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в СУСУ, планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем подготовленности спортсменов-учащихся, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение, а также антидопинговые мероприятия.

Бадминтон – это ациклический сложно-координационный вид спорта, который позволяет разносторонне воздействовать на организм человека, развивает силу, выносливость, координацию движения, улучшает подвижность в суставах. Бадминтон развивает быстроту движения и пространственное представление своего тела на площадке, а также точность зрительного восприятия.

Программа спортивных соревнований по бадминтону состоит из пяти разрядов:

мужская одиночная категория

женская одиночная категория
 мужская парная категория
 женская парная категория
 смешанная парная категория (микст).

Суть игры в бадминтон состоит в перебрасывании волана через сетку с помощью ракеток. Матч состоит из двух геймов, при условии, что счет по партиям 2:0. Если счет 1:1, то играется третий гейм. Гейм продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 21 очко. При счете «20-20» партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберёт на два очка больше, чем соперник. При счете «29-29» выигрывает гейм тот игрок, который выиграл тридцатое очко. Игрок, выигравший предыдущий гейм, выполняет первую подачу в следующем гейме.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высоких результатов в парном разряде является подборка партера по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

К занятиям по бадминтону допускаются спортсмены-учащиеся с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Современная спортивная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов-учащихся.

2. Постоянный рост объёмов общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), с постепенным увеличением доли специальной физической подготовки и, соответственно, уменьшении до оптимальных пределов доли общей физической подготовки в годичном объёме тренировочных нагрузок.

3. Соблюдение принципа доступности и индивидуализации в процессе многолетней спортивной тренировки юных спортсменов-учащихся.

4. Строгое соблюдение принципа и постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одарённых юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска всё более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей Программе определены этапы многолетней спортивной подготовки бадминтонистов, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание материала занятий по группам и годам спортивной подготовки – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования

(далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам спортивной подготовки.

При разработке Программы были использованы передовой опыт обучения и спортивной тренировки бадминтонистов, данные научных исследований и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, спортивной медицины, гигиены, психологии.

Главная задача СУСУ заключается в спортивной подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсмена-учащегося, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная спортивная подготовка спортсменов-учащихся, которая предусматривает:

- создание предпосылок для гармоничного физического развития, всесторонней физической подготовленности и укрепления здоровья спортсмена-учащегося;
- реализацию государственной программы развития физической культуры и спорта в стране по подготовке спортивного резерва, спортивной подготовке стажерского и резервного составов национальных команд;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсмена-учащегося;
- подготовку инструкторов и судей по бадминтону;
- подготовку к выполнению нормативных требований.

В Программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, план-схемы годовых циклов подготовки, контрольно-нормативные требования.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов-учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой бадминтона, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

Основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в СУСУ (вне зависимости от ведомственной их принадлежности) является настоящая Программа. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы СУСУ дирекция и педагогический совет СУСУ могут вносить частные изменения в содержание программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

Программа включает в себя следующие структурные части: введение, нормативно-методическую часть, заключительные положения и приложение.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАДМИНТОНЕ

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ) свидетельствует о том, что при чёткой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

В процессе многолетней спортивной подготовки бадминтонистов выделяют несколько относительно самостоятельных этапов. Каждый из этапов имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с Типовым положением СУСУ призваны решать следующие задачи:

- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов-учащихся через занятия физическими упражнениями и видом спорта, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
- отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов-учащихся и передача в другие СУСУ и средние школы - училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в национальные и сборные команды Республики Беларусь по бадминтону;
- подготовка из числа спортсменов-учащихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

1.1 Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Целью многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создаёт предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок

на процессы роста и развития спортсменов-учащихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д.

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва по бадминтону включает в себя три этапа многолетней спортивной подготовки согласно таблице 1.

Таблица 1

**Этапы многолетней спортивной подготовки в бадминтоне
с учетом возраста**

Этап	отбора и начальной подготовки	специализированной подготовки		достижений высшего спортивного мастерства (этап ВСМ)
		период начальной специализации (этап УТГ)	период углубленной специализации (этап СПС)	
Возраст	7-9 лет	10-13 лет	14-16 лет	17-18 лет и старше

1-й этап – отбора и начальной подготовки (7-9 лет).

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие гармоничному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники бадминтона; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям бадминтоном, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – специализированной подготовки.

Имеет два уровня – начальной (этап УТГ) и углубленной специализации (этап СПС).

Задачи периода начальной специализации (10-13 лет): всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; освоение техники бадминтона; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умение самостоятельно выполнять тренировочные задания и соревноваться.

Задачи периода углубленной специализации (14-16 лет): развитие основных физических качеств на базе повышения общей физической подготовки; совершенствование техники бадминтона; формирование направленности мотиваций занимающихся на высокие спортивные достижения.

3-й этап – достижений высшего спортивного мастерства (17 лет и старше).

Задачи этапа: укрепление здоровья и повышение уровня функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовки; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям; формирование психологической устойчивости.

1.2 Объём и наполняемость учебных групп

Прием в СУСУ осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2 «О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся».

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и настоящей Программой. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп по бадминтону представлены в таблице 2. Примерный учебно-годовой план для СУСУ по бадминтону представлен в таблице 3.

Кандидаты для приема в СУСУ, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта, установленных согласно постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта», подают на имя руководителя этого учреждения заявление на участие в конкурсном отборе.

От имени лица, не достигшего 16 лет, заявления об участии в конкурсном отборе и о приеме подаются его законным представителем. При подаче заявлений, предъявляется документ, удостоверяющий личность, и представляется медицинская справка о состоянии здоровья кандидата для приема в СУСУ.

Конкурсный отбор проводится по результатам сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке и (или) с учетом физиологических особенностей и антропометрических данных, установленных учебными программами по отдельным видам спорта, согласно перечню, утверждаемому руководителем СУСУ.

Конкурсный отбор осуществляется с соблюдением организации учебно-тренировочного процесса и требований Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60.

Прием в СУСУ, в том числе спортсменов-учащихся, ранее проходивших спортивную подготовку в иных организациях физической культуры и спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий избранными видами спорта, осуществляется на основании результатов конкурсного отбора

Прием лиц в группы начальной подготовки зачисляются желающие заниматься бадминтоном, которые не имеют отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом, прошедшие конкурсный отбор.

При зачислении спортсмена-учащегося в учебные группы СУСУ, за исключением спортсменов-учащихся, зачисляемых на этап начальной подготовки, с ним или его законным представителем заключается гражданско-правовой договор о спортивной подготовке.

Прием лиц, не прошедших конкурсный отбор и не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта, на спортивную подготовку в СУСУ может осуществляться за плату при условии соблюдения норм и правил организации учебно-тренировочного процесса.

По окончании учебного года в спортивной школе количественный состав групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп может составлять не менее 50% имеющегося.

Соотношение количества групп начальной подготовки к учебно-тренировочным группам при комплектовании за счёт бюджетных средств должно быть, как правило, не менее 2:1.

Количество учащихся в группах минимальное; в зависимости от возможностей СУСУ в пределах правил безопасности оно может быть увеличено на 1-3 человека в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах; 1-2 человека – в группах спортивного совершенствования и 1 человека – в группах высшего спортивного мастерства.

Зачисление спортсменов-учащихся СУСУ на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам спортивной подготовки.

Зачисление спортсменов-учащихся в *группу НП 1 года обучения* производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

Перевод спортсменов-учащихся по годам начального этапа спортивной подготовки осуществляется при условии удовлетворительного выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие, как правило, спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее года при выполнении ими контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовленности, технической подготовленности и наличии спортивного разряда.

Перевод спортсменов-учащихся по годам учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки осуществляется при выполнении не менее двух из следующих условий:

удовлетворительного выполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта;

выполнение норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов в соответствии с учебными программами по отдельным видам спорта;

участие в спортивных соревнованиях.

На этап спортивного совершенствования переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на учебно-тренировочном этапе при условии:

хорошего выполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта;

выступления на спортивных соревнованиях, а также выполнения норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов в год перевода или год, предшествующий переводу;

выступления на официальных спортивных соревнованиях областных и г. Минска – 1–3-е место, республиканских – 1–5-е место;

Перевод спортсменов-учащихся по годам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии:

хорошего выполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта;

положительной динамики роста спортивных результатов;

выступления на спортивных соревнованиях областных и г. Минска – 1–6-е место, республиканских 1–12-е место;

участия в международных спортивных соревнованиях.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на этапе спортивного совершенствования при условии:

хорошего выполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта;

выступления на спортивных соревнованиях, а также выполнения норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов в год перевода или год, предшествующий переводу;

выступления на официальных спортивных соревнованиях областных и г. Минска – 1–3-е место, республиканских – 1–5-е место; в остальных видах спорта – спортивного звания не ниже звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

Перевод спортсменов-учащихся по годам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется до пяти лет обучения включительно при условии:

выступления на спортивных соревнованиях областных и г. Минска – 1–3-е место, республиканских 1–8-е место;

участия в международных спортивных соревнованиях;

после пяти лет обучения при выполнении не менее двух из следующих условий:

включение в состав национальной (сборной) команды Республики Беларусь по виду спорта;

выступление на республиканских спортивных соревнованиях – 1–6-е место;

участие в международных спортивных соревнованиях.

Вопросы приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся СУСУ рассматриваются:

на этапе начальной подготовки – тренерским советом и (или) советом СУСУ;

на учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – комиссией на основании документов, представленных тренерским советом.

Состав комиссии, перечень рассматриваемых вопросов, порядок работы комиссии утверждаются приказом руководителя или учредителя СУСУ не позднее чем за две недели до начала учебного года. Комиссия действует в течение учебного года.

Зачисление, перевод и отчисление учащихся оформляется приказом директора спортивной школы – на этапе начальной подготовки.

Зачисление, перевод и отчисление учащихся на учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется на основании решения комиссии, а руководителем СУСУ издается соответствующий приказ.

Таблица 2

Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп по бадминтону

Год обучения	Группа	Возраст спортсмена-учащегося, лет	Минимальная наполняемость групп, количество человек	Учебная нагрузка, часов в неделю	Годовая нагрузка за 46 недель, часов	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель (восстановительные мероприятия для групп ВСМ), часов	Всего за год, часов	Требования к комплектованию на конец учебного года (квалификация спортсмена-учащегося)
1	НП 1	7-9	9-14	6	276	36	312	Без разряда
2	НП 2,3 годов обучения	8-10	9-13	6	276	36	312	2 юн. 50%
3	УТ 1 года обучения	9-11	8-12	9	414	54	468	2 юн. – 1 юн.
4	УТ 2 года обучения	11-12	7-11	12	552	72	624	1 юн. – 2 взр. 50%
5	УТ 3 года обучения	12-13	6-10	15	690	90	780	2 взр. – 1 взр.
6	УТ 4-7 годов обучения	13-14	5-9	18	828	108	936	1 взр.
7	СПС 1 года обучения	14-15	5-6	21	966	126	1092	КМС
8	СПС 2 года обучения	15-16	5-6	23	1058	138	1196	КМС
9	СПС 3-6 годов обучения	16-17	5-6	26	1196	156	1352	КМС
10	ВСМ	17-18	4-6	30	1380	180	1560	МС
11	ВСМ *	18 и старше	3-6	32	1472	192	1664	МС

* - в составе член национальной команды Республики Беларусь по бадминтону, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейски игр.

Таблица 3

Примерный учебно-годовой план для СУСУ по бадминтону

№	Содержание занятий	Группы НП		Группы УТ				Группы СПС			Группы ВСМ	
		Год обучения										
		1	2-3	1	2	3	4-7	1	2	3-6	1-5	весь период
I	Теоретическая подготовка	14	14	18	50	50	80	80	70	70	70	70
II	Практическая подготовка	298	298	450	546	690	796	938	1032	1180	1385	1484
1	Общефизическая подготовка	120	120	106	100	84	80	80	80	90	120	120
2	Специальная физическая подготовка	50	50	90	120	156	160	190	220	250	270	280
3	Технико-тактическая подготовка	110	110	180	256	340	436	528	592	690	810	894
4	Контрольно-переводные нормативы	8	8	14	14	14	14	14	14	14	15	15
5	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах	10	10	60	76	96	106	126	126	136	170	175
III	Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Восстановительные мероприятия	-	-	-	18	24	40	50	60	60	60	60
V	Инструкторская и судейская деятельность	-	-	-	10	16	20	24	34	42	45	50
Итого академических часов		312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

1.3 Организация и режим работы спортивных школ

Учебный год в спортивной школе начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс осуществляется тренерами-преподавателями на основе методики тренировки с использованием технических средств обучения, проведением восстановительных мероприятий и строится на базе сочетания тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивной школе и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям. Для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю).

Основными формами учебно-тренировочного процесса спортивной школы являются: групповые учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия, медицинские осмотры и иные обследования, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирования, инструкторская и судейская практика (спортсмены-учащиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе спортивных соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера).

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- двух академических часов - в группах начальной подготовки;
- трёх академических часов - в учебно-тренировочных группах;
- четырёх академических часов - в группах спортивного совершенствования;
- пяти академических часов в группах высшего спортивного мастерства.

Спортивная школа совместно с учреждениями, обеспечивающими общее среднее образование, может создавать специализированные по спорту классы в порядке, установленном законодательством.

Учебно-тренировочные сборы и спортивные соревнования проводятся согласно календарным планам спортивных мероприятий, утверждённым руководителем спортивной школы по согласованию с учредителем спортивной школы. Задачи учебно-тренировочных сборов определяются тренерским советом с учётом календарного плана областных,

республиканских и международных спортивных мероприятий. Учебно-тренировочные сборы должны обеспечивать повышение спортивного мастерства спортсменов-учащихся, проводиться в оптимальных условиях и определённых периодах тренировочного цикла. Для выявления и подготовки наиболее перспективных спортсменов-учащихся, формирования сборных команд спортивная школа направляет на учебно-тренировочные сборы центров олимпийской подготовки, центров олимпийского резерва, проводимые в режиме постоянно действующего сбора, в качестве переменного состава спортсменов-учащихся спортивной школы, включённых в число членов, стажёров и резерва сборных команд Республики Беларусь по бадминтону, а также перспективных спортсменов-учащихся спортивной школы, ведущих подготовку к юниорским и юношеским официальным международным соревнованиям, их тренеров-преподавателей.

Спортивная школа проводит спортивно-оздоровительные лагеря в порядке, установленном законодательством. Также спортивная школа в соответствии с утверждённым календарным планом спортивных мероприятий проводит внутришкольные спортивные соревнования, открытые первенства, матчевые встречи, турниры и другие спортивные соревнования.

При проведении учебно-тренировочного процесса спортивная школа осуществляет воспитательную работу со спортсменами-учащимися в соответствии с планом, утверждённым руководителем. Воспитательная деятельность строится на скоординированном взаимодействии всех участников воспитательного процесса и направлена на обеспечение условий для личностного, профессионального и социального становления спортсменов-учащихся. Управление воспитательной работой в спортивной школе осуществляет заместитель руководителя по основной деятельности, непосредственное проведение - тренер-преподаватель.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. С этой целью для каждого подразделения школы приведены примерные план-схемы подготовки бадминтонистов, значение которой состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

ГЛАВА 2

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовка юных спортсменов-учащихся на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и методов. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база,

предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в бадминтоне для мальчиков и девочек составляет 7-9 лет. Кроме того, в этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, т.к. значительно «легче» правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику ударных движений и передвижений по площадке. Продолжительность этапа: НП-1 года обучения – 1 год; НП-2-3 годов обучения – 1-2 года.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше. В дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте для детей характерно неустойчивое внимание. Поэтому для поддержания устойчивого внимания следует создавать на учебно-тренировочных занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые формы ведения учебно-тренировочных занятий, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно образное мышление, поэтому особенно важным на учебно-тренировочных занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники игры в бадминтон и способов передвижения по площадке.

На этапе начальной подготовки спортсменов-учащихся осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Основными задачами спортивной подготовки юных спортсменов-учащихся являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- привлечение максимально возможного числа детей к учебно-тренировочным занятиям бадминтоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и в частности бадминтоном, и здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (гибкости, быстроты, координации);
- овладение прикладными двигательными навыками;

- изучение техники выполнения основных ударов в бадминтоне (короткая, высокая подача, высокого, укороченного удара, смэша, ударов в передней зоне площадки), техники передвижения по площадке и совершенствование в ней;

- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;

- овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Важна также задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Рекомендуется комплектовать группы начальной подготовки детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно-одарённых детей для их последующей многолетней спортивной подготовки в СУСУ.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одарённости) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, невысокий рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одарённостью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, высоким уровнем развития мышечного чувства и т.д.

Практическая подготовка юных спортсменов на этапе начальной специализации включает общую и специальную физическую и техническую подготовку. Годовой объём работы для групп НП 1 года и групп НП 1-2 годов обучения составляет 312 часов. Учебно-тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

Применение контрольных упражнений на первых двух годах обучения в группах начальной подготовки преследует цель проверки усвоения занимающимися учебного материала.

2.1 Учебный план для групп начальной подготовки

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Разделы подготовки	Год обучения	
	НП 1 года обучения	НП 2-3 годов обучения
I. Теоретическая подготовка: – Развитие бадминтона в Беларуси и за рубежом; – Правила поведения в спортивном зале; – Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; – Влияние физических нагрузок на организм человека; – Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях и травмах; – Морально-волевая подготовка; – Основы техники бадминтона и методика тренировки; – Правила организации и проведения спортивных соревнований; – Спортивный инвентарь и оборудование; – Влияние допинга на здоровье спортсмена-учащегося; – Олимпизм и олимпийское движение.	1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1	- - 2 2 2 2 2 1 1 1 1
Итого академических часов:	14	14
II. Практическая подготовка: – Общая физическая подготовка; – Специальная физическая подготовка; – Техничко-тактическая подготовка; – Контрольно-переводные нормативы; – Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах.	120 50 110 8 10	120 50 110 8 10

Итого академических часов:	298	298
Всего академических часов:	312	312

2.2 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение определенным минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, формирование спортивного и здорового образа жизни.

1. Развитие бадминтона в Беларуси и за рубежом.

Краткая история развития бадминтона в мире и в Республике Беларусь. Концепция развития современного бадминтона. Особенности развития зарубежного бадминтона. Уровень спортивного мастерства белорусских бадминтонистов.

2. Правила поведения в спортивном зале.

Значение предварительного и вводного инструктажа. Соблюдение общей и спортивной дисциплины. Ознакомление с физической подготовкой. Меры обеспечения безопасности при занятиях бадминтоном.

3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыху, при регулярных учебно-тренировочных занятиях бадминтоном. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдения санитарно-гигиенических требований во время учебно-тренировочных занятий в спортивном зале. Личная гигиена спортсмена-учащегося. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и её значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

4. Влияние физических нагрузок на организм человека.

Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные средства восстановления. Водные процедуры (тёплый и контрастный душ, тёплая ванна, сауна) как средства восстановления. Массаж и самомассаж. Методика их применения. Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствие и т.д.). Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время учебно-тренировочных занятий.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях и травмах.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при спортивной тренировке спортсменов-учащихся. Объективные данные врачебного контроля: вес, динамометрия, спирометрия, артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Оказание первой медицинской помощи при травмировании.

6. Морально-волевая подготовка.

Моральные качества, присущие спортсмену-учащемуся: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы – пример для подражания. Понятие о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.

7. Основы техники бадминтона и методики тренировки.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки бадминтониста. Техника передвижения по площадке: шаг, стартовый шаг, прыжок, приставной шаг, скрестный шаг, прыжок с одной и двух ног. Техника выполнения ударов в передней зоне, средней зоне, задней зоне. Стабильность и вариативность технических элементов. Изучение обманных ударов в одиночной и парной категориях.

8. Правила организации и проведения спортивных соревнований.

Положение о спортивном соревновании. Программа спортивных соревнований. Участники спортивного соревнования. Участники и представители команд. Правила спортивных соревнований.

9. Спортивный инвентарь и оборудование.

Характеристика основного оборудования и инвентаря для игры в бадминтон, для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по бадминтону. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарём и оборудованием.

10. Влияние допинга на здоровье спортсмена-учащегося.

Опасность допинга для здоровья спортсменов-учащихся. Санкции к спортсменам-учащимся, уличённым в применении допинга.

11. Олимпизм и олимпийское движение. Международное олимпийское движение. История олимпийского движения в РБ. Концепция идеи олимпизма.

2.3 Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты, которые выполняются с отягощениями и собственным весом, в том числе, упражнения на снарядах.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лёжа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперёд, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; выгибание туловища, лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа на спине, поочерёдное и одновременное поднимание

и опускание рук и ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (педалирование), движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 10-20 метров.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лёжа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, различные упражнения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости

и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнёрами, упражнения для рук, ног и туловища с партнёрами или с сопротивлением партнёра.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями руками, бег в разном темпе, бег

с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу, с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжелённая скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоём и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроём с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения стоя, сидя, лёжа, одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стенки, ловля мяча, отскочившего от стенки, при броске мяча из-за спины, метание мяча в цель и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от до 1 кг.): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоём из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа лицом, вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперёд и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лёжа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, футбол, мини-баскетбол, баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощённым

правилам. Игры в мини-футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря, ворота заменяют коробки из-под волаанов, поставленные вертикально, при попадании в коробку засчитывается гол. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьёт, по крайней мере, один гол.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересечённой местности, катание с гор, лыжные гонки на 1, 2, 3, 5 км. в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, плавание на 50, 100, 400, 500 м.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнёром: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения

на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.).

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированными спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения, сходные по структуре с соревновательными действиями бадминтониста.

Старты: бег на короткие дистанции 30, 60 и 100 м.; повторный бег 2х30, 5х30, 2х6, бег на 15 м. туда – грудью вперёд, обратно – спиной вперёд; бег боком приставными шагами. Бег спиной вперёд – приставными шагами; бег в гору и под гору, по песку, по неглубоким местам в воде (по колено), по глубокому снегу (с высоким подниманием голени); бег с мгновенной остановкой по зрительному сигналу, бег по ломаной линии.

Легкоатлетические прыжки: в высоту и длину, с места и с разбега, прыжки на невысокие ступени с мягким соскоком, прыжки вверх с доставлением предмета, прыжки в глубину.

Упражнения для кисти с эспандером, сжатие теннисного мяча в ладони. Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегчённом варианте, так и с лёгкими отягощениями.

После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, привязав к ободу ракетки резиновый жгут длиной 30-50 см., не закрепляя его к какой-либо опоре. На 2-м году обучения в группе начальной подготовки и далее при имитации ударов можно использовать марлевый чехол, надеваемый на обод ракетки. При этом лучше использовать сопряжённый метод, когда после имитации с отягощением сразу же выполняется имитация этих же движений обычной ракеткой.

Тренировка взрывной силы

После правильного освоения техники передвижения по площадке для укрепления мышц ног нужно использовать *стартовый шаг*. Стартовый шаг – маленький прыжок вверх до 5-см на согнутых ногах, ноги при этом находятся на ширине плеч, носки разведены немного в стороны.

Работа ног в бадминтоне настолько важна, что без нее все остальное мастерство становится несущественным. Она влияет не только на технику удара, но и на мгновенное восстановление после него. Хорошая работа ног – это способность достать волан как можно раньше при сохранении равновесия тела. Правильная работа ног обеспечивает отсутствие травм во время игры.

Во многих ситуациях во время игры требуется проявление очень высокой силы в короткий период времени. Это касается, к примеру, остановок и ускорений из углов площадки, прыжков и атакующих ударов.

Движение бадминтониста по площадке начинается со *стартового шага*.

Перемещение бадминтониста по площадке должно быть свободным, легким: вперед, назад, в стороны, плавной перебежкой и неожиданными рывками в различном темпе с выбором выгодной позиции для игры. Для этого используется стартовый шаг – быстрый разгон тела в начале передвижения до подхода к конкретному удару.

Для достижения необходимого результата скорость выполнения упражнений должна быть максимальной, сами упражнения, по возможности, должны имитировать движения бадминтониста, качество исполнения очень высоким.

Метод прыжка вверх на месте.

Прыжок на месте с выходом под конкретный удар (подставка, укорот, откидка) и возвращение в «игровой центр», выполняются с максимальной возможной скоростью. В каждой серии выполняется по 7-10 повторений. Число серий 1-3. Во время этой спортивной тренировки отдыхают одни группы мышц, другие работают. Но всё же необходимо иметь ввиду, что при правильном выполнении упражнения игрок не должен сильно переутомляться.

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных прыжках вверх и выходах, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры. Здесь приводятся упражнения для всех групп мышц, которые утомляются во время работы ног.

В исходном положении в «игровом центре» игрок всегда должен находиться в равновесии, при этом колени слегка согнуты, ноги на ширине плеч и центр тяжести расположен параллельно полу. Он должен на некоторое время сконцентрироваться на предстоящем прыжке вверх.

Прыжок вверх и выход в этом случае в передний правый угол выполняется с нормальной длиной, подбирая шаги для каждого конкретного удара. Остановку и возвращение в «игровой центр» следует делать в среднем темпе, теми же шагами, что и при движении вперед. Время прыжка вверх и толчка должно быть минимальным. В завершающей фазе упражнения игрок должен стоять неподвижно двумя ногами в «игровом центре» в положения равновесия. Это значит, что серию прыжков следует делать в среднем темпе, с постепенным увеличением темпа движения. В данном упражнении основное результирующее значение имеет время толчка от пола и подход к конкретному удару. Постепенно может быть усилен эффект тренировочного воздействия путём увеличения скорости выхода на конкретный удар или увеличить длину шага.

Упражнение может выполняться с ракеткой и без нее. Упражнение можно имитировать, при выполнении ударов из всех углов площадки. В каждой серии выполняется по 7-10 повторов.

Необходимо помнить, что передвижение по площадке в современном бадминтоне включает такие элементы, как шаг-прыжок, причём прыжок при ударах в задней зоне площадки или блокирующий в средней зоне выполняются как выпрыгиванием с одной ноги, так и с двух ног, скрестный шаг при отходе назад и приставной шаг при «доработке» под воланом.

Для того чтобы успешно играть в бадминтон необходимо повышать динамическую выносливость, максимальную динамическую силу и взрывную силу.

Техническая подготовка

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей групп начальной подготовки, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощённым правилам и эстафетами.

На первом году начального обучения, учат правильной хватке ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук.

Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая закрытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. После обучения подачи закрытой стороной ракетки можно приступать к обучению подаче открытой стороной ракетки.

При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой-либо опоре, имеющейся в зале. Для правильного усвоения техники ударов можно использовать подсобные тренажёры, например волан, жёстко укрепленный на стержне.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определённым способом.

Перед переходом из группы начальной подготовки в учебно-тренировочную группу юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.
2. В передней зоне подачи
 - подставка,
 - отброс в заднюю зону площадки по прямой и по диагонали.
3. В средней зоне площадки:
 - плоские удары по линии и диагонали в заднюю зону,
 - смэши по линии,
 - защита по линии в среднюю зону.
4. В задней зоне площадки:
 - высокий удар по линии и диагонали,
 - укороченный удар по линии и диагонали,
 - смэш по линии.

2.4 Планирование и содержание занятий

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп начальной подготовки представлены в примерных план-схемах подготовки на годичный цикл согласно таблицам 5 и 6.

При планировании учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле необходимо учитывать общую направленность микроцикла (порядковый номер недели из примерной план-схемы подготовки на годичный цикл), наличие спортивного зала на данный момент, удобного для занимающихся расписания.

В таблицах 7 и 8 предложено примерное содержание учебно-тренировочных занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах начальной подготовки.

[illegible]

[illegible]

Таблица 7

***Практическое учебно-тренировочное занятие по технической
подготовке для групп НП-1***

№ п/п	Упражнения	Дозировка и организационно- методические указания
1.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении	6 мин.
2.	Жонглирование воланом различными способами	4 мин.
3.	Эстафеты с элементами передвижения и жонглирования воланом	10 мин.
4.	Разминка с воланом	5 мин.
5.	Выполнение ударов по линиям с движением	3х30 с. через 10 с. отдыха
6.	Отработка подставки в передних углах площадки	5 мин
7.	Имитация передвижения в переднюю зону	10х20 с. через 10 с. отдыха
8.	Игра в салочки-перебегалочки	10 мин.
9.	Отработка укороченного удара по линии	2х5 мин.
10.	Игра на счёт в одиночках	1, 2 партии
11.	Упражнения на развитие ловкости	10 мин.
12.	Упражнения на развитие гибкости	10 мин.

Таблица 8

***Практическое учебно-тренировочное занятие по технической
подготовке для групп НП-св.1 года***

№ п/п	Упражнения	Дозировка и организационно- методические указания
1.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.
2.	Имитация передвижения по всей площадке	15 мин.
3.	Разминка с воланом	5 мин.
4.	Укороченный удар через подставку	3 мин.
5.	Смэш через подставку	3 мин.
6.	Игра на счёт на половине площадки на время	2х3 мин.
7.	Игра на счёт в передней зоне площадки	2х5 мин.

8.	Игра на счёт	1 партия
9.	Скоростно-силовые упражнения для развития силы мышц спины	10 мин.
10.	Смэш ракеткой в марлевом чехле	3х12х10 ударов
11	Упражнения на развитие гибкости	10 мин.

2.5. Методика тестирования и нормативные требования групп начальной подготовки

Методика тестирования и нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования по общей и специальной физической подготовленности представлены в приложении 1.

Суммарная оценка уровня развития общей и специальной физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31-35 баллов; хорошему – 25-30 баллов; удовлетворительному – 19-24 баллов; неудовлетворительному – 18 и менее баллов.

Для зачисления в группу НП 1 года обучения и перевода юных бадминтонистов из группы НП 1 года обучения в группу НП 2 года обучения предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 19 баллов и более по общей и специальной физической подготовленности.

В таблице 9 представлены нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности для групп НП.

Таблица 9

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности для групп начальной подготовки

Тест	Балл	Девочки		Мальчики	
		7-8 лет	9 лет	7-8 лет	9 лет
	Общая физическая подготовленность				
Шестиминутный бег, (м)	5	960 и более	990 и более	1010 и более	1070 и более
	4	850-959	880-989	891-1009	950-1069
	3	750-849	780-879	891-890	840-949
	2	651-749	681-779	701-790	731-839
	1	650 и менее	680 и менее	700 и менее	730 и менее
Прыжок в длину с места, (см)	5	124 и более	139 и более	133 и более	151 и более
	4	115-123	129-138	124-132	140-150
	3	104-114	117-128	113-123	127-139
	2	95-103	107-116	104-112	116-126
	1	94 и менее	106 и менее	103 и менее	115 и менее
Наклон вперёд, (см)	5	5 и более	9 и более	4 и более	6 и более

	4	3 – 4	6 – 8	2 – 3	3-5
	3	1 – 2	3 – 5	-2–1	0-2
	2	-2 – 0	0 – 2	-5 – - 3	-3 – -1
	1	-3 и менее	-1 и менее	- 6 и менее	-4 и менее
	5	5 и более	6 и более	7 и более	8 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	4	5	6	7
	3	3	3-4	4-5	5-6
	2	2	2	3	4
	1	1	1	2 и менее	3 и менее
	1	1	1	2 и менее	3 и менее
Тест	Специальная физическая подготовленность				
Бег 30 м., (с)	5	7,41 и менее	6,91 и более	6,81 и менее	6,50 и менее
	4	7,42-7,52	6,92-7,02	6,82-7,02	6,51-6,69
	3	7,53-7,68	7,03-7,18	7,03-7,33	6,70-6,90
	2	7,69-7,79	7,19-7,29	7,34-7,59	6,91-7,09
	1	7,80 и более	7,30 и менее	7,60 и более	7,10 и более
Челночный бег 4х9 м., (с)	5	10,61 и менее	10,42 и менее	10,33 и менее	10,1 и менее
	4	10,62-10,66	10,43-10,46	10,34-10,36	10,02-10,06
	3	10,67-10,73	10,47-10,53	10,37-10,43	10,07-10,13
	2	10,74-10,78	10,54-10,57	10,44-10,46	10,14-10,18
	1	10,79 и более	10,58 и более	10,47 и более	10,19 и более
Метание волана, (м)	5	5,0-5,8	5,5-6,0	5,0-6,0	5,7-6,0
	4	4,1-4,9	4,6-5,4	4,2-4,9	4,7-5,6
	3	3,3-4,0	3,8-4,5	3,5-4,1	4,0-4,6
	2	2,6-3,2	3,1-3,7	2,9-3,4	3,4-3,9
	1	2,5 и менее	3,0 и менее	2,8 и менее	3,3 и менее

Методика тестирования и нормативные требования по технической подготовленности

Методика тестирования технической подготовленности представлена в приложении 1.

При переводе из групп НП 2-3 года обучения в УТГ, рекомендуются сдача четырех тестов по технической подготовке.

Суммарная оценка уровня развития технической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в четырех тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 17-20 баллов; хорошему – 13-16 баллов; удовлетворительному – 9-12 баллов; неудовлетворительному – 8 и менее баллов.

Для перевода из групп НП 2-3 годов обучения в УТГ, предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 5 баллов по технической подготовленности.

Нормативные оценки по технической подготовленности представлены в таблице 10

Таблица 10

**Нормативные оценки по технической подготовленности
для групп начальной подготовки**

Тест	Балл	Девочки		Мальчики	
		7-8 лет	9 лет	7-8 лет	9 лет
Техническая подготовленность					
Высокая подача (кол-во раз)	5	5	8	5	8
	4	4	6-7	4	6-7
	3	3	4-5	3	4-5
	2	2	2-3	2	2-3
	1	1	1	1	1
Короткая подача (кол-во раз)	5	5	7	5	7
	4	4	6	4	6
	3	3	4-5	3	4-5
	2	2	2-3	2	2-3
	1	1	1	1	1
Укороченный удар (кол-во раз)	5	5	8	5 и более	8
	4	4	6-7	4	6-7
	3	3	4-5	3	4-5
	2	2	2-3	2	2-3
	1	1	1	1	1
Высокий удар (кол-во раз)	5	5	7	5	7
	4	4	6	4	6
	3	3	4-5	3	4-5
	2	2	2-3	2	2-3
	1	1	1	1	1

В учебно-тренировочные группы переводятся спортсмены-учащиеся, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, а также по тактической подготовленности.

ГЛАВА 3

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

В УТГ зачисляются спортсмены-учащиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы согласно положению СУСУ, обладающие достаточными теоретическими и практическими навыками игры в бадминтон и выполнившие квалификационные требования.

Продолжительность этапа: УТГ-1 год обучения – 1 год; УТГ-2 год обучения – 1 год; УТГ-3 год обучения – 1 год; УТГ-4-7 годов обучения – 3-4 года. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения спортсменами-учащимися контрольно-переводных нормативов выполнившие квалификационные требования.

В УТГ бадминтонисты проходят этап начальной специализации. Практически, в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объём тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом периоде.

Основные задачи учебно-тренировочных групп:

- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств и морально-волевых качеств;
- изучение тактики;
- изучение и совершенствование современной техники передвижения по площадке (шаг-прыжок), обучение сложным ударам с вращением волана из задней зоны площадки и передней зоны площадки;
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- обучение умению анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на спортивных соревнованиях по бадминтону;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- выполнение соответствующего разряда.

3.1 Учебный план для учебно-тренировочных групп

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп представлен в таблице 11.

Таблица 11

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп

Разделы подготовки	Год обучения			
	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ 4-7
I. Теоретическая подготовка:				
– Обзор развития бадминтона, международная федерация бадминтона;	2	3	4	-
– Правила спортивных соревнований и их организация;	2	3	4	8
– Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;	2	2	4	8
– Гигиена, режим и питание спортсмена-учащегося;	2	4	4	8
– Врачебный контроль и самоконтроль;	2	4	6	10
– Основы техники и тактики игры в бадминтон;	3	4	6	10
– Планирование спортивной тренировки;	-	-	6	10
– Санкции за нарушение антидопинговых правил;	3	4	6	10
– Процедура допинг-контроля.	-	4	6	10
– Олимпизм и олимпийское движение.	2	2	4	6
Итого академических часов:	18	30	50	80
II. Практическая подготовка:				
– Общая физическая подготовка;	106	100	84	80
– Специальная физическая подготовка;	90	120	156	160
– Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон;	170	232	290	376
– Психологическая подготовка;	10	24	50	60
– Контрольно-переводные нормативы;	14	14	14	14
– Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах.	60	76	96	106
Итого академических часов:	450	566	690	796
III. Восстановительные мероприятия.	-	18	24	40
Итого академических часов:	-	18	24	40
IV. Инструкторская и судейская практика.	-	10	16	20

Итого академических часов:	-	10	16	20
Всего академических часов:	468	624	780	936

3.2 Теоретическая подготовка

1. Обзор развития бадминтона, международная федерация бадминтона. Основные направления и задачи развития бадминтона в Беларуси. Краткие сведения о развитии бадминтона за рубежом. Крупнейшие турниры. Значение международной федерации бадминтона.

2. Правила спортивных соревнований и их организация.

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Виды спортивных соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, показательные и др. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная и др.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

4. Гигиена, режим и питание спортсмена-учащегося.

Режим питания и питьевой режим в зависимости от характера трудовой деятельности. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание. Вред курения и употребления спиртных напитков.

5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при спортивной тренировке спортсменов-учащихся. Объективные данные врачебного контроля: вес, динамометрия, спирометрия, артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

6. Основы техники и тактики игры в бадминтон.

Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Общая характеристика игры сильнейших бадминтонистов. Быстрая, стабильная, активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в бадминтоне. Рациональная техника – необходимое условие достижения высоких спортивных результатов в бадминтоне.

7. Планирование спортивной тренировки.

Педагогический контроль. Значение и задачи планирования, учёта и педагогического контроля. Перспективное планирование спортивной тренировки. Индивидуальный перспективный план спортивной тренировки бадминтониста.

8. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Международная политика в области борьбы с допингом в спорте.

Антидопинговые организации. Их роль и функции. Антидопинговая система Беларуси. Антидопинговые правила и санкции за их нарушения. Всемирный антидопинговый кодекс.

9. Процедура допинг-контроля.

Всемирное антидопинговое агентство и национальная антидопинговая организация. Права и обязанности спортсменов-учащихся и персонала спортсменов-учащихся. Тестирование спортсменов-учащихся. Информация о местонахождении. Система АДАМС. Список запрещенных субстанций и методов.

10. Олимпизм и олимпийское движение.

История олимпийского движения в Республике Беларусь. Значимость спорта и олимпизма для общества и отдельного человека. Знакомство с олимпийской хартией.

3.3 Практическая подготовка

Основные задачи практической подготовки в учебно-тренировочных группах:

- развитие и совершенствование физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование навыков творческого отношения к спортивному совершенствованию.

На этом этапе бадминтонистам следует развивать все физические качества для того, чтобы играть как можно лучше, хотя некоторые компоненты важнее других благодаря особенностям бадминтона.

Координация, ловкость, скорость и мощность большинством тренеров считаются самыми важными качествами, на которых игроки должны концентрировать свои усилия. За ними следуют выносливость, гибкость, сила, реакция и динамический баланс.

Создание оптимальных физических условий для бадминтонистов включает развитие каждого физического качества и технику исполнения. Эти компоненты взаимосвязаны, поэтому тренировочный процесс для развития одного из них также будет влиять на развитие другого.

Необходимость и важность каждого из этих компонентов для отдельных игроков должны быть определены тренером в соответствии с конкретными физическими и технико-тактическими характеристиками игрока. Одним из способов оценки этих характеристик является проведение комплекса тестов, который позволит оценить физическое состояние и технико-тактические характеристики игроков, их слабые и сильные стороны.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчётом выполняемым тренером, коллективным подсчётом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлинённого вдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш-броски продолжительностью до 2 часов.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес от 0,5 до 2 кг.), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперёд из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски мяча в положении сидя или лёжа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнёра вдвоём; поднимание и перенос партнёра, сидящего на спине, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лёжа на груди, руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лёжа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бёдер от пола.

3. Лёжа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперёд и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лёжа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лёжа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперёд-вверх не отпуская руками стоп.

11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполнить волну туловищем, перейти в упор лёжа («колечко»).

12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лёжа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнёром.

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперёд с подседом, поднимая партнёра на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнёр прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.

3. Лёжа на груди руки вперёд (партнёр прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладёт прямые руки на ладони партнёра. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за голову. Партнёр захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнёр оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнёр оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперёд прогнувшись, руки назад. Поднятие и опускание прямых рук. Партнёр оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнёр оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

10. То же, но партнёр оказывает сопротивление движениями снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

11. Упор лёжа, ноги врозь, передвижение на руках. Партнёр поддерживает упражняющегося за ноги («тачка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах и висах.

1. Упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.

3. Упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук).

4. Упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лёжа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лёжа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лёжа боком на другой руке.

7. Упор лёжа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

8. Упор лёжа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

9. Упор лёжа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

10. Упор лёжа. Передвижение на руках по кругу.

11. Вис лёжа. Сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперёд. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лёжа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперёд до бёдер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках. Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок мяча партнёру одной рукой через голову.

9. То же, стоя лицом друг к другу.

10. То же упражнение из положения сидя на полу.

11. То же упражнение из положения лёжа на спине.

12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперёд прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнёру прямыми руками.

13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнёру, партнёр ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление.

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины, упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

Акробатические упражнения.

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лёжа прогнувшись; перекаты назад и вперёд. Кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд с шага; два кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперёд в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперёд. Соединение нескольких кувырков подряд. Перекаты в стороны, вперёд и назад в положении лёжа прогнувшись, перекаты вперёд и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

Подвижные игры и эстафеты.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощённым правилам).

Лыжная подготовка.

Продвижение на лыжах основными способами, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанций 2-10 км. на время.

Специальная физическая подготовка

Старты: бег 30, 60 и 100 м., бег с ускорениями, бег на 10-15 м. туда и обратно, бег и ходьба боком и спиной вперёд.

Прыжки с места в высоту и длину, тройные прыжки, прыжки вверх на носках с прямыми ногами, прыжки «лягушкой», спиной и боком, вперёд, на скакалке.

Пружинистые приседания с последующими максимально быстрыми выпрямлениями, приседания на носках и полной ступне с отягощениями, приседания на одной ноге «пистолетом».

Семенящий бег с максимальной частотой движения ногами, бег с быстрым и высоким подниманием бедра, бег с быстрым и далёким отбрасыванием голени назад, челночный бег 4х10 м., 4х20 м. и 6х30 м. (варьируя обычный бег с бегом спиной вперёд).

Наклоны вперёд, назад с касанием пола пальцами рук. Сгибание и подъём ног из положения лёжа на спине.

Сжимание в ладони теннисного мяча.

Метание теннисного мяча на дальность и в цель – одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Вращательные движения кистью – медленные и максимально быстрые, с ракеткой, с отягощением.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки, без волана, по подвешенному волану, подачи.

Различные виды жонглирования мячом одной, двумя руками.

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой.

Эстафеты и игры с элементами игры в бадминтон.

Упражнения для пальцев рук.

Упражнения на развитие ловкости

1. Игра на счёт левой рукой (для правши).

2. Игра на счёт, после каждого удара переключая ракетку в другую руку.

3. Игра в парах одной ракеткой, партнёры держатся за руки. При этом партнёрам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.

4. Игра в парах. При этом в начале и во время розыгрыша на площадке находится по одному спортсмену-учащемуся от пары. Партнёры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.

5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идёт передача ракетки партнёру.

6. Игра на счёт в одиночке, стоя на одной ноге (для спортсменов-учащихся можно играть на половине площадки).

7. Игра на счёт в одиночной категории, когда в центре площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать.

8. Игра на счёт двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.

9. Игра на счёт по 1/2 площадки без задней зоны, сидя на полу.

10. Игра на счёт, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°.

11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 человек. При этом каждый, кто произвёл удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конец команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выбывает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остаётся 3 человека.

12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

Техническая подготовка

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ после стартового шага.

2. Закрепление навыка основных ударов из задней зоны, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.

3. Освоение ударов из задней зоны с вращением волана.

4. Освоение обманных ударов в передней зоне с различными вращениями, используя короткий замах.

5. Удары из средней зоны сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.

6. Освоение защитных действий в средней зоне с приёмом волана в заднюю зону и переднюю зону по прямой и диагонали.

7. Освоение техники выполнения удара из передней зоны и средней зоны в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).

8. Увеличение «плотности» плоских ударов из передней зоны и задней зоны.

Тактическая подготовка

1. Выработка индивидуального стиля игры с учётом индивидуальных особенностей в одиночной категории.

2. Обучение юных спортсменов-учащихся просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.

3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.

5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

6. На последнем году обучения в учебно-тренировочной группе – обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с «открытым» и «закрытым» стилем парной игры в смешанной категории.

3.4 Планирование и содержание занятий

При планировании круглогодичной подготовки в учебно-тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы учебно-тренировочных занятий. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации спортивной тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В учебно-тренировочной работе с бадминтонистами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (УТГ-3, УТГ-4-7 годов обучения). В младших возрастных группах (УТГ-1, УТГ-2) учебно-тренировочный процесс носит обучающую направленность.

В динамике нагрузок на 1-м и 2-м годах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Начиная с этапа углубленной спортивной тренировки (УТГ 3-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период (фундаментальной подготовки). Период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задача периода: создание прочной базы для будущих достижений, обеспечение разносторонней физической подготовленности юных бадминтонистов и совершенствование на этой основе технико-тактической подготовки для успешного выступления на спортивных соревнованиях. Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основная направленность тренировки на *общеподготовительном этапе* характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путём всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых приёмов.

Тренировочный процесс на *специально-подготовительном этапе* направлен на непосредственное становление спортивной формы, спортивная подготовка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Совершенствуются физические качества и функциональные возможности с учётом специфики игровой деятельности и решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно увеличивается доля тренировочных игр.

Главной задачей *соревновательного периода (периода основных соревнований)* является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировочного процесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание её на оптимальном уровне, на протяжении всего

периода. Основными задачами технической подготовки являются: устранение имеющихся недочётов и совершенствование ранее изученных приёмов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, овладение игроками различными тактическими комбинациями, устранение выявленных в спортивных соревнованиях пробелов, уточнения взаимодействий игроков в парных разрядах, подготовку к встречам с конкретными соперниками.

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объёма к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача – создание оптимальных предпосылок для возобновления спортивных тренировок в подготовительном периоде очередного цикла. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная смена характера и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение учебно-тренировочных занятий на воздухе, на море, в лесу.

В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий.

Планирование круглогодичной подготовки осуществляется из расчёта 52 учебных недель. Учебно-тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 6 раз в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех академических часов.

Примерные планы-схемы спортивной подготовки на годичный цикл для учебно-тренировочных групп представлены в таблицах 12-15.

Примерная план-схема спортивной подготовки на годичный цикл
Группа учебно-тренировочная 1-го года обучения по бадминтону

[illegible]

Примерная план-схема спортивной подготовки на годичный цикл
Группа учебно-тренировочная 2-го года обучения по бадминтону

Календарная линейка	месяцы			сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего за год						
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		51	52				
Календарь	главные																																																									
споривных	основные																																																									
соревнований	контрольные																																																									
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																									
	ДСО и ведомств																																																									
	местные																																																									
Структура	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																								СОРЕБНОВАТЕЛЬНЫЙ																								ПЕРЕХОДНЫЙ								
годового цикла																																																										
тренировки	этапы	ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ												ПРЕДСОРЕБНОВАТЕЛЬНЫЙ												ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ СОР-Й												ОСНОВНЫХ СОР-Й																				
Основные задачи по этапам подготовки	1. Развитие и совершенствование двигательных качеств.																									1. Повышение уровня соревновательной деятельности.																								1. Активный отдых с использованием средств физич. подготовки.								
	2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.																									2. Повышение уровня тактической подготовленности в одиночной и парной игре.																																
	3. Повышение уровня технико-тактической подготовленности.																									3. Развитие и совершенствование сосредоточенности и устойчивости																								2. Поддержание уровня								
	4. Воспитание морально-волевых качеств.																									внимания; умения бороться в условиях соревнований с отвлекающими																								общей и специальной физ. подготовленности.								
	5. Повышение уровня теоретических знаний по основам техники, тактики игры, системе тренировки.																									внимание факторами.																								3. Устранение ошибок в технико-тактической подготовке.								
	6. Повышение уровня инструкторской и судейской практики.																									4. Развитие и совершенствование способности достигать хорошего и предсоревновательного состояния; умения бороться с отрицательными эмоционально-волевыми состояниями.																																
Распределение нагрузки	Содержание занятий																									5. Выполнение норматива II взрослого разряда.																																
I. Практические занятия:																																																										
1) ОФП		3	2	2		3	3	2		3	3	2	3	2		2	2		2		3	3	2	3	2	2	2		2	3	2	3		2	3	2	2		2	2	3	2		2	2	2	2	2	3	3	3		100					
2) СФП		3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2		2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3		2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		120									
3) Изучение и совершенствование																																																										
техники и тактики игры в бадминтон		6	5			5	6	6		5	5	7	6	6		6	4	2	4		3	6	4	6	7	7	4		6	4	6	5		6	6	6	6		3	2	5	5	4	8	8	8	8	8	6	4	2	4		232				
4) Психологическая подготовка				2				2					2			2		2				2				2		2		2			2				2				2					2					24							
5) Выполнение контрольных нормативов			3	4																																3	4																14					
6) Участие в спортивных соревнованиях				8				8					7			7		8						8	8				7					7				8															76					
Всего часов		12	12	10	12	10	12	12	10	10	10	12	12	12	10	10	10	12	10	8	8	12	10	12	12	10	10	12	10	10	10	12	10	10	10	12	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	10	10	10	10		566						
II. Инструкторская и судейская практика								2					2				2								2									2																	10							
III. Теоретические занятия			2		2					2				2		2		2		2		2			2			2				2			2	2									2	2	2					30						
IV. Восстановительные мероприятия									2					2			2	2							2			2	2					2										2							18							
ИТОГО: часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624					
Контроль подготовки																																																										
Виды обследований																																																										

Таблица 14

Таблица 14

Примерная план-схема спортивной подготовки на годичный цикл
Группа учебно-тренировочная 4-7 годов обучения по бадминтону

	месяцы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					Всего за год
Календарная линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52									
Календарь	главные																																																													
спортивных	основные																																																													
соревнований	контрольные																																																													
Учебно-тренировочные	централизованные																																																													
сборы	ДСО и ведомств																																																													
сборы	местные																																																													
Структура годовичного цикла тренировки	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																ПЕРЕХОДНЫЙ																												
	этапы	ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ																ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ СОР-Й					ОСНОВНЫХ СОР-Й																																		
		1. Развитие и совершенствование двигательных способностей.																					1. Повышение уровня соревновательной деятельности.															1. Активный отдых с использованием средств физич. подготовки.																								
Основные задачи по этапам подготовки		2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.																					2. Повышение уровня тактической подготовленности в одиночной и парной игре.															2. Поддержание уровня общей и специальной физ. подготовленности.																								
		3. Повышение уровня технико-тактической подготовленности.																					3. Повышение уровня морально-волевой и психологической подготовленности.															3. Устранение ошибок в технико-тактической подготовке.																								
		4. Повышение уровня морально-волевых качеств.																					4. Формирование навыков творческого отношения к спортивному совершенствованию.																																							
		5. Повышение уровня теоретических знаний по основам техники, тактики игры, системе тренировки.																					5. Выполнение норматива I разряда.																																							
Распределение нагрузки		6. Повышение уровня инструкторской и судейской практики.																					6. Выполнение требований звания судьи по споту.																																							
Содержание занятий																																																														
I. Практические занятия:																																																														
1) ОФП		2	2	3			2	2	3			2	2			2	2			2	2			2		2	3			2	2	3			2	3			2	2	2		2	2	2	3	3	2	2	80												
2) СФП		3				3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3			4		3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	160										
3) Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон		11	10	8	5	7	9	8	7	9	7	3	7	5	13	9	8	7	5	5	6	9	5	6	7	7	6	6	10	6	5	8	2	4	4	11	9	6	9	10	9	7	8	8	3	9	10	9	10	9	4	5	7	376								
4) Психологическая подготовка				2		2	1	3		2	3		2				2		3		3	1		3		2	2		3		3	2		4			1	3			2	3		2				3	3		60											
5) Выполнение контрольных нормативов			4	3																																3	4													14												
6) Участие в спортивных соревнованиях					6				8			8		8			8		8			6		8			8		8		8		8					8			6										106											
Всего часов		16	16	16	14	14	16	16	18	16	16	14	14	18	16	14	16	18	18	14	16	14	14	14	18	14	14	18	18	18	14	16	14	14	14	16	14	14	14	16	18	14	14	16	18	10	15	15	15	16	16	14	14	13	796							
II. Инструкторская и судейская пракаика					4							4										4													4							4								20												
III. Теоретические занятия		2	2	2		2	2	2			2		2		2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2			2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	80									
IV. Восстановительные мероприятия						2				2			2		2		2		2		2		2		2	2			2		2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2		40											
ИТОГО: часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936									
Контроль подготовки																																																														
Виды обследований																																																														

3.5 Методика тестирования и нормативные требования учебно-тренировочных групп

Методика тестирования и нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования по общей и специальной физической подготовленности представлены в приложении 2.

Суммарная оценка уровня развития общей и специальной физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах.

Суммарная оценка общих и специальных физических качеств соответствует уровню развития:

31-35 баллов – отличному;

25-30 баллов – хорошему;

19-24 баллов –удовлетворительному;

18 и менее баллов – неудовлетворительному.

Для зачисления и перевода спортсменов-учащихся в УТГ предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 19 баллов и более по общей и специальной физической подготовленности.

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности, приведены в таблице 16.

Таблица 16

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности для учебно-тренировочных групп

Тест	Балл	Девочки				Мальчики			
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
	Общая физическая подготовленность								
Шестиминутный бег, (м)	5	1000 и более	1040 и более	1080 и более	1150 и более	1100 и более	1150 и более	1200 и более	1230 и более
	4	891-999	941-1039	981-1079	1041-	961-1099	1011-1149	1111-1199	1151-1229
	3	731-890	791-940	841-980	881-1040	781-960	831-1010	911-1110	931-1150
	2	651-730	701-790	751-840	801-880	701-780	751-830	801-910	851-930
	1	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее
Прыжок в длину с места, (см)	5	140 и более	151 и более	159 и более	166 и более	148 и более	159 и более	168 и более	176 и более
	4	134-139	145-150	153-158	160-165	142-147	152-158	161-167	169-175
	3	130-133	139-144	147-152	154-159	138-141	146-151	155-160	163-168
	2	125-129	133-138	141-146	148-153	132-137	140-145	149-154	156-162
	1	124 и менее	132 и менее	140 и менее	147 и менее	131 и менее	139 и менее	148 и менее	155 и менее
Наклон вперёд, (см)	5	10 и более	11 и более	12 и более	14 и более	7 и более	8 и более	9 и более	11 и более
	4	7-9	9-10	9-11	12-13	4-6	5-7	7-8	9-10
	3	4-6	6-8	8-10	9-11	1-3	2-4	4-6	6-8
	2	1-3	3-5	5-7	6-8	-2-0	-1- 1	1-3	2-4

	1	0 и менее	2 и менее	4 и менее	5 и менее	-3 и менее	-2 и менее	0 и менее	1 и менее
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) (м.), поднимание туловища (кол-во раз) (д.)	5	40 и более	42 и более	44 и более	46 и более	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более
	4	36-39	38-41	40-43	42-45	6	7	8	9
	3	32-35	34-37	36-39	38-41	4-5	5-6	6-7	7-8
	2	28-31	30-33	32-35	34-37	3	4	5	6
	1	27 и менее	29 и менее	31 и менее	33 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее
Тест	Специальная физическая подготовленность								
Бег 30 м., (с)	5	6,71 и менее	6,59 и менее	6,23 и менее	6,08 и менее	6,61 и менее	6,26 и менее	6,10 и менее	5,67 и менее
	4	6,72-6,87	6,60-6,75	6,24-6,39	6,09-6,24	6,62-6,77	6,27-6,47	6,02-6,22	5,68-5,90
	3	6,88-6,98	6,76-6,86	6,40-6,50	6,25-6,35	6,78-6,88	6,48-6,63	6,23-6,38	5,91-6,06
	2	6,99-7,29	6,87-7,06	6,51-6,81	6,36-6,56	6,89-7,09	6,64-6,84	6,39-6,59	6,07-6,27
	1	7,30 и более	7,07 и более	6,82 и более	6,57 и более	7,10 и более	6,85 и более	6,60 и более	6,28 и более
Челночный бег 4х9 м, (с)	5	10,23 и менее	9,91 и менее	9,62 и менее	9,43 и менее	9,82 и менее	9,62 и менее	9,44 и менее	9,33 и менее
	4	10,24-10,26	9,92-9,96	9,63-9,66	9,44-9,47	9,93-9,86	9,63-9,66	9,45-9,47	9,34-9,37
	3	10,27-10,33	9,97-10,03	9,67-9,73	9,48-9,52	9,87-9,93	9,67-9,73	9,48-9,52	9,38-9,42
	2	10,34-10,36	10,04-10,08	9,74-9,77	9,53-9,56	9,94-9,97	9,74-9,77	9,53-9,57	9,43-9,46
	1	10,37 и более	10,09 и более	9,78 и более	9,57 и более	9,98 и более	9,78 и более	9,63 и более	9,47 и более
Прыжки через скамейку, (кол-во раз)	5	30 и более	35 и более	40 и более	45 и более	35 и более	40 и более	45 и более	50 и более
	4	25-29	30-34	35-39	40-44	30-34	35-39	40-44	45-49
	3	21-24	26-29	31-34	36-39	26-29	31-34	36-39	41-44
	2	17-20	22-25	27-30	32-35	22-25	27-30	32-35	37-40
	1	16 и менее	21 и менее	26 и менее	31 и менее	21 и менее	26 и менее	31 и менее	36 и менее

Методика тестирования и нормативные требования по технико-тактической подготовленности

При переводе в УТГ 1 и УТГ 2 годов обучения, рекомендуются сдача пяти тестов по технической подготовленности. В УТГ 3 года обучения и УТГ 4-7 годов обучения сдаются семи тестов по технико-тактической подготовленности.

Суммарная оценка уровня развития технической подготовленности в УТГ 1 и УТГ 2 года обучения, определяется суммой баллов, набранных в пяти тестах.

Суммарная оценка технической подготовленности соответствует уровню развития:

21-25 баллов – отличному;

17-20 баллов – хорошему;

13-16 баллов –удовлетворительному;

12 и менее баллов – неудовлетворительному.

Методика тестирования технической и тактической программы представлена в приложении 2.

Суммарная оценка уровня развития технико-тактической подготовленности в УТГ 3 года обучения и УТГ 4-7 годов обучения подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах.

Суммарная оценка технико-тактической подготовленности, в УТГ 3 и УТГ 4-7 годов обучения, соответствует уровню развития:

31-35 баллов – отличному;

27-30 баллов – хорошему;

23-26 баллов – удовлетворительному;

22 и менее баллов – неудовлетворительному.

Для перевода спортсменов-учащихся УТГ 1 и УТГ 2 годов обучения, предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 13 баллов и более по технической подготовленности.

Для перевода спортсменов-учащихся УТГ 3 и УТГ 4-7 годов обучения, предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 23 балла и более по технико-тактической подготовленности.

Нормативные оценки по технической и тактической подготовленности приведены в таблице 17.

Таблица 17

Нормативные оценки по технической и тактической подготовленности для учебно-тренировочных групп

Тест	Балл	Девочки				Мальчики			
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
	Техническая подготовленность								
Высокая подача (кол-во раз)	5	6	6	-	-	6	6	-	-
	4	5	5			5	5		
	3	4	4			4	4		
	2	3	3			3	3		
	1	2 и менее	2 и менее			2 и менее	2 и менее		
Короткая подача (кол-во раз)	5	6	6	-	-	6	6	-	-
	4	5	5			5	5		
	3	4	4			4	4		
	2	3	3			3	3		
	1	2 и менее	2 и менее			2 и менее	2 и менее		
Укороченный удар (кол-во раз)	5	6	6	-	-	6	6	-	-
	4	5	5			5	5		
	3	4	4			4	4		
	2	3	3			3	3		
	1	2 и менее	2 и менее			2 и менее	2 и менее		
Высокий удар (кол-во раз)	5	6	6	-	-	6	6	-	-
	4	5	5			5	5		
	3	4	4			4	4		
	2	3	3			3	3		
	1	2 и менее	2 и менее			2 и менее	2 и менее		
Смэш (кол-во	5	5	5	-	-	5	5	-	-

раз)	4	4	4			4	4		
	3	3	3			3	3		
	2	2	2			2	2		
	1	1	1			1	1		
Приём короткой подачи в передней зоне, (кол-во раз)	5	-	-	5	6	-	-	5	6
	4			4	5			4	5
	3			3	4			3	4
	2			2	3			2	3
	1			1	2 и менее			1	2 и менее
Приём смэша в задней зоне, (кол-во раз)	5	-	-	5	6	-	-	5	6
	4			4	5			4	5
	3			3	4			3	4
	2			2	3			2	3
	1			1	2 и менее			1	2 и менее
Приём «срезка» в передней зоне, (кол-во раз)	5	-	-	5	6	-	-	5	6
	4			4	5			4	5
	3			3	4			3	4
	2			2	3			2	3
	1			1	2 и менее			1	2 и менее
Тактическая подготовленность									
Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника, (кол-во раз)	5	-	-	5	6	-	-	5	6
	4			4	5			4	5
	3			3	4			3	4
	2			2	3			2	3
	1			1	2 и менее			1	2 и менее
Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника, (кол-во раз)	5	-	-	5	6	-	-	5	6
	4			4	5			4	5
	3			3	4			3	4
	2			2	3			2	3
	1			1	2 и менее			1	2 и менее
Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника, (кол-во раз)	5	-	-	5	6	-	-	5	6
	4			4	5			4	5
	3			3	4			3	4
	2			2	3			2	3
	1			1	2 и менее			1	2 и менее
Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника, (кол-во раз)	5	-	-	5	6	-	-	5	6
	4			4	5			4	5
	3			3	4			3	4
	2			2	3			2	3
	1			1	2 и менее			1	2 и менее

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В группу спортивного совершенствования зачисляются спортсмены-учащиеся, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, успешно прошедших этап спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах. Учащиеся должны выполнить норматив кандидата в мастера спорта по бадминтону и войти в состав кандидатов в сборную команду Республики Беларусь по бадминтону. Продолжительность этапа: СПС-1 года обучения – 1 год; СПС-2 года обучения – 1 год; СПС 3-6 годов обучения – 3-4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапах спортивная подготовка спортсменов-учащихся идёт на основании индивидуальных планов.

В СПС группах бадминтонисты проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно совершенствуются основы техники бадминтона.

Основные задачи групп спортивного совершенствования:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма спортсменов-учащихся к максимальным нагрузкам, характерным для этого и последующих этапов;
- создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности;
- овладение в разделе технической подготовки ударами высшей сложности с большим количеством обманных элементов;
- выявление склонности спортсмена-учащегося по психофизиологическим качествам к одиночным или парным играм, и на базе этого в последующие годы спортивного совершенствования и следующего этапа – специализация в разделе технико-тактическая подготовка;
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными Программой по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитание высокой нравственности и патриотизма;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение норматива мастера спорта по бадминтону.

4.1 Учебный план для групп спортивного совершенствования

Примерный тематический план групп спортивного совершенствования представлен в таблице 18.

Таблица 18

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп спортивного совершенствования

Разделы подготовки	Год обучения		
	СПС-1	СПС-2	СПС 3-6
I. Теоретическая подготовка:			
– Основы методики обучения и тренировки;	12	10	10
– Судейская практика, организация и проведение спортивных соревнований;	12	10	10
– Планирование спортивной тренировки;	12	10	10
– Совершенствование техники и тактики в бадминтоне;	12	10	10
– Установка игрокам перед спортивными соревнованиями и разбор проведенных игр;	12	10	10
– Антидопинговая система Республики Беларусь;	12	12	10
- Олимпизм и олимпийское движение.	8	8	10
Итого академических часов:	80	70	70
II. Практическая подготовка:			
– Общая физическая подготовка;	80	80	90
– Специальная физическая подготовка;	190	220	250
– Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон;	458	512	590
– Психологическая подготовка;	70	80	100
– Контрольно-переводные нормативы;	14	14	14
– Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах.	126	126	136
Итого академических часов:	938	1032	1180
III. Восстановительные мероприятия.	50	60	60
Итого академических часов:	50	60	60
IV. Инструкторская и судейская практика.	24	34	42
Итого академических часов:	24	34	42
Всего академических часов:	1092	1196	1352

4.2 Теоретическая подготовка

1. Основы методики обучения и спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Виды подготовки бадминтонистов: техническая, тактическая, физическая, морально-волевая и др. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе спортивной тренировки и спортивных соревнований. Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы спортивной тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств). Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой бадминтонистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в спортивных соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных бадминтонистов.

2. Судейская практика, организация и проведение спортивных соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований и их особенности. Положение о спортивных соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест спортивных соревнований и оборудования.

3. Планирование спортивной тренировки.

Значение и задачи планирования, учёта и педагогического контроля. Перспективное планирование тренировки. Индивидуальный перспективный план. Текущее планирование спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание спортивной тренировки в подготовительном и соревновательном периодах. Индивидуальный годовой план спортивной тренировки. Оперативное планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки на отдельные периоды годичного цикла. Планирование спортивной тренировки по недельным циклам. Педагогический контроль. Учёт спортивной тренировки. Дневник спортивной тренировки спортсменов-учащихся.

4. Совершенствование техники и тактики в бадминтоне.

Стратегия и тактика игры, их взаимосвязь и взаимозависимость. Разновидность тактических вариантов игры с противниками различных стилей. Тактика одиночных и парных игр. Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и воланов. Тактика сложных подач. Разработка стратегических планов игры с будущим противником.

5. Установка игрокам перед спортивными соревнованиями и разбор проведенных игр.

Задачи и значение предстоящих спортивных соревнований. Изучение условий предстоящих спортивных соревнований и разработка индивидуальных заданий. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований; время встречи, примерные условия соревнований; противники (разряд, возраст, сильные и слабые стороны техник, волевые качества противника, возможная нагрузка). Задачи во время соревнований. Разбор всего хода спортивного соревнования и допущенных ошибок. Выполнение тактического плана игры.

6. Антидопинговая система Республики Беларусь.

Определение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс, Антидопинговые правила. Последствия применения допинга. Проблема использования биологически активных добавок.

7. Олимпизм и олимпийское движение.

Знакомство с Олимпийской хартией. Основополагающие принципы неотъемлемые ценности и олимпизма. Олимпийская солидарность.

4.3 Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; седы из положения лёжа на спине; упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и

перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости в низ. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен-учащийся). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырк и вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 8 км., для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для юношей и девушек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ног и на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ударов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация ударов с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, гандбольного, набивного мяча весом 1 кг.) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку и на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Имитация передвижений с различным соотношением работы – отдых и различной продолжительности.

Бег 10, 30, 100 м. и кросс. Бег с ускорениями, бег на 10,15 м. туда

и обратно, бег в гору и с горы, ходьба на согнутых ногах (гусиный шаг). Прыжки в длину и высоту с касанием подвешенного предмета, прыжки со скакалкой на одной, двух ногах и со сменой ног.

Танец впрыска с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.

Сгибание и разгибание стопы с отягощением (мешочек с песком с петлёй для стопы); сгибание и разгибание ног в коленях из положения лёжа на животе с отягощением (набивным мячом, мешочком с песком).

Семенящий бег с быстрым и высоким подниманием бедра, повторный бег 2х30, 5х30, 2х60 м. с интервалами отдыха в 3 мин. после пробегания каждого отрезка.

Прыжки вверх за счёт пружинистого разгибания стопы; пружинистые приседания на полной ступне с последующим максимальным быстрым выпрыгиванием (вверх или вперёд); прыжки из стороны в сторону с пружинистым приседанием.

Подскоки с гимнастической скамейки (исходное положение, стоя на краю скамейки в передней части стопы, пятки опущены, свод стопы максимально выгнут); прыжки вверх с высоким подниманием бедра, прыжки на небольшие возвышения.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки, подачи,

Имитация ударов на приспособлениях – одиночные удары, серийные удары, удар с перемещениями. Имитация ударов в разном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе.

Различные виды жонглирования мячом одной, двумя руками. Упражнения с воланом и ракеткой – подбивание волана разными сторонами ракетки на месте, в движении. Имитация ударов с ракеткой и воланом.

Игра двумя ракетками. Игра «не игровой» рукой. Игра на площадке двумя воланами. Игра против двух, трёх человек. Игры, эстафеты с элементами игры в бадминтон.

Технико-тактическая подготовка

В технической подготовке используются упражнения направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышения её стабильности, вариативности, надёжности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

В тактической подготовке используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач, как в одиночной, так и в парной и парной смешанной категории.

Осуществляется совершенствование ранее изученных приёмов, ударов и всех видов подач в определённые места площадки, а также в точности выполнения ударов по боковым линиям, к задним углам площадки и к сетке, укороченных ударов, высоких и низких свеч по углам площадки.

Обучение смэшу слева на площадке и у сетки, плоско-далекому удару справа-снизу и высоко-далёкому удару слева-сверху.

Совершенствование всех видов атаки «стрелой» и подставки у сетки.

Развитие умения в однообразном выполнении ударов, как справа, так и слева.

Обучение финтам, развитие умения корректировки в зависимости от типа волана.

Дальнейшее закрепление навыка выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки. Закрепление навыка слежения за воланом и противником (правильное распределение внимания) в высоком полёте волана.

Совершенствование навыка возвращаться в свою игровой центр.

Закрепление навыка всегда отбивать волан высоко и далеко назад и в том случае, если игрок не успел занять свою центральную позицию или находится в неудобной позиции для удара.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики одиночной игры. Развитие умения строить комбинации из 5-7 ударов с целью отвлечения противника от места предполагаемого атакующего удара. Умение правильно сочетать атакующие и защитные действия.

Совершенствование техники и тактики парной игры при параллельном расположении партнёров в парной игре девушек и юношей.

Совершенствование техники и тактики парной смешанной игры при передне-заднем расположении партнёров. Привитие девушкам навыков смелой атакующей игры у сетки, умения ударять каждый волан, пролетающий в пределах досягаемости для ракетки.

Совершенствование умения играть в парной игре всегда на одного игрока, и, в первую очередь, против слабейшего.

4.4 Планирование занятий

В основу периодизации учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования положен принцип двухциклового планирования. Каждый учебный год разбивается на два больших учебно-тренировочных макроцикла.

Учебный год начинается 1 сентября. С ростом спортивного мастерства годичное планирование всё больше подчиняется календарю спортивных соревнований. Так, если основные спортивные соревнования заканчиваются в мае-апреле, для квалифицированных спортсменов-учащихся рекомендовано начинать учебный год уже в июне.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке бадминтонистов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в этой Программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, *базовые*, *ударные* и *соревновательные* мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение спортсменов-учащихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, уровня разносторонней физической подготовленности путём применения разнообразных упражнений в зале. С этого микроцикла начинается годичный макроцикл. В нём проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена-учащегося, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле у спортсменов-учащихся учебно-тренировочных групп. Применяются практически все средства, рекомендуемые этой программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом спортивных соревнований и отличаются меньшими по объёму тренировочными нагрузками. На мезоциклы такого типа постепенно переносится акцент по мере роста спортивного мастерства. В них устраняются недостатки в физической подготовленности бадминтонистов, и проводится работа по совершенствованию технико-тактической деятельности. Большое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов-учащихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются *втягивающим микроциклом* с малой нагрузкой и широким набором общеподготовительных упражнений. В конце *втягивающего мезоцикла* возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовку бадминтонистов. Структура построения микроциклов зависит от различных факторов и конкретных задач на данный период тренировки, особенности этапов и периодов подготовки, фазы спортивной формы, технико-тактической подготовленности, необходимости повторного применения разнонаправленных упражнений при оптимальной связи между ними, климатических и материально-технических условий и некоторых других.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы: систематичность применения нагрузок,

постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

С физиологической точки зрения принцип систематичности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием нагрузки. С педагогической точки зрения только регулярность учебно-тренировочных занятий обеспечивает становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Поскольку воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия наслаивается на последствие предыдущего, продолжительность восстановления после учебно-тренировочных занятий должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности.

Принцип постепенности требует, чтобы нагрузка неуклонно увеличивалась. В противном случае организм спортсмена-учащегося адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Однако темп роста нагрузок не должен быть чрезмерным и соответствовать росту тренированности.

Вместе с тем увеличение тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки не носит прямолинейный характер. Периодам подготовки свойственна волнообразная динамика: тренировочная работа изменяется как по величине, так и по преимущественной направленности.

Примерные планы-схемы спортивной подготовки на годичный цикл для групп спортивного совершенствования представлены в таблицах 19-21.

Примерная план-схема спортивной подготовки на годичный цикл
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения

[illegible]

Примерная план-схема спортивной подготовки на годичный цикл
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май							июнь							июль							август							Всего за год																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Календарь	главные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

Примерная план-схема спортивной подготовки на годичный цикл
Группа спортивного совершенствования 3-6-го годов обучения

[illegible]

4.5 Методика тестирования и нормативные требования групп спортивного совершенствования

Методика тестирования и нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования по общей и специальной физической подготовленности представлены в приложении 3.

Суммарная оценка уровня развития общей и специальной физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в восьми тестах.

Суммарная оценка общих и специальных физических качеств соответствует уровню развития:

36-40 баллов – отличному;

30-35 баллов – хорошему;

24-29 баллов –удовлетворительному;

23 и менее баллов – неудовлетворительному.

Для перевода спортсменов-учащихся в группах СПС предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 30 баллов и более по общей и специальной физической подготовленности.

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности приведены в таблице 22.

Таблица 22

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности для групп спортивного совершенствования

Тест	Балл	Девушки			Юноши		
		14 лет	15 лет	16 лет	14 лет	15 лет	16 лет
	Общая физическая подготовленность						
Шестиминутный бег, (м)	5	1200 и более	1250 и более	1290 и более	1270 и более	1320 и более	1370 и более
	4	1061-1119	1120-1249	1201-1289	1171-1296	1201-1319	1281-1369
	3	921-1060	1000-1119	1061-1200	981-1170	1052-1200	1101-1280
	2	851-920	901-999	961-1060	901-980	951-1051	1001-1100
	1	850 и менее	900 и менее	960 и менее	900 и менее	950 и менее	1000 и менее
Прыжок в длину с места, (см)	5	173 и более	178 и более	187 и более	184 и более	193 и более	201 и более
	4	166-172	171-177	180-186	176-183	184-192	192-200
	3	159-165	165-171	173-179	168-175	176-183	183-191
	2	153-158	159-165	166-172	161-167	168-175	175-182
	1	152 и менее	158 и менее	165 и менее	160 и менее	167 и менее	174 и менее
Наклон вперёд, (см)	5	15 и более	16 и более	18 и более	12 и более	13 и более	15 и более
	4	13-14	14-15	16-17	9-11	10-12	12-14
	3	10-12	11-13	13-15	6-8	7-9	9-11
	2	7-9	8-10	10-12	3-5	4-6	6-8

	1	6 и менее	7 и менее	9 и менее	2 и менее	3 и менее	5 и менее
Упражнения для косых мышц живота, (мин)	5	48 и более	50 и более	52 и более	51 и более	54 и более	57 и более
	4	45-47	47-49	49-51	47-40	50-53	53-56
	3	42-44	44-46	46-48	43-46	46-49	49-52
	2	39-41	41-43	43-45	39-42	42-45	45-48
	1	38 и менее	40 и менее	42 и менее	38 и менее	41 и менее	44 и менее
Тест	Специальная физическая подготовленность						
Бег 30 м., (с)	5	6,31 и менее	6,00 и менее	5,90 и менее	6,00 и менее	5,90 и менее	5,51 и менее
	4	6,32-6,36	6,01-6,05	5,91-5,95	6,01-6,05	5,91-5,95	5,52-5,56
	3	6,37-6,43	6,06-6,14	5,96-6,04	6,06-6,14	5,96-6,04	5,57-5,65
	2	6,44-6,48	6,15-6,19	6,05-6,09	6,15-6,19	6,05-6,09	5,66-6,02
	1	6,49 и более	6,20 и более	6,10 и более	6,20 и более	6,10 и более	6,01 и более
Челночный бег 4х9 м, (с)	5	9,21 и менее	9,01 и менее	8,92 и менее	9,09 и менее	8,88 и менее	8,79 и менее
	4	9,22-9,25	9,02-9,05	8,93-8,96	9,10-9,13	8,89-8,92	8,80-8,83
	3	9,26-9,32	9,06-9,12	8,97-9,03	9,14-9,20	8,93-8,99	8,84-8,90
	2	9,33-9,36	9,13-9,16	9,04-9,07	9,21-9,24	9,00-9,04	8,91-8,95
	1	9,37 и более	9,17 и более	9,08 и более	9,25 и более	9,05 и более	8,96 и менее
Прыжки через скамейку, (кол-во раз)	5	49 и более	54 и более	59 и более	54 и более	60 и более	64 и более
	4	44-48	49-53	54-58	49-53	55-59	59-63
	3	40-43	45-48	50-53	45-48	51-54	55-58
	2	36-39	41-44	46-49	41-44	46-50	51-54
	1	35 и менее	40 и менее	45 и менее	40 и менее	45 и менее	50 и менее
Тест Купера, (м)	5	2550 и более	2650 и более	2750 и более	2600 и более	2700 и более	2800 и более
	4	2451-2549	2550-2649	2650-2749	2491-2599	2591-2699	2691-2799
	3	2351-2450	2451-2549	2551-2649	2408-2490	2508-2590	2608-2690
	2	2281-2350	2381-2450	2481-2550	2331-2407	2431-2507	2531-2607
	1	2280 и менее	2380 и менее	2480 и менее	2330 и менее	2430 и менее	2530 и менее

4.5.2 Методика тестирования и нормативные требования по технико-тактической подготовленности

Методика тестирования технико-тактической подготовленности представлена в приложении 3.

При переводе в группах СПС по этапам подготовки, рекомендуются сдача шести тестов по технико-тактической подготовленности.

Суммарная оценка уровня развития технико-тактической подготовленности в группах СПС определяется суммой баллов, набранных в шести тестах.

Суммарная оценка технико-тактической подготовленности в группе СПС 1 года обучения соответствует уровню развития:

26-30 баллов – отличному;

22-25 баллов – хорошему;

18-21 баллов –удовлетворительному;

17 и менее баллов – неудовлетворительному.

Для перевода спортсменов-учащихся групп СПС по этапам обучения, предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 22 балла и более по технико-тактической подготовленности.

Нормативные оценки по технико-тактической подготовленности, приведены в таблице 23.

Таблица 23

**Нормативные оценки по технико-тактической подготовленности
для групп спортивного совершенствования**

Тест	Балл	Девушки			Юноши		
		14 лет	15 лет	16 лет	14 лет	15 лет	16 лет
	Технико-тактическая подготовленность						
Приём смэша в задней зоне, (кол-во раз)	5	7	8	9	7	8	9
	4	6	7	8	6	7	8
	3	5	6	7	5	6	7
	2	4	5	6	4	5	6
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее
Приём «срезка» передней зоне, (кол-во раз)	5	7	8	9	7	8	9
	4	6	7	8	6	7	8
	3	5	6	7	5	6	7
	2	4	5	6	4	5	6
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее
Выполнение ударов из правого заднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)	5	7	8	9	7	8	9
	4	6	7	8	6	7	8
	3	5	6	7	5	6	7
	2	4	5	6	4	5	6
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее
Выполнение ударов из левого заднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)	5	7	8	9	7	8	9
	4	6	7	8	6	7	8
	3	5	6	7	5	6	7
	2	4	5	6	4	5	6
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее
Выполнение ударов из правого переднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)	5	7	8	9	7	8	9
	4	6	7	8	6	7	8
	3	5	6	7	5	6	7
	2	4	5	6	4	5	6
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее
Выполнение ударов из левого переднего угла по звуковому сигналу с попадание в мишень, (кол-во раз)	5	7	8	9	7	8	9
	4	6	7	8	6	7	8
	3	5	6	7	5	6	7
	2	4	5	6	4	5	6
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее

ГЛАВА 5

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В группу ВСМ зачисляются перспективные спортсмены-учащиеся, успешно прошедшие предыдущий этап, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности и сдавшие нормативы по технико-тактической подготовленности. Спортсмены-учащиеся должны выполнить норматив мастера спорта по бадминтону и войти в списочные составы сборных команд Республики Беларусь по бадминтону.

Продолжительность этапа: ВСМ– до 5 лет.

Продолжительность этапа ВСМ (весь период) – не ограничено, при условии включения в списочный состав национальной или сборных команд Республики Беларусь по бадминтону, а также если спортсмен-учащийся является участником (призером) Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, Европейских игр, первенств мира или Европы.

Основные задачи групп высшего спортивного мастерства:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- выработка индивидуального стиля игры, использующего лучшие стороны психофункционального и физического развития;
- совершенствование умения строить и реализовывать индивидуальный план на игру с противниками различного стиля ведения игры;
- сохранение здоровья.

5.1. Учебный план для групп высшего спортивного мастерства

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства представлен в таблице 24.

Таблица 24

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства (весь период)

Разделы подготовки	Год обучения	
	ВСМ 1-5	ВСМ весь период
I. Теоретическая подготовка:		
– Основные сведения о физиологических основах спортивной тренировки;	11	11
– Основы техники и тактики игры в бадминтон;	11	11
– Особенности основных приёмов игры;	12	11
– Планирование спортивной тренировки;	12	12
– Антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта.	12	13
- Олимпийское движение на международном уровне	12	12
Итого часов:	70	70
II. Практическая подготовка:		
– Общая физическая подготовка;	120	120
– Специальная физическая подготовка;	270	280
– Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон;	700	784
– Психологическая подготовка;	110	110
– Контрольно-переводные нормативы;	15	15
– Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах.	170	175
Итого часов:	1385	1484
III. Восстановительные мероприятия.	60	60
Итого часов:	60	60
IV. Инструкторская и судейская практика.	45	50
Итого часов:	45	50
Всего часов:	1560	1664

5.2 Теоретическая подготовка

1. Основные сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физические закономерности формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых бадминтонисту. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервал отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности игроков в бадминтон. Тренированность и её физиологические признаки. Предстартовое состояние и разминка перед спортивными соревнованиями бадминтониста.

2. Основы техники и тактики в игры в бадминтон.

Понятие стратегии и тактики игры. Тактика одиночной и парных игр. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры. Методы тренировки тактических вариантов игры. Характерные черты техники ведущих белорусских и зарубежных бадминтонистов. Способы регистрации технико-тактических игры в спортивном соревновании. Анализ соревновательных действий, разбор тактических вариантов игры. Роль техники в достижении высокого спортивного мастерства. Возрастающая роль общей и специальной физической подготовки для роста мастерства игры белорусских спортсменов-учащихся. Расширение арсенала технических действий в бадминтоне.

3. Особенности основных приемов игры.

Особенности передвижения спортсменов-учащихся при игре в паре: при игре одинаковых по стилю партнёров; при игре разных по стилю партнёров; при игре правой игрой с левой; при игре обеих правшей (левшей).

4. Планирование спортивной тренировки.

Перспективное планирование спортивной тренировки. Индивидуальный перспективный план спортивной тренировки. Значение и задачи планирования, учёта и педагогического контроля. Оперативное планирование. Планирование спортивной тренировки на отдельные периоды годичного цикла. Планирование спортивной тренировки по недельным циклам. Индивидуальный план спортивной тренировки. Педагогический контроль. Дневник спортивной тренировки спортсмена-учащегося. Учёт спортивной тренировки.

5. Антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта

Понятие допинга в спорте. История допинга в спорте. Современное определение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс, международные стандарты. Международная политика в области борьбы с допингом в спорте. Антидопинговые организации. Их роль и функции. Антидопинговая система

Беларуси. Права и обязанности спортсменов-учащихся и персонала спортсменов. Антидопинговые правила и санкции за их нарушения. Тестирование спортсменов-учащихся. Информация о местонахождении. Система АДАМС. Список запрещенных субстанций и методов. Последствия применения допинга. Проблема использования биологически активных добавок. Оформление разрешения на терапевтическое использование запрещенных препаратов. Не допинговые фармакологические препараты. Биохимические способы повышения спортивной работоспособности.

6. Олимпийское движение на международном уровне. Международный олимпийский комитет. Международная спортивная федерация по бадминтону. Национальный олимпийский комитет, его миссия и цель. Основы идеологии Республики Беларусь. Основные принципы и цели.

5.3 Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; седы из положения лёжа на спине; упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной

плоскости в низ. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен-учащийся). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырк и вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 8 км., для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для юношей и девушек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за

партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ног и на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ударов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация ударов с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, гандбольного, набивного мяча весом 1 кг.) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку и на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Имитация передвижений с различным соотношением работы – отдых и различной продолжительности.

Бег на 30, 60 и 100 м., бег с ускорениями, бег на 10-15 м. туда и обратно, бег и ходьба боком и спиной вперёд, бег в гору и с горы, ходьба на согнутых ногах (гусиный шаг).

Прыжки с места в высоту и длину, тройные прыжки, прыжки вверх на носках с прямыми ногами, прыжки «лягушкой» спиной и боком вперёд, прыжки вверх с касанием подвешенного предмета, многократные прыжки толчком одной и двумя ногами, прыжки со скакалкой.

Пружинистые приседания с последующими максимально быстрыми выпрямлениями; приседание на носках и полной ступне с отягощениями; приседание на одной ноге «пистолетом».

Танец вприсядку с попеременным выбрасыванием ног вперед и в сторону.

Поднимание и опускание бедра с отягощениями.

Сгибание и разгибание стопы с отягощением; сгибание и разгибание ног в коленях из положения лёжа на животе с отягощением.

Семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с быстрым и высоким подниманием бедра; бег с быстрым и далёким отбрасыванием голени назад; бег на 10, 20, 30 м., бег боком и спиной вперед на 10, 20 и 30 м., челночный бег – 4х10 м., 4х20 м., 6х30 мю (варьируя обычный бег с бегом спиной вперёд); бег по ломаной линии; бег с обеганием расставленных по дистанции предметов; бег 5х30 м., 10х30 м. с интервалами отдыха в 3 мин. после пробегания каждого отрезка.

Подскоки из положения глубокого приседа с отягощениями; подскоки «лягушкой» вперёд-вверх из положения глубокого приседа; подскоки с гимнастической скамейки; прыжки на небольшие возвышения; соскоки с возвышения с мягкими пружинистыми приземлениями; то же с последующим быстрым прыжком; прыжки с касанием пальцами рук условной отметки или высоко подвешенного предмета.

Многоскоки на одной ноге, с ноги на ногу, толчком двумя ногами.

Наклоны вперёд-назад с касанием пола пальцами рук.

Сгибание и подъём ног из положения лёжа на спине.

Сжимание в ладони теннисного мяча.

Метание теннисного мяча на дальность и в цель – одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Вращательные движения кистью – медленные и максимально быстрые, с ракеткой, с отягощениями.

Игры в баскетбол, футбол.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки, без волана, по подвешенному волану, подачи.

Имитация ударов на приспособления – одиночные удары, серийные удары, удары с перемещением боком, вперёд и назад. Имитация сложных подач с обманным движением корпуса и руки с ракеткой. Имитация удара в заданном темпе.

Игра двумя ракетками, игра «не игровой» рукой. Игра двумя воланами. Игра одного против 2-3 человек. Упражнения для пальцев рук.

Технико-тактическая подготовка

В технической подготовке используются упражнения направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышения её стабильности, вариативности, надёжности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств

и морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

В тактической подготовке используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач, как в одиночной, так и в парной и парной смешанной категории.

Дальнейшее совершенствование всех изученных подач, ударов и приёмов.

Совершенствование в выполнении «финтов». Развитие умения при коротком замахе производить высоко-далёкие удары на заднюю линию.

Совершенствование в выполнении смэша. Развитие умения повторного применения смэша, а так же перехода от атаки к защите и от защиты к атаке в зависимости от игры противника.

Дальнейшее совершенствование тактики одиночной игры. Развитие умения строить многоходовые комбинации ударов и приёмов.

Развитие скоростной выносливости путём игры против двух партнёров, игры со сменой противников через 10-15 мин.

Закрепление следующих навыков: расслабляться в борьбе между ударами, перед ударом и особенно после удара; удержание ракетки до удара и после удара двумя пальцами, плотно обхватывая ракетку только во время самого удара (при необходимости менять хватку ракетки в зависимости от выполняемого удара).

Совершенствование тактики парной игры. Освоение циклического перемещения партнёров при игре девушек и юношей. Атакующая игра в парной и смешанной категории с преимущественным передне-задним расположением.

Развитие тактического мышления и самостоятельности в одиночных и парных играх. Развитие умения практически выполнить, а при изменившейся обстановке (при изменении тактики игры противником) соответствующим образом скорректировать намеченный план игры с конкретным противником.

5.4 Планирование занятий

При планировании учебно-тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и республиканских спортивных соревнований. Исходя из сроков проведения главных спортивных соревнований сезона, тренировочный процесс в годичном цикле может быть построен по принципу трёхциклового планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов.

Всё то, что приобретает бадминтонист для своей физической и психологической подготовленности, технического мастерства, для повышения функциональных возможностей органов и систем, все знания и опыт, получаемые им, он должен воплотить в достижение наивысшего результата в период соревновательной деятельности.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения учебно-тренировочного процесса во всех

его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учётом соревновательной деятельности и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена-учащегося.

Многократное выполнение упражнений во время учебно-тренировочного процесса, наиболее специфичных для развития качеств и навыков в бадминтоне с сохранением всех его особенностей (например, тренировочная игра), уже является компонентом *интегральной подготовки*. Её высшая форма – спортивные соревнования как тренировочные, так и официальные. Интегральное упражнение во время спортивной тренировки выполняется в максимально приближенном виде к соревновательной деятельности в бадминтоне и в диапазоне интенсивности от соревновательной до близкой к ней.

При этом многие упражнения, направленные преимущественно на совершенствование технико-тактической или силовой подготовки, улучшение гибкости, могут быть связаны с одновременным улучшением и других качеств, например общей или специальной выносливости. Вторая интегральная часть подготовки осуществляется посредством моделирования основной соревновательной деятельности и в условиях максимально приближенным к соревнованиям. В этом случае могут преследоваться разные цели: создание фундамента специальной физической подготовленности, улучшение всего взаимосвязанного комплекса психических, физических и функциональных возможностей игроков, максимально интегрируя отдельно приобретённые качества в соответствии с целями и задачами сезона.

Методические указания к проведению интегральной подготовки:

1. Чтобы бадминтонист играл на высоком уровне, позволяющем решать основные задачи сезона, он должен играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, тактику, быстроту и силу и т.д. не могут заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются взаимосвязь и взаимопонимание в парных комбинациях, совершенствуются навыки и тактические действия, воспитываются морально-волевые качества в сложной боевой обстановке.

2. Вместе с тем с увеличением технического и тактического арсенала атакующих и защитных действий игроков, возрастом сложности используемых в игре приёмов возрастает потребность в их длительной, кропотливой отработке, развитии тех или иных качеств посредством специальных упражнений. На это уходит больше учебно-тренировочного времени, в связи с чем уменьшается объём интегральной подготовки.

3. Взаимозависимость между общим объёмом учебно-тренировочной работы и объёмом интегральной подготовки определяется не только временными параметрами, но и уровнем психофизиологических, нервных и энергетических затрат, уровнем адаптации к предельным величинам нагрузок в годичном тренировочном цикле. Чем они больше, тем более возникает необходимость в индивидуальной вариативности подбора объёмов интегральных нагрузок для каждого игрока вплоть до ограничения объёмов интегральной подготовки в

течение сезона. При этом необходимо шире использовать в тренировке аналитическую часть, и в особенности наиболее характерные элементы бадминтона, различные подготовительные и специальные упражнения.

4. Необходимо тщательно анализировать индивидуальные объёмы интегральной подготовки игроков и находить их оптимальные соотношения с общими объёмами. Наличие такой базы данных по каждому игроку повышают индивидуализацию подхода, и прежде всего за счёт увеличения числа повторений в интегральной тренировке при энерготратах несколько ниже соревновательных.

5. Объём интегральной подготовки и его соотношение с общим объёмом изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена-учащегося и индивидуальных особенностей его организма.

6. Соотношение интегральной подготовки и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Как показывает многолетняя практика, качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные игроком в подготовительном периоде, необходимо увязывать с игровой подготовкой в соревновательном периоде. Хотя игровая подготовка имеет место и в подготовительном периоде, но главные задачи в это время решаются с помощью специальных упражнений. Однако есть основания утверждать, что интегральная спортивная тренировка должна иметь место и в подготовительном периоде. Это поможет обеспечить достижение более высокого уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства.

Место интегральной подготовки в учебно-тренировочном процессе связано не столько с задачами по периодам и этапам, сколько с уровнем подготовленности игрока и календарным планом. В современном спорте высших достижений, и в бадминтоне в частности, интегральная подготовка должна проводиться в течение всего года.

7. Особо эффективные возможности при проведении интегральной подготовки появляются при проведении спортивной тренировки в облегчённых, усложнённых и затруднённых условиях.

Для создания подобных условий можно использовать утяжелённые пояса, манжеты, утяжеленные ракетки, уменьшенные размеры площадки, сокращение или увеличение числа розыгрышей в партии, изменения в правилах игры.

Это позволит повысить темп выполнения и плотность технико-тактических действий игроков, а при увеличении числа партий и использовании отягощений – создаёт повышенную функциональную нагрузку применительно к новым требованиям.

8. Для обеспечения полноценной интегральной подготовки и получения максимального эффекта используются все основные и вспомогательные средства и принципы построения учебно-тренировочного процесса, необходимые для развития морфофункциональных и психомоторных качеств спортсмена-учащегося. При этом необходимо не забывать о принципе постепенности, обеспечивающем, в частности, возможность получения во время выполнения

интегрального упражнения информации о слабейших и отстающих компонентах подготовленности. Это особо важно, поскольку постепенность в повышении нагрузки определяется по слабейшему звену. Для его укрепления сначала применяется нагрузка, позволяющая достичь это на минимальном, а затем и оптимальном режиме работы, затем нагрузка постепенно повышается, и выявляются новые отстающие компоненты и звенья и реально обозначаются новые задачи спортивной тренировки.

9. Проведение игр по заданию, например, только в средней зоне задней зоне или только в передней зоне и задней зоне. Игра, когда активный удар приносит 2-3 очка в розыгрыше. Игра по специальному плану, например, первыми двумя ударами сдвинуть противника в какую-либо зону и далее атаковать в открытую зону.

10. Включать в учебно-тренировочные занятия игру один против двух или трёх противников, игра против сменяющих друг друга партнёров в течение времени больше, чем средняя продолжительность одной встречи. Или игра одного из противников сразу же после серии упражнений по специальной физической подготовленности.

Большое внимание должно уделяться и ликвидации наиболее слабых сторон спортивной подготовки. Для этого могут использоваться отдельные блоки, для которых в учебно-тренировочной программе необходимо уделять соответствующее время.

Примерные планы-схемы спортивной подготовки на годичный цикл для групп высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 25-26.

Примерная план-схема спортивной подготовки на годичный цикл
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)

[illegible]

5.5 Методика тестирования и нормативные требования групп высшего спортивного мастерства

Методика тестирования и нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования по общей и специальной физической подготовленности представлены в приложении 4.

Суммарная оценка уровня развития общей и специальной физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в восьми тестах.

Суммарная оценка общих и специальных физических качеств соответствует уровню развития:

36-40 баллов – отличному;

30-35 баллов – хорошему;

24-29 баллов –удовлетворительному;

23 и менее баллов – неудовлетворительному.

Для перевода спортсменов-учащихся в группах ВСМ предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 30 баллов и более по общей и специальной физической подготовленности.

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности, приведены в таблице 27.

Таблица 27

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности для групп высшего спортивного мастерства

Тест	Балл	Девушки		Юноши	
		17 лет	18 лет	17 лет	18 лет
	Общая физическая подготовленность				
Шестиминутный бег, (м)	5	1340 и более	1380 и более	1420 и более	1450 и более
	4	1240-1339	1271-1379	1310-1419	1321-1449
	3	1100-1239	1130-1270	1160-1309	1190-1320
	2	991-1099	1021-1129	1051-1159	1101-1189
	1	990 и менее	1020 и менее	1050 и менее	1100 и менее
Прыжок в длину с места, (см)	5	205 и более	213 и более	216 и более	226 и более
	4	197-204	205-212	208-215	218-225
	3	186-196	194-204	197-207	207-217
	2	176-185	185-193	187-196	197-206
	1	175 и менее	184 и менее	186 и менее	196 и менее
Наклон вперёд, (см)	5	23 и более	24 и более	15 и более	16 и более
	4	17-22	19-23	12-14	13-15
	3	14-16	16-18	9-11	10-12
	2	11-13	13-15	7-8	8-9
	1	10 и менее	12 и менее	6 и менее	7 и менее

Упражнения для косых мышц живота, (ков-раз)	5	54 и более	56 и более	59 и более	62 и более
	4	51-53	53-55	55-58	58-61
	3	48-50	50-52	51-54	54-57
	2	45-47	47-49	47-50	50-53
	1	44 и менее	46 и менее	46 и менее	49 и менее
Тест	Специальная физическая подготовленность				
Бег 30 м., (с)	5	5,81 и менее	5,71 и менее	5,43 и менее	5,36 и менее
	4	5,82-5,86	5,72-5,76	5,44-5,49	5,37-5,44
	3	5,87-5,93	5,77-5,83	5,50-5,60	5,45-5,55
	2	5,94-5,98	5,84-5,88	5,61-5,66	5,56-5,63
	1	5,99 и более	5,89 и более	5,67 и более	5,64 и более
Челночный бег 4х9 м, (с)	5	8,32 и менее	8,23 и менее	8,23 и менее	8,02 и менее
	4	8,33-8,36	8,24-8,27	8,24-8,26	8,03-8,06
	3	8,37-8,43	8,28-8,32	8,27-8,30	8,07-8,13
	2	8,44-8,47	8,33-8,36	8,31-8,34	8,14-8,17
	1	8,48 и более	8,37 и более	8,35 и более	8,18 и более
Прыжки через скамейку, (кол -во раз)	5	60 и более	65 и более	65 и более	70 и более
	4	57-59	62-64	62-64	67-69
	3	54-56	59-61	59-61	64-66
	2	51-53	56-58	56-58	61-63
	1	50 и менее	55 и менее	55 и менее	60 и менее
Тест Купера (м)	5	2900 и более	2950 и более	2950 и более	3000 и более
	4	2800-2899	2850-2949	2841-2949	2891-2999
	3	2701-2799	2751-2849	2740-2840	2790-2890
	2	2631-2700	2681-2750	2691-2739	2741-2789
	1	2630 и менее	2680 и менее	2690 и менее	2740 и менее

Методика тестирования и нормативные требования по технико-тактической подготовленности

Методика тестирования технико-тактической программы представлена в приложении 4.

При переводе в группах ВСМ по этапам подготовки, рекомендуются сдача шести тестов по технико-тактической подготовленности.

Суммарная оценка уровня развития технико-тактической подготовленности в группах ВСМ определяется суммой баллов, набранных в шести тестах.

Суммарная оценка технико-тактической подготовленности в группах ВСМ соответствует уровню развития:

26-30 баллов – отличному;

22-25 баллов – хорошему;

18-21 баллов –удовлетворительному;

17 и менее баллов – неудовлетворительному.

Для перевода спортсменов-учащихся групп ВСМ по периодам спортивной подготовки, предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 22 балла и более по технико-тактической подготовленности.

Нормативные оценки по технико-тактической подготовленности приведены в таблице 28.

Таблица 28

**Нормативные оценки по технико-тактической подготовленности
для групп высшего спортивного мастерства**

Тест	Балл	Девушки		Юноши	
		17 лет	18 лет	17 лет	18 лет
	Технико-тактическая подготовленность				
Приём смэша в задней зоне, (кол-во раз)	5	9	10	9	10
	4	8	9	8	9
	3	7	8	7	8
	2	6	7	6	7
	1	5 и менее	6 и менее	5 и менее	6 и менее
Приём «срезка» передней зоне, (кол-во раз)	5	9	10	9	10
	4	8	9	8	9
	3	7	8	7	8
	2	6	7	6	7
	1	5 и менее	6 и менее	5 и менее	6 и менее
Выполнение ударов из правого заднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)	5	9	10	9	10
	4	8	9	8	9
	3	7	8	7	8
	2	6	7	6	7
	1	5 и менее	6 и менее	5 и менее	6 и менее
Выполнение ударов из левого заднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)	5	9	10	9	10
	4	8	9	8	9
	3	7	8	7	8
	2	6	7	6	7
	1	5 и менее	6 и менее	5 и менее	6 и менее
Выполнение ударов из правого переднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)	5	9	10	9	10
	4	8	9	8	9
	3	7	8	7	8
	2	6	7	6	7
	1	5 и менее	6 и менее	5 и менее	6 и менее
Выполнение ударов из левого переднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)	5	9	10	9	10
	4	8	9	8	9
	3	7	8	7	8
	2	6	7	6	7
	1	5 и менее	6 и менее	5 и менее	6 и менее

РАЗДЕЛ II

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 6

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов-учащихся, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях спортивных соревнований и спортивных тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения является неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса.

Необходимо обучать спортсменов-учащихся приёмам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний: приучать к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); способствовать к овладению приёмами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, аутотренингом, идеомоторной тренировкой.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами-учащимися проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих спортивных соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе спортивных соревнований;

- освоение приёмов психологической настройки непосредственно перед стартом, создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе игры.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсменов-учащихся, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учётом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера в группах спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики.

Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка должна способствовать формированию мировоззрения с учётом стадий развития самосознания.

Обучение приёмам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приёмы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена-учащегося и группы в целом.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технико-тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена-учащегося;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена-учащегося и формирование спортивного коллектива

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного бадминтониста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убеждённость, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности бадминтонистов и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным

характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива: какие в нём преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия

Специфика бадминтона требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у бадминтонистов выше, перерыв в учебно-тренировочных занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем жёлтый и зелёный. При длительном восприятии тёмных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения, как: игра в бадминтон на половине площадки, при этом между ударами спортсмен-учащийся должен коснуться ракеткой боковой или центральной линии площадки; игра в бадминтон двумя воланами (следить за тем, чтобы волан подавал и одновременно в начале розыгрыша); игра на целой площадке, но между ударами спортсмен-учащийся должен сделать поворот на 90°, 180°, 360°.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование – варьирование дистанции при приёме волана, при выполнении удара. Для этого надо применять упражнения, когда спортсмен-учащийся, например, при выполнении ударов из задней зоны вниз делает их при обязательной одинаковой начальной фазе так, чтобы волан приземлялся в разных зонах площадки противника, используя для этого укороченный удар, «срезку», смэш, полусмэш. Бадминтонисты должны постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции приёма волана.

Игра в бадминтон требует от каждого спортсмена-учащегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У игроков время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надёжности.

Путём подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у бадминтонистов комплексные специализированные восприятия: «чувство волана», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания

Успешность технических и тактических действий бадминтонистов зависит от уровня развития объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить бадминтонистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определённой степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления: памяти, представления и воображения

У бадминтонистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность бадминтониста, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных бадминтонистов приёмам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических учебно-тренировочных занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен-учащийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в бадминтон, а субъективные – особенностями личности спортсмена-учащегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать бадминтонист – это целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, тепеливость.

Целеустремлённость и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена-учащегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются тренировочные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным спортивным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих спортивных соревнований (время и место игр, освещённость, температура, покрытие и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, с предстоящей игрой;
- 6) формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый бадминтонист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни бадминтонисты испытывают эмоциональный подъём, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия,

неуверенность, боязнь поражения – всё это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена-учащегося.

Одни бадминтонисты в процессе спортивной тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена-учащегося к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъём, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется ещё множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен-учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

– применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости

от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена-учащегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления бадминтониста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера.

Режим в период учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку бадминтонист должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому – 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько беговых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин. до игры. Очень важно перед игрой провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игрока, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание игрока на определённые действия соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приёмы «психологической защиты» в игре.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игрока, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом-учащимся, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, давать ему «нагоняй», особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей бадминтонистов.

ГЛАВА 7

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях спортивных соревнований. В бадминтоне не непосредственного контакта с соперниками, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в бадминтоне заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов-учащихся; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Тактическая подготовка не мало важна в подготовке учащихся к соревнованиям различного уровня в условиях острого соперничества. Важное значение в приобретении тактических знаний, умений, мышления имеет соревновательный опыт на разных по масштабу, характеру, условиям и составу участников соревнований.

Тактическая подготовка в бадминтоне является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, психологической и др. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором тактики и ее формами (индивидуальной, групповой).

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

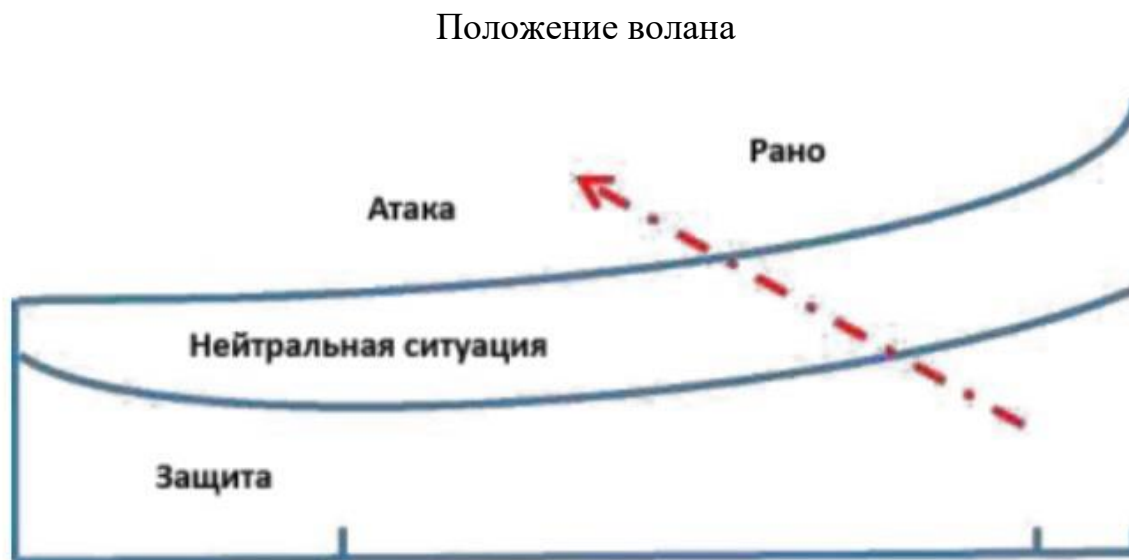
Содержание специальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют учащемуся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Ситуации в бадминтоне

Для того, чтобы быть хорошо подготовленным в матче, игроки должны справляться с тремя основными типами ситуаций, которые могут быть обозначены: атакующая, нейтральная (или контроль), защитная.

Эти ситуации связаны с тем, насколько высоко волан находится, когда его ударяют, и насколько близко волан находится к сетке. Эти ситуации представлены на рисунке 1.

Рисунок 1



Чтобы добиться успеха в бадминтоне, игроки должны принимать решение о типе играемого удара, и это в значительной степени будет зависеть от ситуации, в которой они находятся: оборонительная, нейтральная или атакующая.

Удар по волану "раньше", с точки зрения, как высоты, так и близости к сетке, означает, что игроки будут:

- чаще находиться в атакующей позиции, имея большее количество возможностей ударить (направить) волан вниз в корт противника.;
- уметь оказывать большее давление на своих оппонентов, давая им меньше времени;
- будут иметь больше вариантов ударов, которые могут быть совершены.

Тактика – определение

Тактику можно определить, как: «способность быстро принимать эффективные решения, основанные на ситуации». Тактическая осведомленность заключается главным образом в умении «читать» каждую ситуацию на площадке, в то время как принятие - решений-это реакция на информацию, которую вы прочитали. Эти два компонента, составляющие тактику, дополнительно раскрываются в таблице 29.

Компоненты тактики

Тактическая осведомленность (осознание)	Пространство	- эффективное использование ширины - эффективное использование глубины - эффективное использование высоты
	Осознание себя	- мои сильные стороны. - мои слабые стороны. - осведомленность о позиции на площадке. - сознание состояния равновесия.
	Осознание соперника (соперников)	- сильные стороны - слабые стороны - что он (они) пытаются сделать против меня?
	Темп игры	помогает ли выбранный темп при игре
	Осознание партнера (в парной игре)	- каковы его сильные стороны - каковы его слабые стороны - где он находится на площадке
Принятие решения (реакция)	- решения, принятые до начала матчей, например, принятие решения о плане игры - решения, принятые между розыгрышами, например, изменение тактики на основе результатов предыдущих розыгрышей - решения, принимаемые между ударами в розыгрыше, например, куда двигаться, предвидение ответного удара противника	

Взаимосвязанные навыки тренера

Есть два тренерских навыка, которые могут быть очень эффективны при развитии тактических навыков игроков:

Упражнения для решения проблем. Поскольку тактика предполагает, что игроки отвечают на вызовы, поставленные их противником, имеет смысл, что игроки, развивающие навыки решения проблем, смогут развить свои тактические

навыки. Тренировки, которые помогают игрокам получить ответы самостоятельно, без вмешательства тренера, являются более эффективными.

Навык умения задавать вопросы. Всегда говорить игрокам ответы на вопросы на самом деле снижает их способность развиваться тактически, так как это означает, что тренер решает проблемы за них. Таким образом, эффективное задавание вопросов является отличным тренерским средством, которое помогает игрокам развить навыки решения проблем, поскольку это побуждает их придумывать свои собственные ответы.

Тактика одиночной игры

Мужские и женские одиночные игры разделяют некоторые из основных тактических подходов, таких как использование пространства, игра с использованием своих сильных сторон, использование слабостей противника и т. д. Мужские одиночки обычно более атакующие, что, как правило, отражается на их дополнительной скорости и силе. Это означает, что в мужском одиночной игре меньше высоко-далеких ударов (с большим количеством ударов вниз), а короткие подачи используются гораздо чаще. Женские одиночные игры требуют немного более терпеливого подхода к созданию атакующих возможностей.

Тактические приемы:

Высокая подача в одиночной игре. В одиночной игре высокая подача используется в основном в женской одиночной игре. Она оттесняет противника назад, ограничивая эффективность любой атаки, и дает подающему время среагировать на следующий удар. Высокие подачи используются реже в мужской одиночной игре, особенно на высоком уровне, так как они могут атаковать эту подачу более остро. Высокая подача обычно направлена в центр корта, что позволяет подающему более эффективно охватывать углы корта. После высокой подачи игрок занимает позицию с той же стороны на которую он сыграл волан. Это поможет закрыть летящий по линии волан, который гораздо быстрее, чем удар по диагонали.

Методы тренировки высокой подачи в одиночной игре:

1. Отметить целевые зоны в задней зоне корта, которые мотивируют игроков подавать как в глубину корта (т.е. ближе к боковой линии), так и в центр.
2. Сделать цель по меньше для более опытных игроков. Это может быть превращено в соревнование, если менять направление подачи.
3. Играть в игру, где разрешены только высокие подачи. Использовать чередующиеся подачи, чтобы каждый игрок получал равное количество подач. Если подача оставлена и приземляется вне мишени, то очко теряется.
4. Отметить цели на корте (например, используя скотч или клейкая лента), мотивируя игроков подавать к центральной линии, а также к боковой линии одиночного корта.

Отдача высокой подачи. При приеме высокой, глубокой подачи в женской одиночной игре, плоским атакующим высокодалеким ударом, является хорошим ударом для оказания давления и выведения противника из равновесия.

Высокодалекие удары проще, с точки зрения готовности к следующему ответному удару по причине, что ответ соперника будет либо в линию, либо по долгой диагональной траектории. Высоко-далекие также дают игроку больше времени, чтобы ответить на следующий удар.

Если высокая подача подана не глубоко и коротко, то можно эффективно использовать смэш (атакующие удары). Прямые удары легче отслеживать, чем диагональные.

Укороченные удары также могут быть использованы для атаки некачественной высокой подачи. Диагональные укороченные удары являются хорошим ударом заменяющий смэш по линии, к примеру. Однако, следует иметь в виду, что следующий удар вам необходимо доставать после длинной диагонали.

Методы тренировки отдачи высокой подачи в одиночной игре:

1. Играть в одиночную игру, где один игрок подает 10 раз, а затем другой игрок подает 10 раз. Розыгрыши разыгрываются как обычно, но два очка начисляются, если розыгрыш выигрывается определенным ударом (например, высоко-далекий по линии) при приеме подачи. Это может быть использовано для повышения понимания эффективности использования определенных ударов при приеме подачи.

2. Игроки работают в группе из трех человек, причем один игрок стоит вне корта. Оставшиеся два игрока обычным способом играют в одиночную игру до пяти очков, но если игрок выигрывает розыгрыш смэшом после подачи или следующим ударом, он выигрывает матч.

3. Игроки ограничены использованием только двумя возможными приемами подачи (например, высоко-далекий по линии и укороченный удар по диагонали). В остальном игроки играют как обычно. В конце игры тренер проводит обсуждение с каждым игроком на счет эффективности этих ответных ударов против конкретного противника.

Короткая подача в одиночной игре. Короткие подачи, особенно короткие подачи закрытой стороной ракетки, очень часто используются в мужской одиночной игре. Короткие подачи открытой стороной ракетки используются больше как вариация в женской одиночной игре. Короткие подачи могут заставить соперника поднять волан. Короткие одиночные подачи обычно играют в центр корта, чтобы уменьшить угол возвратного удара, сделанного противником.

Методы тренировки короткой подачи в одиночной игре:

1. В качестве вариации короткие подачи могут быть направлены больше в сторону соперника. Это может нарушить его обычную схему приема подачи.

2. Установить мишени по обе стороны сетки, ближе к передней части площадки и центру. У игроков есть выбор подачи, и победителем становится игрок, который попадает в цель больше всего раз за три минуты.

3. Играть одиночную игру, где разрешены только короткие подачи. Игроки должны начинать розыгрыш со своей обычной позиции приема и не нарушать правила, двигаясь до подачи раньше времени. Игроки могут чередовать подачи в качестве способа убедиться, что каждый игрок получает равное количество подач.

Прием короткой подачи в одиночной игре. Подставки могут быть эффективны, чтобы вынудить оппонента сделать отброс, который вы можете атаковать. Решение при приеме короткой подачи: принять высоко и на опережение; делая его похожим на отброс; вращать волан; использование центра, чтобы уменьшить углы приема. Откидки не требуют такой аккуратности исполнения, как подставки. Нужно стремиться оказать давление на противника, посылая волан за спину противника и в задние углы корта (принять волан пораньше; сделать его похожим на подставку; использовать такую высоту, при которой соперник не имеет возможности перехватить удар).

Методы тренировки приема короткой подачи в одиночной игре:

1. Пометить маркером линию в середине сетки по центру площадки. Затем разыгрывается одиночная игра, в которой допускаются только короткие подачи. Судья, наблюдающий за матчем, выкрикивает «ошибка», если какой-либо прием подачи наносится ниже отметки в сетке. Это стимулирует игроков принимать волан раньше, когда осуществляется короткая подача в одиночной игре.

2. Играть обычный матч, но присудить бонусное очко, если розыгрыш выигран, когда применили определённый прием подачи.

Заброс (обманная подача) в одиночной игре. Обманная высокая подача используются в одиночных играх как вариация, в частности, как обман после применения короткой подачи. Цель подачи состоит в том, чтобы вывести из равновесия противника, когда он принимает вашу подачу. Заброс часто подается к боковой линии корта задней зоны, чтобы попытаться заставить противника сделать ожидаемый вами прием по линии.

Методы тренировки заброса в одиночной игре:

При одиночной игре, где разрешены только короткие и обманные подачи, а бонусное очко начисляется, если розыгрыш выигран, когда обманная подача была использована в начале розыгрыша.

Прием на обманной высокой подачи в одиночной игре. Если теряется равновесие и удар происходит вниз, то нужно сосредоточиться на хорошем угле удара и его точности. Уменьшение мощности поможет этому, а также даст игроку больше времени для восстановления к следующему удару.

Высоко-далекие по линии можно использовать как прием при глубоком забросе. Высоко-далекие дают больше времени, чтобы восстановить свою позицию.

Не использовать удары по диагонали в ответ на обманные подачи, (особенно если потеряли равновесие), так как их трудно отслеживать.

Методы приема обманной высокой подачи в одиночной игре:

1. Начать розыгрыш с обманной подачи, контролируя удары по вниз по линии и диагонали. Затем разыгрывать розыгрыш в обычном режиме.

2. Начать розыгрыш с обманной подачи, высоко-далекий по линии, а играть в обычном режиме.

3. Играть, где игроки чередуют свои обманные высокие подачи. Бонусные очки можно заработать если игрок определенным способом ответил на подачу (например, смэшом) и при этом завершил розыгрыш выигрывшем. Игроки на

приеме подачи, должны начинать с их нормального положения и не двигаться до тех пор, пока подача не будет выполнена. Принимающего даже можно попросить начинать прием подачи еще ближе к сетке, немного усложним тем самым задание.

Нейтральная игра в одиночной игре. В одиночной игре существуют ситуации, когда ни один из игроков не имеет возможности перейти в атаку. Во время этих периодов нейтральной игры оба игрока должны стремиться перемещать своего противника по площадке, чтобы использовать пустое пространство, которое они создают. Так же во время игры нужно использовать углы корта, чтобы переместить противника. Терпение является важной частью во время нейтральных фаз игры.

Удары по прямой позволяют держать розыгрыш под контролем, потому что возвращение в базовую позицию находится ближе от того места, где вы нанесли последний удар.

Методы тренировки нейтральной игры:

1. Играть розыгрыши, где игрокам рекомендуется использовать в основном удары по линии, а затем использовать все удары. Затем тренер ведет дискуссию о возможных преимуществах и недостатках ударов по линии и по диагональным.

2. Два игрока соревнуются в одиночной игре, где один игроком наблюдает за партнером. Считает сколько ударов, выполненных в заднюю зону корта попали точно (к примеру, высоко-далекие удары и откидки). После игры игроки получают обратную связь (например, 8 из 15 высоко-далеких приземлились бы на заднюю линию площадки). Игроки снова играют и пытаются улучшить свою статистику.

3. Играть в игру, в которой отмечены углы корта. Соревновательность игры заключается в том, что удары, которые приземляются за пределами этих отметок, классифицируются как аут. Тренер ведет дискуссию об использовании этого упражнения и любых ситуациях, когда использование углов может быть не совсем уместным.

Атака в одиночной игре.. Как только появляется возможность атаковать, часто происходит увеличение темпа. Чем жестче находится оппонент под давлением, тем проще контролировать дальнейшие действия и вашу позицию.

Методы тренировки атакующей игры:

Играть в игру, в которой игрок получает бонусное очко, если выигрывает очко ударом в определенный угол корта или следующим ударом после игры в этот угол.

Защитные действия из задней зоны в одиночной игре. Когда волан находится позади игрока на задней части площадки, высоко-далекий удар с хорошей глубиной может вернуть его обратно в розыгрыш. Диагональные высоко-далекие удары также могут быть использованы, но это более рискованно, так как труднее выполнить удар, используя длину и сложнее принять следующий удар.

Когда волан находится позади игрока на задней части площадки, укороченный удар может вернуть его в розыгрыш. Это даст преимущество и ограничивает атакующие возможности противника. Укороченный удар должен

быть выполнен глубже в корт, чтобы не дать возможности сопернику сыграть тонко и близко к сетке. Таким же образом можно использовать и укороченный удар с закрытой стороной ракетки. Диагональные укороченные удары также могут быть использованы в качестве вариации, однако, нужно быть готовым к более дальнему движению к следующему удару.

Методы тренировки защитных действий в задней зоне в одиночной игре:

1. Игрок "А" играет удар из любого угла передней зоны игроку "В", который находится в середине корта. Удары направляются слегка по диагонали к игроку "В". Это продолжается до тех пор, пока игрок "А" не решит сыграть плоскую откидку в заднюю часть площадки. Затем игрок "В" отвечает высоко-далеким или укороченным, и далее играется розыгрыш обычным способом. Эта тренировка может быть развита путем различных начальных ударов розыгрыша – может быть использовано все, что приводит к тому, что один игрок должен сыграть удар в оборонительной позиции с задней зоны корта.

Защитные действия в средней зоне в одиночной игре. Защита по диагонали после смэша по линии означает, что следующий удар для атакующего игрока будет сложен для поддержания атакующего действия.

Защита по прямой после смэша по диагонали означает, что следующий удар для атакующего игрока будет сложен для поддержания атакующего действия.

Методы тренировок защитных действий в средней зоне в одиночной игре:

1. Два игрока начинают розыгрыш и создают ситуацию, когда игрок "А" имеет возможность сыграть смэш по прямой. Игрок "В" должен отвечать в основном на прямой удар приемом по диагонали, хотя иногда он может играть и другие удары. После защитного удара продолжение обычного розыгрыша.

2. Два игрока начинают розыгрыш и создают ситуацию, когда игрок "А" имеет возможность сыграть смэш по диагонали. Игрок "В" должен принимать смэш в основном по линии, однако, иногда он может играть и другие удары в ответ. После защитных ударов продолжение обычного розыгрыша.

Защитные действия в передней зоне в одиночной игре. На передней части площадки откидка должна быть сыграна высоко, чтобы волан пролетел над ракеткой противника и дал достаточно времени игроку восстановить свою позицию и равновесие. Использование отбросов по линии, предпочтительнее, чем по диагонали, так как игровая позиция для контроля следующего удара находится ближе.

Методы тренировок защитных действий в передней зоне в одиночной игре:

Играть в одиночную игру, где разрешены только отбросы по линии. После одного сета, изменить задание так, чтобы были разрешены как отбросы по линии, так и по диагонали.

Тактика парных игр

Мужские и женские парные игры имеют много общих характеристик. В частности, оба используют переднезаднюю позицию в качестве атакующего строя и параллельную расстановку на правой и левой сторонах корта в качестве

оборонительной позиции. Мужские парные игры, как правило, более скоростные и взрывные, и обмен высоко-далекими ударами происходит относительно редко. Эффективность подачи и приема подачи приобретает одно из решающих значений в мужской парной игре. Женская парная игра менее атакующая и взрывная и больше основывается на терпеливом построении розыгрыша, чтобы сломить оборону противника. Самые продолжительные соревнования по бадминтону, как правило, проходят в женских парных играх.

Короткая подача в парных играх. В парной игре, подающий выполняет подачу с близкого расстояния от пересечения линий подачи и центральной линии корта, при этом партнер стоит в центре корта, обычно позади подающего.

Короткие подачи обычно играют в центр, чтобы сократить возможные углы ответного удара. Для вариации, короткие подачи также могут быть направлены в сторону противника. Это может нарушить ее привычный способ приема подачи.

Иногда можно подавать широко в сторону боковой линии корта, но это более рискованная стратегия, так как открывает пространство для приема в корт по линии.

Методы тренировки короткой подачи в парной игре:

1. Матч в паре, где разрешены только короткие подачи. Пара которая принимает подачу должна обратить внимание на:

принимать подачу с их базовой позиции;

соблюдать правила, не двигаясь до того, как подача будет осуществлена;

быть аккуратным на приеме при плохой подаче, чтобы не травмировать подающего (например, не ударять сильно по голове того, кто подал волан);

определить комфортную принимающую позицию (т. е. немного шире, немного более центральное);

принимающие используют различные положения ракетки;

подающий должен обращать внимание на положение ракетки принимающего, чтобы правильно применять подачу и тем самым не давать противнику принимать волан удобно.

Прием короткой подачи в парных играх. Если игрок принимает подачу на сетку, он должен стремиться доминировать на сетке и искать возможность добить все последующие воланы на сетке.

Удары по линии после приемов подачи по линии в среднюю зону, должны быть перехвачены.

Точно так же, при ударе по прямой в заднюю зону корта, игрок должен попытаться перехватить любые прямые ответы.

Метод тренировки приема короткой подачи в парной игре:

1. Матч в паре, где разрешены только короткие подачи. Принимающие подачу должны: принимать подачу в базовой позиции; соблюдать правила, не двигаясь до того, как подача будет сделана; быть аккуратным на приеме при плохой подаче и не травмировать подающего.

Счет ведется как обычно, за исключением того, что принимающая пара может набрать два очка, если она выиграет розыгрыш в 4 удара.

2. Ведется нормальный матч в паре, но ни один розыгрыш не может продолжаться более пяти ударов. После пяти ударов, розыгрыш прекращается и очко присуждается паре, находящейся в атакующей позиции или в позиции пары, контролирующей розыгрыш.

Высокая подача в парных играх. Высокая подача может быть использована в качестве полезной вариации, сдвинув принимающего в заднюю часть корта и играть волан при потере равновесия. Высокие подачи к боковой линии сложны в приеме, при подаче на форхэнд.

Высокая подача часто служит для получения предсказуемой атаки/удара по прямой, которая может быть предвидена партнером подающего.

Метод тренировки высокой подачи в парной игре:

После высокой подачи, которая явно обманула принимающего, играется обычный матч в паре с большим, чем обычно количеством высоких подач. Бонусные очки получает пары, выигравшая розыгрыш на своей высокой подаче.

Прием высокой подачи в паре. При высокой подаче к боковой линии, при условии, что не потеряли равновесия, то вполне разумно будет выполнить смэш по линии, либо между игроками. Укороченный удар, направленный между игроками также может быть использован как вариант приема.

При высокой подачи к центральной линии, при условии, что не потеряли равновесия, то вполне разумно будет выполнить смэш в отходящего игрока, либо между игроками. Укороченный удар, направленный между игроками также может быть использован как вариант приема.

Если при приеме подачи, теряется равновесие, нужно использовать укороченный удар, полусмэш или высокодалекий по прямой, все для того чтобы бы дать себе время чтобы восстановить равновесие.

Метод тренировки приема высокой подачи в парной игре:

Играется обычный матч в паре с большим, чем обычно количеством высоких подач. Бонусные очки получает пары, выигравшая розыгрыш на своей высокой подаче.

Атака с задней части площадки. При атаке в паре основная ответственность заднего игрока заключается в том, чтобы:

- прикрывать середину и заднюю часть корта.;
- быть терпеливы, ожидая хорошего момента для атаки;
- создать атакующие возможности для переднего игрока.

Задний игрок использует:

- крутые укороченные, чтобы держать в напряжении противников;
- удары между двух игроков, чтобы сократить углы ответных ударов;
- смэши, чаще всего по прямой или в середину между двух игроков, чтобы заставить сделать неточный прием или завершить розыгрыш;
- диагональные укороченные удары или смэши в качестве вариативности;
- высоко-далекие удары для вариативности.

Метод тренировки атакующих действий в задней зоне в парной игре:

1. Один игрок работает на задней части площадки, играя укороченные удары между двумя игроками, стоящими в параллельной защитной позиции.

Защищающиеся игроки играют откидки работающему игроку на заднюю линию по всей ширине корта.

2. Работа в парах. Одна пара находится в атакующей переднезадней позиции, а другая в защитной параллельной позиции. Обороняющаяся пара заставляет двигаться игрока по всей ширине задней линии играя откидки. Атакующий игрок отвечает укороченный удар между двумя защищающимися игроками. Один защищающийся игрок, может сыграть коротко, давая тем самым возможность игроку на задние линии ударить: - смэш; - или следовать за ударом к сетке. Игрок, стоявший спереди корта, перемещается таким образом, чтобы позволить игроку с задней части площадки после атаки перейти вперед. Затем розыгрыш продолжается. Бонусные очки признаются за удары сзади, которые были выиграны с задней позиции, а также заставили ошибиться или создали возможность для завершения ударом на сетке.

Атака с передней части площадки. Когда пара осуществляет атакующие действия, главными целями переднего игрока являются:

- перекрывать переднюю и среднюю части корта;
- стараться обработать (принять) волан высоко;
- перехватывать плоские удары;
- добивать(заканчивать) атакующие действия, начавшиеся с задней зоны
- создавать возможность для атаки.

Когда волан отброшен в заднюю зону, то передний игрок должен занять позицию в средней зоне корта, в той же части, куда был отброшен волан. Создавшийся так называемый «атакующий канал» - наиболее эффективная атакующая позиция.

Метод тренировки атакующих действий в передней зоне в парной игре:

1. Игрокам дается число или буква (1 и 2 на одной стороне сетки, а и б на другой стороне сетки). Все эти игроки начинают с боковых позиций. Воланы отсутствуют в этом упражнении. Тренер называет цифру, затем букву, затем цифру, затем букву (например, 1, А, 1, Б, 2, Б и т. д.). Когда вызывается цифра или буква, этот игрок перемещается в одну сторону на задней части площадки, а ее партнер занимает позицию спереди «атаки канала». Противоположная пара должна автоматически образовывать параллельную защитную позицию.

2. С четырьмя игроками на корте, каждая пара находится в боковых позициях, один игрок вводит волан высоким отбросом по линии в одну из сторон, и принимающая пара автоматически переходит в позицию «атакующего канала». Затем розыгрыш доигрывается до конца.

3. Игроков можно мотивировать поиском наиболее удачных и комфортных для розыгрышей для создания схем параллельной защиты и атакующей позиции, которые помогут игрокам формировать эти позиции наилучшим образом", а затем игроки заканчивают розыгрыш в обычном режиме.

Защита в парных играх. Защищаясь в парной игре, игроки выстраиваются в параллельно друг другу в половинах корта. При защите глубокими отбросами в заднюю зону, пара смещается в направлении стороны корт, откуда волан был отброшен. Это позволяет им более эффективно справляться с ударами по линии и

ударами между игроками от атакующего, которые являются наиболее частыми в атакующих действиях.

Если атакующий находится под некоторым давлением в заднем углу корта, оба игрока могут сместиться вперед. Игрок по диагонали может занять более близкую к сетке позицию, потому что удары по диагонали летят дольше, поэтому у игрока больше времени на реакцию, а также для контроля укороченных ударов в середину.

Метод тренировки защитных действий в парной игре:

1. Игрокам даются числа или буквы (1 и 2 на одной стороне сетки, а и б на другой стороне сетки). Все эти игроки начинают с параллельной защитной позиции. Воланы отсутствуют в этом упражнении. Тренер называет цифру, затем букву, затем цифру, затем букву (например, 1, А, 1, Б, 2, Б и т. д.). Когда цифра или буква озвучены, то игроки занимают позицию «атакующий канал». Противоположная пара должна автоматически образовать параллельную защитную позицию.

2. Один игрок играет из задней части корта укороченные, играя между игроков, играющих в защите. В то время защищающая пара использует всю заднюю линию корта, они также должны контролировать свою позицию: смещением в сторону волана, куда выполнен отброс; стараться искать более выгодную позицию, в зависимости от силы и давления соперника, а также качества отбросов.

Тактика смешанных игр (микст)

Микст обладает многими тактическими характеристиками парных игр. Главное отличие состоит в том, что девушка обладает меньшей силой, чем мужчина. По этой причине игроки стремятся создать ситуации, когда девушка может доминировать на передней и средней зонах корта, в то время как мужчина стремится доминировать на средней и задней зонах корта.

Мужская короткая подача в смешанных играх. Когда мужчина подает с правой половины корта, то женщина занимает позицию в передней части корта чуть левее подающего.

Когда мужчина подает с левой половины корта, то женщина также может занять позицию в передней части корта чуть левее подающего.

Когда мужчина подает с левой половины корта, женщина может занять позицию в передней части корта чуть правее подающего. Это может нарушить приемы подачи соперника по линии.

Короткая подача в большинстве случаев совершается в центр корта, чтобы уменьшить углы ответа подачи, а также не редки случаи совершения подачи прямо в принимающего. После подачи, мужчина закрывает среднюю и заднюю зоны корта.

Женская короткая подача в смешанных играх. Когда женщина совершает подачу ее партнер занимает место по середине корта.

Короткая подача в большинстве случаев совершается в центр корта, чтобы уменьшить углы ответа подачи, а также не редки случаи совершения подачи прямо в принимающего. Короткая подача к боковой линии корта может использоваться как внезапная смена направления подачи.

После подачи женщина закрывает переднюю и среднюю части корта.

Методы тренировки короткой подачи в смешанной паре:

1. Матч в смешанной паре, где допускаются только короткие подачи со стороны женщины. Принимающий должен: принимать подачу с их нормального положения; не двигаться до совершения подачи; определить принимающую позицию (т. е. немного шире, немного более центральное).

Игрок, который подает волан должен обращать внимание на то какую хватку применяет его противник, чтобы правильно применять подачу и тем самым не давать противнику принимать волан удобно.

Женский вариант приема подачи. При приеме подачи в миксте женщиной, ее партнер занимает центральное положение на корте.

При приеме подачи на сетку, женщина должна стремиться перейти в переднюю часть корта и доминировать на ней.

При приеме подачи по линии в среднюю или заднюю зоны, женщина должна стараться перехватить эти удары.

Женщина может принять подачу в корпус партнера подающего. И в зависимости от качества ее приема, может попробовать перекрыть два варианта ответов - на сетку или плоские удары в среднюю зону.

Мужской вариант приема подачи. Когда мужчина принимает подачу, то его партнерша обычно стоит рядом с ним.

Мужчина чаще будет принимать подачу в середину или заднюю зоны корта, так как это дает ему время отойти назад, чтобы прикрыть свои зоны корта - среднюю и заднюю. Приемы по линии чаще позволяют мужчине контролировать третий удар розыгрыша. Однако, приемы на сетку и в корпус оппонентов также может использоваться, как эффективная вариация.

Мужчина старается играть прием, который позволяют женщине двигаться вперед, однако женщина должна осознавать, что ей, возможно, придется также играть в задней зоне корта.

Если прием подачи создал большое давление, то мужчина должен остаться в позиции, чтобы попытаться закончить розыгрыш или создать выигрышную ситуацию для своей партнерши.

Высокая подача в смешанной игре. Высокие подачи могут быть использованы в смешанных играх, главным образом против женщины, чтобы заставить ее выйти на заднюю часть корта. Если женщина подает высокую подачу, то она должна немного отступить от сетки. Насколько далеко она должна отступить зависит от эффективности подачи - чем более выбит из равновесия принимающий, и чем позже он принимает волан, тем ближе к сетке может находиться женщина.

Как вариант может быть использована высокая подача в середину корта.

Если мужчина выполняет высокую подачу, то его партнерша должна занять позицию по диагонали. Это позволит ей получить больше времени для приема диагональных ударов, а также держать позицию ближе к сетке.

Прием высокой подачи в смешанной игре. Если розыгрыш начинается с высокой подачи, то нужно атаковать в корпус игрока, стоящего по линии или, играть между двумя игроками. Эти удары дают время для восстановления. В качестве альтернативы, можно сыграть высоко-далекий удар на женщину.

Если розыгрыш начинается с высокой подачи по центру, то нужно атаковать в центр или в корпус женщины. Эти удары дают время для восстановления. В качестве альтернативы, высоко-далекий по диагонали, чтобы получить больше времени для восстановления на корте.

ГЛАВА 8

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность, сама по себе, довольно противоречива по воздействию на личность. Жёсткая соревновательная борьба, острое соперничество на спортивных тренировках и спортивных соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена-учащегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней учебно-тренировочных занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в учебно-тренировочных занятиях со спортсменами-учащимися является развитие у детей и молодёжи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе спортивной тренировки спортсменов-учащихся важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с бадминтонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена-учащегося на спортивный образ жизни, многолетнюю спортивную подготовку и достижение наивысших спортивных достижений.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Направленное формирование личности спортсмена-учащегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен-учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с спортсменами-учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного

примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов-учащихся, условием формирования личности спортсмена-учащегося является спортивный коллектив. Спортсмены-учащиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена-учащегося. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно проводить походы, вечера отдыха и праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена-учащегося.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов-учащихся призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов-учащихся принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодёжи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится последующим направлениям:

- воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения учебно-тренировочных занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе спортивной тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной

работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик спортсменов-учащихся и систематического учёта воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена-учащегося, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена-учащегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен-учащийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремлённость, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена-учащегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с спортсменами-учащимися и является составной частью воспитательной работы. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены-учащиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в спортивной тренировке и спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами-учащимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена-учащегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов-учащихся способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс и систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к её достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую

последовательность воспитательных воздействий на спортсменов-учащихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, распорядке жизни спортсмена-учащегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов-учащихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1) Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе.

В этом разделе излагаются общие сведения об спортсменах-учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении спортсменов-учащихся к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам спортивной тренировки и спортивных соревнований.

2) Воспитательные задачи.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

3) Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и учебно-тренировочных занятий спортсменов-учащихся):

а) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня спортсменов-учащихся и др.;

б) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

в) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению спортсменами-учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

г) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию спортсменов-учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия;

д) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения спортсменов-учащихся;

е) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

ж) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

з) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с известными спортсменами, организация самообслуживания в зале, спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; конференции; торжественный приём и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение культурных мероприятий; встречи с деятелями театра, искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

РАЗДЕЛ III

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 9 МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с этапа спортивного совершенствования осуществляется исключительно Республиканским научно-практическим центром спорта.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят общие медицинские обследования. Периодически проводятся внеочередные обследования. Задачами внеочередного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Внеочередное обследование позволяет оценить состояние спортсмена-учащегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Внеочередное обследование предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Общие и внеочередные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух общих медицинских обследований. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена-учащегося и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена-учащегося, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению. Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен-учащийся не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объёме или рекомендовать об отстранении спортсмена-учащегося от спортивных тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

В группах спортивного совершенствования в общие медицинские обследования, проводимые два раза в течение годичного цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена-учащегося после определённого этапа подготовки. Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена-учащегося и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и её производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена-учащегося применяются двигательные тесты, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении **максимальных тестов** достигаются предельные уровни физиологических функций.

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC max. Суть теста в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче её возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.
3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от ёмкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов-учащихся может достигать 1 Ккал/кг массы тела.
4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Определяется мощность мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находится

максимальная мощность мышечной работы путём математических расчётов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этих тестов испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной ёмкости.

Чтобы судить об анаэробной ёмкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. По характеру полученной информации используемый тест относится к разряду эргометрических, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена такая длительность проведения теста.

Из **субмаксимальных тестов** применяются:

1. Тест Новакки. Определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить определённую нагрузку, зависящую от его веса, продолжительности работы. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC 170. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трёхмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена-учащегося к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест. Заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена-учащегося, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются. С **традиционные** формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль,

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена-учащегося тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена-учащегося. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учётом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для бадминтона;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Сравниваются реакции организма спортсмена-учащегося на стандартную нагрузку до и после тренировки, что и подвергается оценке. Реакция организма оценивается по показателям частоты сердечных сокращений и артериального давления.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC170.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины, в обязанности которого входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за спортсменами-учащимися, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами учебно-тренировочных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена-учащегося и другим подобным вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учётом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Все поступающие в СУСУ дети предоставляют справку от врача по месту прописки о допуске их к занятию данным видом спорта. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных группах СУСУ, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

ГЛАВА 10

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности спортсменов-учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учётом возраста, этапа спортивной подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях спортивных соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования; в середине микроцикла в спортивных соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла спортивных соревнований; после макроцикла спортивных соревнований.

Важнейшим средством восстановления после учебно-тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время учебно-тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

Средства восстановления в современной спортивной практике, целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. В период спортивных соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов-учащихся, но и во время их проведения или перед началом спортивных соревнований.

2. Непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня, функциональных возможностей спортсменов-учащихся, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения учебно-тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха.

Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани. Душ желательно использовать после каждой спортивной тренировки в течение 5 - 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен-учащийся может

выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38 - 42°) также применяется после напряженной спортивной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется две столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 - 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 - 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 - 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 - 10 минут. При проведении гидромассажа температура воды в ванне 35 - 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах спортивной подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после спортивной тренировки, когда спортсмен-учащийся прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 - 20 минут в промежутках между спортивными тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен-учащийся ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади липом к спортсмену-учащемуся. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию в области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Ионизированный воздух оказывает стимулирующее влияние на состояние здоровья и работоспособность человека. После 3, 4-х недельного курса ежедневных сеансов наступают улучшения функционального состояния ЦНС, самочувствия, сна, аппетита.

Аэроионизация оказывает положительное влияние на закаленность организма, витаминный обмен, вестибулярную устойчивость.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером учебно-тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед спортивной

тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 грамм глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах спортивной подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов-учащихся, совершенствования технических приёмов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств общей физической подготовки и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий спортивных тренировок, спортивных соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время спортивных соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и спортивных соревнований для восстановления используются туристский поход с купанием, терренкур, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима спортивных тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов-учащихся и адаптации к условиям спортивных соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов-учащихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Технология восстановления бадминтонистов высокого класса

Повышение эффективности управления спортивной подготовкой спортсменов-учащихся в современной системе спортивной тренировки всё в большей мере связывается специалистами с регулированием вопросов применения рациональных средств и методов восстановления организма спортсмена-учащегося после высоких нагрузок. В процессе такой работы апробированы и отобраны наиболее доступные пути повышения спортивной работоспособности и функционального состояния, одним из которых является использование физических средств восстановления (ручного массажа, гидро- и вибровоздействия).

Необходимо совмещение задач восстановления организма бадминтонистов с особенностями распределения нагрузок в режиме дня.

Физические средства восстановления в зависимости от технологии могут иметь две направленности – тонизирующую или релаксирующую, которые стимулируют процессы, характерные преимущественно для «срочного» или «отставленного» восстановления. Применение физических средств восстановления в тонизирующей направленности способствует улучшению

функционального состояния нервно-мышечного аппарата и повышению проявления уровня скоростно-силовых качеств, тем самым подготавливая организм спортсмена-учащегося к следующим нагрузкам в режиме тренировочного дня. Использование физических средств восстановления в релаксирующей направленности приводит к временному снижению лабильности нервно-мышечного аппарата и снижению уровня скоростно-силовых качеств спортсменов-учащихся, тем самым подготавливая организм бадминтониста к учебно-тренировочному занятию следующего дня с последующим выходом на фазу суперкомпенсации.

Для повышения эффективности процессов восстановления организма бадминтониста необходимо выбрать правильное варьирование физических средств восстановления различной направленности на протяжении тренировочного дня. При этом нельзя забывать, что применение физических средств восстановления является дополнительной нагрузкой на организм, стимулирующей дальнейший расход ресурсов организма. При необоснованном использовании физических средств восстановления тонизирующей направленности в спортивной практике наблюдаются случаи ухудшения функционального состояния и появления перетренированности.

При планировании использования физических средств восстановления необходимо учитывать не только функциональное состояние спортсмена-учащегося, объём и интенсивность предшествующей нагрузки, но и, что очень важно, характер воздействия каждого конкретного физического средства восстановления на организм бадминтониста, а также его индивидуальные особенности.

Поэтому между учебно-тренировочными занятиями и во время спортивных соревнований (в режиме дня), когда необходимо подготовить организм спортсмена-учащегося после первого учебно-тренировочного занятия или первой половины соревновательного дня к последующей нагрузке (ко второму учебно-тренировочному занятию или второй половине соревновательного дня), следует использовать физические средства восстановления тонизирующей направленности, повышая функциональное состояние организма и повышая уровень проявления скоростно-силовых качеств бадминтониста после выполненной работы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце учебно-тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

ГЛАВА 11

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется учреждениями спортивной медицины, подчиненной Министерству спорта и туризма Республики Беларусь организацией, которая наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее - научно-практический центр). Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки могут осуществлять иные организации здравоохранения, научные организации, учреждения образования, организации физической культуры и спорта, организации, которые наряду с основной деятельностью осуществляют медицинскую деятельность, фармацевтическую деятельность в порядке, установленном законодательством.

Общая координация научно-методического обеспечения спортивной подготовки на республиканском уровне осуществляется научно-практическим центром во взаимодействии с областными, городскими и (или) межрегиональными учреждениями спортивной медицины на местном уровне.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется согласно ежегодно утверждаемому Министерством спорта и туризма Республики Беларусь плану, сформированному научно-практическим центром с учетом предложений организаций физической культуры и спорта, обеспечивающих подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов-учащихся высокого класса.

Формами организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки являются: проведение научно-исследовательских работ и внедрение их результатов в практику подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов-учащихся высокого класса в Республике Беларусь; распространение научно-методической литературы (практические пособия, журналы, брошюры, памятки и иное); участие в разработке стандартов спортивной подготовки; проведение обследований спортсменов-учащихся в соответствии с методиками (протоколами) обследований, разработанными научно-практическим центром; проведение иных мероприятий, направленных на совершенствование научно-методического обеспечения спортивной подготовки в соответствии с законодательством.

При организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки используется материально-техническая база организаций, осуществляющих научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, определенном законодательством.

Организации физической культуры и спорта, обеспечивающие подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов-учащихся высокого класса, могут заключать договоры о осуществляющемся сотрудничестве с организациями, научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, установленном законодательством, с целью научно-методического обеспечения спортивной подготовки за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также иных источников, не запрещенных законодательством.

Эффективность процесса подготовки спортсмена-учащегося в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов-учащихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов-учащихся, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса спортивной подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов-учащихся.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов-учащихся (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов-учащихся.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена-учащегося, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий учебно-тренировочных занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена-учащегося, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить одну из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание учебно-тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов-учащихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время наиболее эффективным признано использование многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что объединяет понятие «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов-учащихся, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов-учащихся.

Оперативный комплексный контроль – это контроль каждого учебно-тренировочного занятия: определение интенсивности и объема тренировочных воздействий, влияния на различные стороны подготовленности, степени утомления организма спортсмена-учащегося, выбор и контроль восстановительных процедур.

Текущие комплексные обследования предназначены для оценки тренировочного эффекта после каждого микроцикла, могут быть проведены во время ключевых или контрольных спортивных тренировок для регистрации различных сторон подготовленности и переносимости нагрузки. В состав измерительных процедур текущего контроля входят практически те же средства, что и в оперативный контроль. Спецификой текущих обследований является оценка более глубоких изменений в организме спортсмена-учащегося, на основании которых могут быть скорректированы характер и структура тренировочных воздействий на последующие микроциклы. Текущий контроль, как правило, проводится в рамках организованных сборов и может включать в себя общие и специальные стандартные и унифицированные тесты для более глубокого изучения происшедших изменений в организме спортсменов-учащихся.

Программа текущих и оперативных обследований учитывает специфику вида спорта и направленность обследования в группе игровых видов спорта. В состав средств текущего и оперативного контроля должны входить процедуры по:

- текущему контролю за функциональным состоянием организма спортсменов-учащихся, контролю переносимости тренировочных нагрузок;
- оперативному контролю за физиологической величиной нагрузки, соответствию тренировочной интенсивности выбранной тренировочной зоне;
- определению технической и технико-тактической подготовленности:
- статистические показатели, характеризующие эффективность процесса технической и тактической подготовки: тактико-технических действий (подача, атака, защита, прием, «срезка» и др.);
- моторная плотность;
- разносторонность, стабильность и эффективность тактико-технических действий;
- показатели организации и применения индивидуального (командного) нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите;
- временные и пространственные характеристики перемещения игроков;
- определению психологического состояния;
- контролю тренировочных нагрузок.

Информация по оперативно-текущему обследованию может включать в себя:

1. Основные характеристики результатов последнего этапного комплексного обследования (предшествующих оперативно-текущих обследований) по каждому спортсмену-учащемуся с рекомендациями.
2. Выполнение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок за период проведения текущего обследования по каждому спортсмену-учащемуся.
3. Динамику изменения показателей состояния каждого спортсмена-учащегося, включая:

- показатели динамики функционального состояния организма;
- показатели динамики психологического состояния;
- показатели технической и тактической подготовленности;
- характеристику используемых средств восстановления.

Этапные комплексные обследования предназначены для оценки тренировочного эффекта после каждого этапа спортивной подготовки. Обычно этапное обследование проводится два, иногда, три раза в год после каждого этапа подготовки годичного цикла. Этапный контроль характеризуется детальным анализом состояния здоровья, структуры и уровней развития различных сторон подготовленности спортсмена-учащегося и динамики изменения этих качеств.

В состав средств этапного комплексного контроля должны входить процедуры по определению и оценке:

- аэробной подготовленности;
- анаэробной подготовленности;
- физиологической и биомеханической экономичности;
- скоростно-силовой подготовленности;
- силовой подготовленности;
- координационной подготовленности (функции моторного контроля);

- технической подготовленности;
- психологической подготовленности;
- морфологического статуса;
- выполнения тренировочных нагрузок за предшествующий этап подготовки;
- этапной динамики функционального состояния, характеризующей развитие специальной выносливости (работоспособности) организма спортсменов-учащихся.

Информация по этапному комплексному обследованию может включать в себя:

1. Характеристику уровня спортивных результатов за прошедший этап (план, выполнение, содержательный комментарий расхождений по каждому спортсмену-учащемуся).
2. Характеристику выполнения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок за прошедший этап в соответствии с планами (причины расхождения, последствия по каждому спортсмену-учащемуся).
3. Характеристику уровня физической подготовленности.
4. Характеристику уровня морфофункциональных и биохимических показателей (в сравнении с промежуточными (этапными) запланированными модельными значениями параметров).
5. Характеристику психологического состояния.
6. Рекомендации и информацию о выполнении рекомендаций, данных по результатам предшествующего этапного комплексного обследования.

По результатам этапного комплексного контроля должны быть сделаны объективные выводы о состоянии здоровья спортсмена-учащегося, его спортивной формы, структуры и уровней развития физических качеств, функциональной подготовленности, состояния нервно-мышечной и психической систем и морфофункционального статуса.

Углубленные комплексные обследования проводятся один-два раза (чаще в начале и конце годичного цикла подготовки) и отличаются от этапных комплексных обследований более детальным изучением состояния здоровья спортсмена-учащегося. Поэтому их иногда называют углубленными медицинскими обследованиями.

Обследование соревновательной деятельности проводится на тех соревнованиях, которые тренеру и спортсмену-учащемуся представляются наиболее важными. На таких спортивных соревнованиях, как правило, можно сравнить не только полученный спортивный результат с результатами своих соперников, но и оценить вклад различных сторон подготовленности каждого спортсмена-учащегося в выступление. Так как на спортивных соревнованиях можно пользоваться только бесконтактными средствами контроля, круг параметров сводится к оценке технической (биомеханические параметры – линейные перемещения, скорости, ускорения отдельных звеньев, точки, приближенной к общему центру масс тела, угловых показателей) и тактической подготовленности спортсменов-учащихся.

В состав средств контроля соревновательной деятельности могут входить процедуры по:

сравнительному анализу результатов соревновательной деятельности с планируемым уровнем готовности спортсменов-учащихся (по специфическим бадминтона модельным характеристикам);

определению степени реализации спортсменом-учащимся (командой) различных сторон подготовленности в период ответственных спортивных соревнований с учетом специфики бадминтона:

статистические показатели: тактико-технические действия (подача, атака, защита, прием, и др.);

время участия в игре, моторная плотность;

разносторонность, стабильность и эффективность тактико-технических действий;

показатели организации и применения командного нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите;

временные и пространственные характеристики перемещения игроков.

Информация по обследованию соревновательной деятельности может включать в себя:

1. Характеристику уровня спортивного соревнования, включая условия проведения, основных соперников, план-задание для каждого спортсмена-учащегося, выполнение плана с учетом условий проведения и тренерского задания на старт.

2. Характеристику уровня подготовленности спортсмена-учащегося относительно запланированных модельных значений параметров, включая оценку уровней технической и тактической подготовленности.

3. Характеристику выступления основных соперников с оценкой их слабых и сильных сторон.

Анализ результатов всех тестовых процедур комплексного контроля проводится через призму выполненных на этапах спортивной подготовки, в микроциклах, учебно-тренировочных занятиях: нагрузок (качественных и количественных характеристик направленности, характера, интенсивности и объема). Основой анализа является сопоставление текущих данных с модельными характеристиками в соответствии со специализацией, периодом многолетней и годичной подготовки, индивидуальными данными спортсмена-учащегося (возраст, пол, уровень квалификации, структура и уровень подготовленности и пр.).

ГЛАВА 12

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов-учащихся разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, занимающихся бадминтоном, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов-учащихся спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами-учащимися запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Задачи:

1. Сформировать у учащихся СУСУ устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры Фэйр Плэй.
2. Постоянно формировать устойчивое негативное отношение подрастающего поколения к применению допинга в спорте.
3. Изучить основные направления антидопинговой политики.

Определение допинга. Антидопинговые правила

В настоящее время определение допинга в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1-2.10 настоящего Кодекса.

В Кодексе говорится о том, что таким нарушением может быть не только положительная проба.

Например, к нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена-учащегося;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения любому спортсмену-учащемуся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- соучастие (помощь, поощрение, способствование, подстрекательство сокрытия или любой другой вид намеренного соучастия по нарушению антидопинговых правил);

- запрещенное сотрудничество (любого спортсмена-учащегося, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации с любым персоналом спортсмена-учащегося, в случае попадания данного персонала под юрисдикцию антидопинговой организации по дисквалификации).

Нарушение антидопинговых правил может быть доказано любыми надежными способами, включая результат лабораторных исследований и другие доказательства – так называемые «не аналитические» доказательства.

Доказательства могут включать, не ограничиваясь, «биологический паспорт спортсмена» (исследование на протяжении длительного времени биологических параметров спортсмена-учащегося), признания, показания свидетелей и другие различные документальные доказательства.

В соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом – каждый спортсмен-учащийся обязан выполнять антидопинговые правила спортивных соревнований, так как они являются спортивными правилами, по которым проводятся спортивные соревнования. Спортсмены-учащиеся принимают эти правила как условие участия в спортивных соревнованиях и обязаны их соблюдать. За незнание антидопинговых правил спортсмен-учащийся несет личную ответственность.

Последствия нарушений антидопинговых правил

Последствия нарушений антидопинговых правил могут включать аннулирование спортивных результатов, наложение санкции, обязательное опубликование нарушения спортсмена-учащегося, а также возможны финансовые санкции.

Санкции, применяемые к спортсмену-учащемуся за нарушение антидопинговых правил зависят от нарушения, класса запрещенных субстанций, обнаруженного в пробе, а также того, впервые ли совершенно это нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом-учащимся на спортивном соревновании, аннулируются, а спортсмена-учащегося лишают медалей, очков, призов.

Как правило, результаты аннулируются задним числом – с даты нарушения антидопингового правила (например, с даты взятия пробы) вплоть до начала периода временного отстранения или начала периода дисквалификации.

Дисквалификация означает именно то, о чем говорит – спортсмен-учащийся не может участвовать ни в каких спортивных соревнованиях или иной спортивной деятельности.

Запреты в период дисквалификации:

- дисквалифицированный спортсмен-учащийся не имеет права на период дисквалификации участвовать в спортивных соревнованиях ни в каком качестве;

- такой спортсмен-учащийся может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных программах;

– кроме того, спортсмен-учащийся, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Во всем мире достигнут консенсус, особенно среди спортсменов-учащихся, что обманщики, действующие умышленно, должны быть дисквалифицированы сроком на 4 года.

При этом от вида нарушения, используемой запрещенной субстанции или метода, характера поведения спортсмена-учащегося и степени вины спортсмена-учащегося зависит период дисквалификации.

Если было признано, что спортсмена-учащегося нарушил антидопинговые правила, данный факт будет обнародован в течение 20 дней с даты окончательного установления факта данного нарушения.

Допинг-пробы хранятся в течение 10 лет и любые процедуры в связи с нарушением антидопинговых правил, могут быть начаты в течение этих 10 лет с даты проведения тестирования спортсмена-учащегося.

Все спортсмены-учащиеся имеют право на справедливое слушание перед беспристрастным органом. Они также имеют право на своевременное проведение слушания по их делу, спортсмены-учащиеся международного уровня подают апелляцию исключительно в Спортивный арбитражный суд в Лозанне. В других случаях решения могут быть обжалованы в независимой и беспристрастной национальной организации.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья занимающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене. Не может не вызывать тревогу и проникновение допинга в детско-юношеский спорт.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях, в том числе и создание, реализация образовательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга для спортсменов-учащихся СУСУ. Основная целевая аудитория для антидопинговой работы – дети и подростки. С одной стороны, этот возраст открывает широкие возможности для формирования ценностно-мотивационной сферы личности. С другой стороны, именно на данном этапе физического созревания допинг сопряжен с наибольшими рисками.

В вопросе формирования устойчивого негативного отношения спортсменов-учащихся СУСУ к применению допинга в спорте огромную роль играет воспитание, поскольку подрастающему поколению предстоит процесс интеграции не только в спортивную сферу, но и, что особенно важно, в общество. Не всегда личные ценности человека совпадают с ценностями общественными. Образовательные антидопинговые мероприятия должны способствовать созданию у учащихся первого представления об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры – Фэйр Плэй и о негативном воздействии применения допинга как на здоровье спортсмена-учащегося так и на моральные принципы в целом.

ГЛАВА 13

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся УТГ и групп СПС могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения, занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность спортсменов-учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приёмов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект учебно-тренировочных занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести прокол игры.

В УТГ 4-7 годов обучения, занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами-учащимися более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения и проверки правил спортивных соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

В группах СПС 1 года обучения, занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приёмов с спортсменами-учащимися младших возрастных групп. По судейской практике спортсмены-учащиеся должны знать основные правила спортивных соревнований, вести протокол спортивных соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

Занимающиеся в группах СПС 2 года обучения должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приёмов, правильно вести дневник спортивных тренировок, в котором регистрируется объём и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри спортивной школы. В группах СПС 3-6 годов обучения, спортсмены-учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания судьи по спорту.

Выпускники спортивной школы должны получить судейскую категорию «судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует

провести семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение категории производится приказом или распоряжением по СУСУ.

ГЛАВА 14

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимой для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 12.09.2008 № 20 (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 10.06.2019 № 24) «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Нормы и нормативы обеспечения спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одеждой, обувью специального назначения учащихся, спортсменов-учащихся и тренеров-преподавателей по спорту представлены в приложении 5 настоящей программы.

ГЛАВА 15

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60, а также настоящей программой.

Общие требования безопасности

1. К учебно-тренировочным занятиям по бадминтону (далее – занятия) допускаются физические лица, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по вопросам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону, профилактике и предупреждению травматизма, оказанию первой помощи при несчастных случаях (далее – инструктаж по вопросам безопасности занятий), инструктаж по пожарной безопасности.

Для целей настоящей инструкции, физические лица – спортсмены-учащиеся, иные физические лица, проходящие физическую, спортивную подготовку во время занятий физической культурой и спортом, в том числе при оказании им соответствующих услуг в сфере физической культуры и спорта (далее – спортсмены-учащиеся).

2. Спортсмен-учащийся должен проходить:

2.1 медицинский осмотр - не реже 1 раза в полугодие;

2.2 повторный инструктаж по вопросам безопасности занятий, по пожарной безопасности - не реже 1 раза в полугодие.

2.3 спортсмен-учащийся не прошедший своевременно медицинский осмотр, повторный инструктаж по вопросам безопасности учебно-тренировочных занятий, пожарной безопасности, не должен приступать к учебно-тренировочным занятиям.

3. Спортсмен-учащийся обязан:

3.1 соблюдать требования настоящей инструкции. Запрещается употреблять, а также находиться на учебно-тренировочных занятиях, территории спортивного объекта в состоянии алкогольного, наркотического, токсического, психотропного опьянения. Запрещается принимать запрещённые медицинские препараты, а также заниматься, если спортсмен-учащийся принимает лекарства, воздействующие на зрение, реакцию или координацию;

3.2 выполнять элементы учебно-тренировочных занятий, порученные главным тренером, старшим тренером, тренером, преподавателем (далее – тренер), при условии, что ему понятны безопасные способы их выполнения. В сомнительных случаях спортсмен-учащийся должен обращаться за разъяснениями к тренеру;

3.3 быть внимательным, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры самому и не отвлекать других спортсменов-учащихся. В случае нарушения настоящего требования другим спортсменом-учащимся предупредить его о недопустимости подобных действий;

3.4 осторожно обращаться с огнем и выполнять противопожарные мероприятия, не курить, отдыхать только в специально отведенных местах;

3.5 уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, знать месторасположение средств пожаротушения, эвакуационных выходов, не загромождать эвакуационные выходы, подходы к противопожарному инвентарю, пожарным кранам и огнетушителям;

3.6 быть внимательным и осторожным при передвижении по территории спортивного объекта. Передвигаться необходимо пешком по тротуару или пешеходной дорожке, а в случае их отсутствия - по краю проезжей части дороги навстречу движению транспортных средств. При движении по краю проезжей части дороги в темное время суток спортсмен-учащийся должен обозначить себя световозвращающим элементом (элементами). В зимнее время следует избегать передвижения в местах, покрытых льдом и снегом, а также под деревьями и крышами домов, имеющими скопления снега и сосулек. Не допускается во время передвижения использовать мобильный телефон и тому подобные устройства для просмотра видео;

3.7 проявлять осторожность при движении вблизи оконных проемов, витрин и стендов, в конструкции которых имеется стекло, во время и после влажной уборки полов помещений;

3.8 не допускать разлива жидкостей, падения на пол и ступеньки лестниц посторонних предметов (карандашей, ручек, конфет, огрызков, кожуры фруктов и тому подобное);

3.9 не наступать на участки пола и ступеньки лестниц, на которых разлита жидкость, а также на предметы, оказавшиеся на пути передвижения;

3.10 не подниматься ногами на стул, стол, тумбочку, подоконник для выполнения любых видов работ (поливки цветов, открытия окон, форточек и тому подобное);

3.11 при передвижении по лестничным маршам необходимо:

-держаться рукой за перила, где они установлены;

-не переступать и не перепрыгивать через несколько ступенек лестниц;

-не держать руки в карманах;

-не переносить предметы, держа их перед собой, если из-за этого не видно пути передвижения;

-не перемещаться спиной назад;

-не переносить в карманах травмоопасные предметы.

3.12 не пользоваться пиротехническими изделиями, взрывчатыми и пожароопасными материалами;

3.13 не снимать ограждения и защитные кожухи с подвижных и токоведущих частей оборудования и механизмов спортивного объекта, не касаться подвижных частей оборудования и механизмов, а также оголенных электрических проводов;

3.14 соблюдать спортивный режим и правила личной гигиены, при входе в спортивный объект использовать для дезинфекции рук дезинфицирующие средства;

3.15 иметь коротко стриженные ногти;

3.16 общаться вежливо, уважительно относиться к администрации, тренерско-преподавательскому составу и техническому персоналу;

3.17 сообщить тренеру о плохом самочувствии, состоянии слабости, болезни и обратиться (при необходимости) в медучреждение за медицинской помощью. Заниматься в болезненном состоянии запрещено;

3.18 при каждом несчастном случае, очевидцем которого он стал, немедленно оказать пострадавшему первую помощь, вызвать (при необходимости) скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение, сообщить о происшедшем тренеру, место происшествия оставить без изменений, если это не угрожает здоровью и жизни окружающих. Первую доврачебную помощь необходимо оказывать в соответствии с инструкцией по оказанию первой помощи, пострадавшим при несчастном случае согласно Закон Республики Беларусь 23 июня 2008 г. N 356-З «Об охране труда».

3.19 выходя последним из помещений отключать от сети электрические приборы, выключать свет;

3.20 знать месторасположение ближайшей аптечки первой помощи;

3.21 сообщить тренеру о замеченных нарушениях требований безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий, а также неисправностях

оборудования, приспособлений и не приступать к занятиям до устранения нарушений.

4. Во время учебно-тренировочных занятий на спортсмена-учащегося могут воздействовать опасные и вредные факторы:

- повышенная влажность воздуха;
- пониженная (повышенная) температура воздуха;
- повышенное содержание пыли в воздухе;
- недостаточная освещенность;
- повышенные уровни шума;
- выполнение упражнений без разминки;
- возможность падения спортсмена-учащегося;
- возможность столкновения спортсменов-учащихся;
- травмы при невыполнении требований тренера.

5. Настоящая инструкция является обязательной для спортсмена-учащегося, занимающегося бадминтоном. Не выполнение требований настоящей инструкции является нарушением трудовой дисциплины, виновные несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием, в залах и на площадках, имеющих размеры, отвечающие правилам игры и целям занятий.

2. До начала учебно-тренировочных занятий необходимо проверить состояние, готовность поля для бадминтона и используемого спортивного инвентаря, проверить прочность стоек сетки и отсутствие на поле посторонних предметов.

3. Проводить учебно-тренировочные занятия на открытом воздухе разрешается на полях с ровным покрытием, (без ям, канав, камней, луж).

4. При проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале необходимо проверить состояние полов, инвентаря, оборудования. Заниматься на влажных полах, на полах, имеющих дефекты (торчащие гвозди, шурупы, поломанные элементы), использовать не исправный инвентарь, оборудование не допускается. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены. В зале должна быть аптечка первой помощи.

5. Тренером доводится до спортсменов-учащихся информация о безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, правилах игры, планируемых к отработке на занятиях элементов, приемов.

6. Спортсмен-учащийся обязан:

6.1 посещать учебно-тренировочные занятия в строго установленное расписанием время. В исключительных случаях (подготовка к спортивным соревнованиям, участие в спортивно-массовых мероприятиях, болезнь тренера,

приказы (распоряжения) руководства) допускается участие спортсменов-учащихся в занятиях с другими учебными группами;

6.2 прибыть на учебно-тренировочное занятие не позднее 15 минут до его начала. Опоздавшие к началу учебно-тренировочных занятий или игры к ним не допускаются;

6.3 предоставить тренеру медицинскую справку о допуске к учебно-тренировочным занятиям физической культурой и спортом. При отсутствии медицинской справки спортсменов-учащихся к учебно-тренировочным занятиям не допускается;

6.4 переодеться в сменную спортивную форму и обувь в соответствии с условиями проведения учебно-тренировочных занятий (погодные условия, место проведения), убрать из карманов травмоопасные предметы (карандаши, ручки и тому подобное);

6.5 снять часы, серьги, цепочки, кольца, браслеты и тому подобные предметы. На одежде и обуви не должно быть металлических пуговиц, застежек и тому подобного.

6.6 Обо всех обнаруженных недостатках перед началом занятий спортсмен-учащийся, должен сообщить тренеру и до устранения обнаруженных недостатков к учебно-тренировочным занятиям не приступать.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1. Началом учебно-тренировочного занятия следует считать запуск спортсменов-учащихся в помещение раздевалки. Вход в зал допускается только в присутствии тренера. Учебно-тренировочные занятия должны проходить под руководством тренера.

2. Во время учебно-тренировочных занятий по бадминтону в зале, где проходят занятия, не должно быть посторонних предметов, который могут стать причиной травм.

3. Выход спортсменов-учащихся из спортивного зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера.

4. Установка и перестановка инвентаря в зале осуществляется только по указанию тренера. Вес спортивного инвентаря должен соответствовать возрасту и полу спортсмена-учащегося и его физической подготовленности.

5. При выполнении упражнений спортсмены-учащиеся должны:

- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;

- избегать столкновений с другими спортсменами-учащимися;

- соблюдать при движении интервал и дистанцию;

- быть внимательными при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими спортсменами-учащимися;

- перед выполнением подачи, убедиться, что партнер готов к приему;

- держат ракетку так, чтобы она не вылетела из рук.

6. Спортсменам-учащимся запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;
- касаться сетки руками, виснуть на ней;
- дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами, заходить на его сторону;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению;
- шуметь, баловаться драться, нецензурно выражаться;
- во время учебно-тренировочных занятий жевать жевательную резинку, принимать пищу.

7. Во время учебно-тренировочных занятий нельзя отвлекаться, применять грубые и опасные приемы. Необходимо соблюдать игровую дисциплину, порядок выполнения полученных от тренера заданий и указаний.

8. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях спортсмен-учащийся должен уметь применять самостраховку (приземление и кувырки в группировке, перекаты).

9. Необходимо бережно относиться к инвентарю и оборудованию спортивного объекта.

10. В случае плохого самочувствия, недомогания, травмы необходимо немедленно сообщить об этом тренеру, прекратить выполнение упражнения, задания и следовать его указаниям.

11. Спортсмены-учащиеся, допустившие нарушение правил поведения и безопасности проведения учебно-тренировочных занятий физической культуры и спорта, отстраняются от занятий, а также могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности.

12. Окончанием занятия следует считать уход спортсменов-учащихся из помещения раздевалки.

13. Обо всех обнаруженных недостатках во время учебно-тренировочных занятий спортсмен-учащийся, должен сообщить тренеру и до устранения обнаруженных недостатков к занятиям не приступать.

Профилактика и предупреждение травматизма

1. Спортивная форма должна быть удобной и комфортной, не сковывающей движения, подобрана по размеру. Форма должна хорошо впитывать влагу. Неправильная или неудобная обувь может стать причиной травмы в голеностопном суставе или колене.

2. Перед любыми учебно-тренировочными занятиями (тренировкой, игрой) очень важно размять и разогреть мышцы и связочный аппарат. Разогревая мышцы, необходимо обращать внимание на группы мышц, которые будут задействованы во время учебно-тренировочных занятий.

3. Работу над новым упражнением, следует начинать с освоения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае нельзя спешить увеличивать скорость или амплитуду движений. Необходимо дать своему организму возможность освоить новые движения и их биомеханику. Когда механизм мышечной

координации хорошо сложен, вероятность получения травм (растяжений, ушибов, разрывов мышц, связок и сухожилий) сводится к минимуму.

4. Пренебрежение спортсмена-учащегося принципом постепенности увеличения нагрузки, последовательности, неизбежно приведет к травмам.

5. Нельзя переоценивать свои возможности и стараться посетить занятие, если у спортсмена-учащегося плохое самочувствие или накопилась усталость. Чрезмерное упорство может привести к травмам.

6. После активной спортивной деятельности нельзя сразу же переходить к состоянию покоя. Мышцы должны охлаждаться постепенно, это будет способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, которые следует выполнять во время заключительного этапа учебно-тренировочного занятия, предотвратят мышечную боль и уменьшат усталость, а кроме того будут способствовать развитию гибкости.

7. В случае получения небольшой травмы и продолжая заниматься, необходимо обязательно снизить нагрузку, вплоть до полного излечения, иначе спортсмен-учащийся рискует приобрести дополнительную травму.

8. Неправильный выбор упражнений без учета состояния здоровья спортсмена-учащегося или преждевременный допуск к спортивным тренировкам после перенесенных болезней и травм – это верный путь к травме или рецидиву уже имеющейся травмы.

9. Следует знать, что согласно статистическим данным вероятность получения травмы при учебно-тренировочных занятиях в отсутствие тренера увеличивается в 4 раза.

10. Регулярные спортивные тренировки позволяют увеличить подвижность и гибкость мышц, улучшить координацию движений и амплитуду движения в суставах. Силовая тренировка может уменьшить риск получения небольших мышечных травм, по той причине, что более сильные мышцы будут противостоять нагрузкам лучше. Кроме укрепления мышц, сухожилий, связок, силовая тренировка повысит прочность костей и суставов, тем самым повышая общую сопротивляемость механическим повреждениям.

Требования безопасности по окончанию занятий

1. По окончании учебно-тренировочного занятия помочь тренеру убрать спортивный инвентарь с места учебно-тренировочного занятия и сложить его в специально отведенное место.

2. Организованно, по команде (сигналу) тренера покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий и пройти в раздевалку.

3. В раздевалке снять спортивную форму и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ, одеться в повседневную одежду и покинуть раздевалку.

4. Уходя из помещения закрыть окна, выключить освещение.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При обнаружении пожара необходимо:

-сообщить о пожаре в службу спасения по телефону 101 или 112, при этом четко назвать адрес, место пожара, свою фамилию, а также сообщить о наличии в здании людей;

-принять меры к оповещению людей о пожаре и их эвакуации;

-приступить к тушению пожара имеющимися средствами, соблюдая при этом меры собственной безопасности;

-сообщить о пожаре тренеру;

-организовать встречу подразделений службы спасения.

2. При несчастном случае необходимо:

-быстро освободить пострадавшего от действия повреждающего фактора (освободить от действия электрического тока, вынести из загазованного помещения и так далее);

-принять меры по оказанию первой помощи в соответствии с инструкцией по оказанию первой помощи, пострадавшим при несчастном случае согласно Закон Республики Беларусь 23 июня 2008 г. N 356-З «Об охране труда»;

-при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 или доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение (при подозрении повреждения позвоночника транспортировать пострадавшего необходимо только в положении лежа на жестком основании);

-сообщить о происшедшем тренеру;

-обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, если это не представляет опасности для жизни и здоровья людей.

3. При возникновении ситуаций, которые могут привести к авариям, пожарам или несчастным случаям, необходимо прекратить учебно-тренировочное занятие (спортивную тренировку), принять все возможные меры, предотвращающие возможность повреждений (разрушений) аварийного объекта и устраняющие опасность для жизни и здоровья людей, сообщить о возникшей ситуации тренеру и действовать по его указанию.

РАЗДЕЛ III

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

СУСУ должны иметь следующую документацию:

– Устав;

– анализ работы за прошедший год;

– годовой план работы, утверждённый учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;

– план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утверждённый учредителем;

- списки спортсменов-учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приёме, личные карточки, врачебно-контрольные карты);
- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним;
- перспективный план подготовки спортсменов-учащихся на олимпийский цикл;
- расписание учебно-тренировочных занятий;
- журналы учёта учебной работы;
- книгу приказов школы;
- книгу учёта спортсменов-учащихся;
- книги входящей и исходящей документации;
- книги учёта разрядников и судей по спорту;
- календарь спортивных мероприятий, утверждённый учредителем;
- положения и протоколы спортивных соревнований;
- смету расходов школы, утверждённую учредителем;
- смету доходов и расходов по внебюджетным средствам;
- правила внутреннего распорядка;
- коллективный договор;
- штатное расписание;
- личные дела работников школы;
- тарификационный список тренеров-преподавателей;
- табели работы;
- положение о премировании, надбавках и материальной помощи работников;
- копии статистических отчётов по установленной форме.

Тренеры-преподаватели по спорту должны иметь утверждённые администрацией школы поурочные планы-конспекты; индивидуальные планы подготовки спортсменов-учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Бадминтон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). – М.: Советский спорт, 2007.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра – Спорт, 2003.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
8. Жбанков О.В., Куприянов Д.Н., Ильин Ю.М. Информационная система оперативной оценки эффективности технических действий в бадминтоне // Теория и практика физической культуры. – 2001, №9. с. 62-63.
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра – спорт, 2000.
10. Кулешова М.В. Бадминтон. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Минск: ООО «Принт Лайн», 2004.
11. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2006.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
13. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. – М.: Советский спорт, 2006.
15. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003.
16. Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. – М. – Малаховка: МГИУ, 2000.
17. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006.
18. Всемирный антидопинговый кодекс – World anti-doping code / НАДА, Минск, 2021.
19. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Часть II. – Москва: Буки Веди, 2015.
20. Практическое пособие для учителей «Время волана». Всемирная федерация бадминтона: [Электронный ресурс] URL: <https://development.bwfbadminton.com>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 к учебной программе по бадминтону

МЕТОДИКА

тестирования по общей и специальной физической, технической подготовленности групп начальной подготовки

Для тестирования общей физической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Шестиминутный бег, (м)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое испытуемый пробежал за 6 минут.

2. Прыжок в длину с места, (см)

Испытуемый становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперёд. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

3. Наклон вперёд, (см)

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки - результат записывают со знаком «+», если выше - со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)

Из положения лежа на груди испытуемый выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание - полностью. Определяется количество разгибаний рук (отжиманий).

Для тестирования специальной подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Бег 30 м., (с)

Выполняется из положения высокого старта. Судья-стартёр находится на середине дистанции. Используются две предварительные команды: «На старт!» и «Внимание!». Одновременно с подачей команды «Внимание!» судья-стартёр поднимает руку до горизонтального положения (рука располагается поперёк

дорожки). Исполнительной командой является отмашка рукой вниз. Судья на финише пускает секундомер в момент отрыва от пола сзади стоящей ноги испытуемого, находящегося на старте, и останавливает его при пересечении линии финиша. Регистрируется и оценивается чистое время бега.

2. Челночный бег 4х9 м, (с)

На расстоянии 9 метров от линии старта ставится отметка, испытуемый бежит с высокого старта вперёд и касается рукой отметки, разворачивается и бежит к линии старта, касается её рукой, разворачивается и бежит к отметке. Фиксируется общее время от старта до финиша.

3. Метание волана, (м)

Производится с места. Испытуемый стоит у линии, держа в правой руке волан (для правой руки), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперёд. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Для тестирования технической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Высокая подача, (кол-во раз)

Для выполнения данного теста рисуется линия параллельно задней линии на 30 см от задней линии. Испытуемый выполняет новым воланом подачи из левой и подачу из правой половины площадки (согласно правилам игры в бадминтон). Считается количество попаданий волана за проведенную черту. При этом оценивается высота выполнения подачи, особенно для самых юных испытуемых.

2. Короткая подача, (кол-во раз)

Для выполнения этого теста рисуется линия параллельно линии подачи на ширине 30 см от линии подачи. Испытуемый выполняет новым воланом подачи из левой и подачу из правой половины площадки (согласно правилам игры в бадминтон). Считается количество попаданий воланом в нарисованный промежуток. При этом уделяется внимание правильному выполнению подачи.

3. Укороченный удар, (кол-во раз)

Для выполнения этого теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м. от боковой линии. Для приёма этого теста привлекается спортсмен-учащийся более высокой квалификации, чем испытуемый. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесённой на площадку. Для групп начальной подготовки: испытуемый находится перед ударом в заднем углу площадки, куда следует подача.

4. Высокий удар, (кол-во раз)

Этот тест выполняется аналогично предыдущему. Волан должен по высокой траектории приземлиться в задней зоне площадки.

Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Необходимо уделять внимание скорости полёта волана (главное отличие от укороченного удара).

Приложение 2
к учебной программе по
бадминтону

МЕТОДИКА

тестирования по общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности учебно-тренировочных групп

Для тестирования общей физической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Шестиминутный бег, (м)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое испытуемый пробежал за 6 минут.

2. Прыжок в длину с места, (см)

Испытуемый становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

3. Наклон вперед, (см)

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки - результат записывают со знаком «+», если выше - со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

4. Подтягивание на в висе на перекладине, мальчики (кол-во раз)

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не защитившаяся попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Поднимание туловища, девочки (кол-во раз)

Испытуемый садится на пол. Ноги согнуты в коленях под углом в 90°. Спина на полу, руки согнуты в локтях на груди. По звуковому сигналу сгибается в спине, касаясь локтями колен, затем касается спиной пола и т.д. Фиксируется количество раз выполненных 1 минуту.

Для тестирования специальной подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Бег 30 м., (с)

Выполняется из положения высокого старта. Судья-стартёр находится на середине дистанции. Используются две предварительные команды: «На старт!» и «Внимание!». Одновременно с подачей команды «Внимание!» судья-стартёр поднимает руку до горизонтального положения (рука располагается поперёк дорожки). Исполнительной командой является отмашка рукой вниз. Судья на финише пускает секундомер в момент отрыва от пола сзади стоящей ноги спортсмена-учащегося, находящегося на старте, и останавливает его при пересечении линии финиша. Регистрируется и оценивается чистое время бега.

2. Челночный бег 4х9 м, (с)

На расстоянии 9 метров от линии старта ставится отметка, испытуемый бежит с высокого старта вперёд и касается рукой отметки, разворачивается и бежит к линии старта, касается её рукой, разворачивается и бежит к отметке. Фиксируется общее время от старта до финиша.

3. Прыжки через скамейку, (кол-во раз)

Испытуемый становится боком к гимнастической скамейке. По звуковому сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. Фиксируется количество раз выполненных за 30 секунд.

Для тестирования технической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

Тесты проводятся для групп УТГ 1 и УТГ 2 годов обучения

1. Высокая подача, (кол-во раз)

Для выполнения данного теста рисуется линия параллельно задней линии на 30 см от задней линии. Испытуемый выполняют новым воланом подачи из левой и подач из правой половины площадки (согласно правилам игры в бадминтон). Считается количество попаданий волана за проведенную черту. При этом оценивается высота выполнения подачи.

2. Короткая подача, (кол-во раз)

Для выполнения этого теста рисуется линия параллельно линии подачи на ширине 30 см от линии подачи. Испытуемый выполняют новым воланом подачи из левой и подач из правой половины площадки (согласно правилам игры в бадминтон). Считается количество попаданий воланом в нарисованный промежуток. При этом уделяется внимание правильному выполнению подачи

3. Укороченный удар, (кол-во раз)

Для выполнения этого теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м. от боковой линии. Для приёма этого теста привлекается спортсмен-учащийся более высокой квалификации, чем испытуемый. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесённой на площадку.

Для групп начальной подготовки: испытуемый находится перед ударом в заднем углу площадки, куда следует подача.

4. Высокий удар, (кол-во раз)

Этот тест выполняется аналогично предыдущему. Волан должен по высокой траектории приземлиться в задней зоне площадки.

Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Необходимо уделять внимание скорости полёта волана (главное отличие от укороченного удара).

5. Смэш, (кол-во раз)

Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Необходимо уделять внимание скорости полёта волана (главное отличие от укороченного удара).

Тесты проводятся для УТГ 3 и УТГ 4-7 годов обучения

1. Приём короткой подачи в передней зоне, (кол-во раз)

Спортсмен-учащийся высокого уровня производит короткую подачу в правую и левую зоны. В каждую половину площадки две необходимо принять в ближний передний угол, две по прямой в среднюю зону в боковой «коридор» площадки и одну (для УТГ 3), две (для УТГ 4-7) – в диагонально расположенный задний угол.

2. Приём смэша в задней зоне, (кол-во раз)

Испытуемый располагается в центре средней зоны перед приёмом смэша. Спортсмен-учащийся, пробивающий смэш по прямой, делает удар из левой половины площадки и из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией, параллельной ей, отстоящей от неё на расстояние 1м.

3. Приём «срезка» в передней зоне, (кол-во раз)

Выполняется аналогично предыдущему тесту. «Срезка» принимается трижды по диагонали, дважды (для УТГ 3), трижды (для УТГ 4-7) по линии на расстояние не более 2-х метров от сетки.

Для тестирования тактической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

Тесты проводятся для УТГ 3 и УТГ 4-7 годов обучения

1. Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника, (кол-во раз)

Испытуемый располагается в «игровом центре». Один из спортсменов-учащихся производит высокую подачу в правый задний угол. После подачи другой спортсмен-учащийся или один из тренеров, находящийся в «игровом центре», делает резкое движение по направлению к одному из 4-х углов площадки. Испытуемый, делая перемещение из своего «игрового центра», должен произвести удар в направлении, противоположном движению спортсмена-учащегося или тренера. Считается количество правильно выполненных действий.

2. Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника, (кол-во раз)

Тест производится согласно предыдущему, но подача производится в левый задний угол.

3. Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника, (кол-во раз)

Испытуемый располагается в «игровом центре» своей половины площадки. подача производится в правый передний угол. В остальном всё согласно предыдущим тестам.

4. Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника, (кол-во раз)

Тест выполняется аналогично пункту 3, но из левого переднего угла.

Приложение 3
к учебной программе по
бадминтону

МЕТОДИКА

тестирования по общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности групп спортивного совершенствования.

Для тестирования общей физической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Шестиминутный бег, (м)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое испытуемый пробежал за 6 минут.

2. Прыжок в длину с места, (см)

Испытуемый становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперёд. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

3. Наклон вперёд, (см)

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки - результат записывают со знаком «+», если выше - со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

4. Упражнение для косых мышц живота «скручивание», (кол-во раз)

Испытуемый садится на пол. Ноги согнуты в коленях под углом в 90°. Спина на полу, руки согнуты в локтях за головой. По звуковому сигналу сгибается в спине, касаясь правым локтем левого колена, касается спиной пола, затем левым локтем касается правого колена и т.д. Фиксируется количество раз выполненных 1 минуту.

Для тестирования специальной подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Бег 30 м., (с)

Выполняется из положения высокого старта. Судья-стартёр находится на середине дистанции. Используются две предварительные команды: «На старт!» и «Внимание!». Одновременно с подачей команды «Внимание!» судья-стартёр поднимает руку до горизонтального положения (рука располагается поперёк

дорожки). Исполнительной командой является отмашка рукой вниз. Судья на финише пускает секундомер в момент отрыва от пола сзади стоящей ноги спортсмена-учащегося, находящегося на старте, и останавливает его при пересечении линии финиша. Регистрируется и оценивается чистое время бега.

2. Челночный бег 4х9 м, (с)

На расстоянии 9 метров от линии старта ставится отметка, испытуемый бежит с высокого старта вперёд и касается рукой отметки, разворачивается и бежит к линии старта, касается её рукой, разворачивается и бежит к отметке. Фиксируется общее время от старта до финиша.

3. Прыжки через скамейку, (кол-во раз)

Испытуемый становится боком к гимнастической скамейке. По звуковому сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. Фиксируется количество раз выполненных за 30 секунд.

4. Тест Купера, (мин)

12-минутный бег. Фиксируется количество метров, которые испытуемый преодолевает за 12 минут.

Для тестирования технико-тактической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Приём смэша в задней зоне, (кол-во раз)

Испытуемый располагается в центре средней зоны перед приёмом смэша. Спортсмен-учащийся, пробивающий смэш по прямой, делает удар из левой половины площадки и из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией, параллельной ей, отстоящей от неё на расстояние 1м.

2. Приём «срезака» в передней зоне, (кол-во раз)

Выполняется аналогично предыдущему тесту. «Срезка» принимается четыре удара по диагонали, три удара по линии на расстояние не более 2-х метров от сетки (для группы СПС 1); четыре удара по диагонали, четыре удара по линии (для группы СПС 2); четыре удара по диагонали, четыре удара по линии (для группы СПС 2); пять ударов по диагонали, четыре удара по линии (для группы СПС 2).

3. Выполнение ударов из правого заднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)

На площадке рисуется мелом зона игрового центра размером 1х1 м. на расстоянии 0,7 м. от передней линии подачи. Один из спортсменов-учащихся подаёт волан. по высокой траектории со скоростью 1 волан в 3 секунды (для этого используется метроном) в правый задний угол по высокой траектории. При подаче волана тренер громким голосом называет мишень (мишени размером 0,7х0,7м. расположены в задних углах площадки и в двух углах, образованных пересечением передней линии подачи и боковой линии площадки), в которую испытуемый должен послать волан. Между ударами испытуемый должен сместиться в «игровой центр» и зайти одной ногой внутрь него. Во время

выполнения этого теста необходимо использовать все 4 мишени, причём каждую из них не менее двух раз.

4. Выполнение ударов из левого заднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)

Выполняется аналогично предыдущему тесту, но испытуемый выполняет удары из левого заднего угла.

5. Выполнение ударов из правого переднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)

Тест выполняется аналогично с предыдущим, но из правого переднего угла (темп – 1 удар в 3 секунды), кроме того в передней зоне мишени располагаются на пересечении центральной линии (под сеткой) и боковой.

6. Выполнение ударов из левого переднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)

Тест выполняется аналогично предыдущему, но удары производятся из левого переднего угла (темп – 1 удар в 3 секунды).

Приложение 4
к учебной программе по
бадминтону

МЕТОДИКА

тестирования по общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности групп высшего спортивного мастерства

Для тестирования общей физической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Шестиминутный бег, (м)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое испытуемый пробежал за 6 минут.

2. Прыжок в длину с места, (см)

Испытуемый становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперёд. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

3. Наклон вперёд, (см)

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки - результат записывают со знаком «+», если выше - со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

4. Упражнение для косых мышц живота «скручивание», (кол-во раз)

Испытуемый садится на пол. Ноги согнуты в коленях под углом в 90°. Спина на полу, руки согнуты в локтях за головой. По звуковому сигналу сгибается в спине, касаясь правым локтем левого колена, касается спиной пола, затем левым локтем касается правого колена и т.д. Фиксируется количество раз выполненных 1 минуту.

Для тестирования специальной подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Бег 30 м., (с)

Выполняется из положения высокого старта. Судья-стартёр находится на середине дистанции. Используются две предварительные команды: «На старт!» и «Внимание!». Одновременно с подачей команды «Внимание!» судья-стартёр поднимает руку до горизонтального положения (рука располагается поперёк

дорожки). Исполнительной командой является отмашка рукой вниз. Судья на финише пускает секундомер в момент отрыва от пола сзади стоящей ноги спортсмена-учащегося, находящегося на старте, и останавливает его при пересечении линии финиша. Регистрируется и оценивается чистое время бега.

2. Челночный бег 4х9 м, (с)

На расстоянии 9 метров от линии старта ставится отметка, испытуемый бежит с высокого старта вперёд и касается рукой отметки, разворачивается и бежит к линии старта, касается её рукой, разворачивается и бежит к отметке. Фиксируется общее время от старта до финиша.

3. Прыжки через скамейку, (кол-во раз)

Испытуемый становится боком к гимнастической скамейке. По звуковому сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. Фиксируется количество раз выполненных за 30 секунд.

4. Тест Купера, (мин)

12-минутный бег. Фиксируется количество метров, которые испытуемый преодолевает за 12 минут.

Для тестирования технико-тактической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Приём смэша в задней зоне, (кол-во раз)

Испытуемый располагается в центре средней зоны перед приёмом смэша. Спортсмен-учащийся, пробивающий смэш по прямой, делает удар из левой половины площадки и из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией, параллельной ей, отстоящей от неё на расстояние 1 м.

2. Приём «срезка» в передней зоне, (кол-во раз)

Выполняется аналогично предыдущему тесту. «Срезка» принимается четыре удара по диагонали, три удара по линии на расстояние не более 2-х метров от сетки (для группы СПС 1); четыре удара по диагонали, четыре удара по линии (для группы СПС 2); четыре удара по диагонали, четыре удара по линии (для группы СПС 2); пять ударов по диагонали, четыре удара по линии (для группы СПС 2).

3. Выполнение ударов из правого заднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)

На площадке рисуется мелом зона игрового центра размером 1х1 м. на расстоянии 0,7 м. от передней линии подачи. Один из спортсменов-учащихся подаёт волан по высокой траектории со скоростью 1 волан в 3 секунды (для этого используется метроном) в правый задний угол по высокой траектории. При подаче волана тренер громким голосом называет мишень (мишени размером 0,7х0,7м. расположены в задних углах площадки и в двух углах, образованных пересечением передней линии подачи и боковой линии площадки), в которую испытуемый должен послать волан. Между ударами испытуемый должен сместиться в игровой центр и зайти одной ногой внутрь него. Во время

выполнения этого теста необходимо использовать все 4 мишени, причём каждую из них не менее двух раз.

4. Выполнение ударов из левого заднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)

Выполняется аналогично предыдущему тесту, но испытуемый выполняет удары из левого заднего угла.

5. Выполнение ударов из правого переднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)

Тест выполняется аналогично с предыдущим, но из правого переднего угла (темп – 1 удар в 3 секунды), кроме того в передней зоне мишени располагаются на пересечении центральной линии (под сеткой) и боковой.

6. Выполнение ударов из левого переднего угла по звуковому сигналу с попаданием в мишень, (кол-во раз)

Тест выполняется аналогично предыдущему, но удары производятся из левого переднего угла (темп – 1 удар в 3 секунды).

Приложение 5
к учебной программе по
бадминтону

Нормы и нормативы обеспечения спортивной одеждой, обувью специального назначения спортсменов-учащихся и тренеров-преподавателей по спорту

Наименование спортивной одежды и обуви специального назначения	Единицы измерения (шт., пара, компл. и т.п.)	Единицы обеспечения (чел, спортсмен-учащийся, тренер-преподаватель по спорту, учебная группа)	Нормы и нормативы обеспечения									
			спортсменов-учащихся (по этапам подготовки)								тренеров-преподавателей	
			групп НП		групп УТ		групп СПС		группы ВСМ			
			норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Обувь для бадминтона (специальная)	пара	чел.	-	-	1	1	1	1	2	1	1	2
2. Комплект формы тренировочный (футболка, шорты или юбка-шорты)	комплект	чел.	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
3. Комплект формы соревновательный (футболка, шорты или юбка-шорты)	комплект	чел.	-	-	1	2	1	1	2	1	-	-

Нормы и нормативы обеспечения спортивным инвентарем индивидуального пользования спортсменов-учащихся и тренеров-преподавателей по спорту

Наименование инвентаря индивидуального пользования	Единицы измерения (шт., пара, компл. и т.п.)	Единицы обеспечения (чел, спортсмен-учащийся, тренер-преподаватель по спорту, учебная группа)	Нормы и нормативы обеспечения									
			спортсменов-учащихся (по этапам подготовки)								тренеров-преподавателей	
			групп НП		групп УТ		групп СПС		группы ВСМ			
			норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации, лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Ракетка	штука	чел.	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2
2. Волан пластиковый	туба	чел.	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Волан перьевой	туба	чел.	-	-	1	10	1	15	1	40	-	-
4. Сумка-чехол специальная для ракеток (термобэг)	штука	чел.	-	-	-	-	1	2	1	2	1	3
5. Струна для натяжки	метр	чел.	-	-	30	1	60	1	100	1	30	1
6. Станок для натяжки струн	штука	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5
7. Грип для обмотки ракеток	штука	чел.	-	-	4	1	16	1	18	1	10	1