

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет
«Одеська юридична академія»

Кафедра фізичного виховання

**Ж. І. Антіпова
Т. О. Барсукова**

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ЕФЕКТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Монографія



Одеса
«Юридична література»
2021

УДК 796.344.011.3-057.875:378
А721

Автори:

Ж. І. Антіпова (глави 1– 5)

Т. О. Барсукова (глави 6– 9)

Рецензенти:

О. В. Адєєва, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Г. В. Кучеренко, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Рекомендовано до друку рішенням
навчально-методичної ради НУ ОЮА
(протокол № 2 від 9 жовтня 2020 р.)

Антіпова Ж. І.

А721 Бадмінтон як засіб ефективної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти : монографія / Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова. — Одеса : Юридична література, 2021. — 128 с. : рис., табл.
ISBN 978–966–419–381–5.

У монографії подано історію виникнення бадмінтону у світі, розвиток в Україні, в олімпійському русі, в Одесі і області. Описано правила гри, детально викладена методика навчання технічним і тактичним прийомам у грі. Наведено експериментальну програму для студентів, що займаються бадмінтоном у рамках дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти.

Матеріал становить інтерес для любителів і професійних бадмінтоністів, студентів і викладачів фізичної культури в закладах вищої освіти, а також організаторів секцій з бадмінтону.

УДК 796.344.011.3-057.875:378

ISBN 978–966–419–381–5

© Антіпова Ж. І. ,
Барсукова Т. О. , 2021

ЗМІСТ

Вступ	5
-------------	---

ГЛАВА 1

Історія виникнення і розвитку бадмінтону

1.1. Виникнення бадмінтону у світі.....	9
1.2. Розвиток бадмінтону в Україні	12
1.3. Розвиток бадмінтону в Одесі й області.....	14
1.4. Бадмінтон в олімпійському русі	18

ГЛАВА 2

Бадмінтон як засіб фізичного виховання

і оздоровлення студентів

2.1. Бадмінтон — засіб залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом.....	22
2.2. Здоровий спосіб життя — основа повноцінного життя студента	26

2.1. Бадмінтон — засіб залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом.....	22
2.2. Здоровий спосіб життя — основа повноцінного життя студента	26

ГЛАВА 3

Форми організації та проведення занять

з бадмінтону у вищих навчальних закладах

3.1. Спортивно-оздоровча секція з бадмінтону	30
3.1.1. Навчальна програма спортивно-оздоровчої секції з бадмінтону.....	31
3.1.2. Профілактика травматизму на заняттях в секції бадмінтону.....	32
3.2. Учні заняття з дисципліни «Фізичне виховання».....	33
3.2.1. Основна мета навчання гри у бадмінтон	33
3.2.2. Навчальна програма з бадмінтону дисципліни «Фізичне виховання».....	34
3.2.3. Система оцінювання успішності студентів, що займаються бадмінтоном	39
3.2.4. Техніка безпеки на заняттях бадмінтоном	41
3.3. Студентський спорт (сутність студентського спорту).....	43

3.1. Спортивно-оздоровча секція з бадмінтону	30
3.1.1. Навчальна програма спортивно-оздоровчої секції з бадмінтону.....	31
3.1.2. Профілактика травматизму на заняттях в секції бадмінтону.....	32
3.2. Учні заняття з дисципліни «Фізичне виховання».....	33
3.2.1. Основна мета навчання гри у бадмінтон	33
3.2.2. Навчальна програма з бадмінтону дисципліни «Фізичне виховання».....	34
3.2.3. Система оцінювання успішності студентів, що займаються бадмінтоном	39
3.2.4. Техніка безпеки на заняттях бадмінтоном	41
3.3. Студентський спорт (сутність студентського спорту).....	43

ГЛАВА 4

Фізична підготовка в бадмінтоні..... 47

- 4.1. Розвиток фізичної якості швидкість 49
- 4.2. Розвиток фізичної якості гнучкість 53
- 4.3. Розвиток фізичної якості витривалість 56
- 4.4. Розвиток фізичної якості сила 60
- 4.5. Розвиток швидкісно-силових здібностей 65
- 4.6. Розвиток спритності та координаційних здібностей 68

ГЛАВА 5

Методика навчання основним технічним навичкам гри в бадмінтон

- 5.1. Загальні методичні рекомендації 77
- 5.2. Технічна підготовка бадмінтоніста 78
- 5.2.1. Методика навчання техніці гри в бадмінтон..... 85
- 5.3. Ігри та ігрові вправи з елементами бадмінтону 88

ГЛАВА 6

Основи тактичної підготовки в бадмінтоні

- 6.1. Загальні закономірності тактичної підготовки в бадмінтоні 93
- 6.2. Тактика одиночної гри..... 95
- 6.3. Тактика парної гри..... 96

ГЛАВА 7

Правила гри у бадмінтон (короткий опис)..... 99

ГЛАВА 8

Способи проведення змагань у бадмінтоні..... 105

- 8.1. Стандартна термінологія в бадмінтоні109
- 8.2. Міжнародна термінологія в бадмінтоні.....112
- 8.3. Протокол матчу з бадмінтону113
- 8.4. Заявка на участь у змаганнях.....115
- 8.5. Обладнання і спортивний інвентар, необхідні для занять бадмінтоном116

Висновки 117

Список використаної літератури.....119

ДОДАТОК

Цікаві факти про бадмінтон.....127

Проблема зміцнення та збереження здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді в умовах сучасного суспільства з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку — проблема першорядного значення. Отже, важливим компонентом вищої освіти сьогодення є формування підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості, яка має відповідний рівень здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовки та здравотворчих вмінь та навичок. Від стану здоров'я та рівня фізичної підготовки майбутніх фахівців залежить не тільки їх фізичний потенціал, але і стан працездатності, формування життєвих та соціальних мотивацій, благополуччя існування майбутньої молоді родини, економічний і соціальний стан нашого суспільства в майбутньому.

Відповідно до заявлених стандартів вищої освіти головним завданням фізичного виховання у вищому навчальному закладі є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості. Загальновідомим є вплив фізичних вправ та рухової активності на стан серцево-судинної системи організму людини, рівень обмінних процесів. Фізичні вправи підвищують стійкість і повноту фізіологічних реакцій, сприяють зміцненню клітинної структури органів і тканин. Фізичне виховання є важливим засобом спонукання майбутнього фахівця до щоденної фізичної активності, до здорового способу життя, невід'ємною складовою всебічного розвитку особистості.

Практика свідчить, що стан фізичної підготовки та здоров'я студентської молоді України в останні роки характеризується тенденцією до погіршення. У переважної більшості студентів не сформована потреба у руховій активності, фізичному вдосконаленні та підтримці здорового способу життя.

Кабінетом Міністрів України прийнята програма розвитку фізичної культури і спорту [46]. Вона розрахована до 2020 року і спрямована на реалізацію таких цілей:

- підвищити рівень охоплення населення руховою активністю на 1–2 відсотки щорічно;
- створити умови для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- підвищити рівень готовності молоді до служби в Збройних Силах України та інших спеціальних формуваннях;
- підвищити рівень інформованості та обізнаності різних груп населення щодо формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ серед дітей та молоді;
- забезпечити надання якісних фізкультурно-спортивних послуг спортивними клубами та фізкультурно-оздоровчими закладами;
- залучити до 13 відсотків дітей та молоді віком від 6 до 18 років до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах, створити умови для розвитку резервного спорту та ефективного поповнення складу національних збірних команд;
- забезпечити збереження провідних позицій українських спортсменів у міжнародних змаганнях різного рівня для підвищення авторитету держави у світовому спортивному співтоваристві;
- забезпечити збереження і створення розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд, зокрема із залученням коштів інвесторів.

Окрім того, Міністерством молоді та спорту України розроблено проект Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в країні до 2028 року. Згідно з цим проектом, фізична культура визнається «складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості». Вона також є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливих потреб взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і фактором зміцнення миру. В проекті акцентується увага на тому, що «спорт є органічною частиною фізичної культури, особливо сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності». «Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних вікових груп населення».

Серйозний розвиток спортивної інфраструктури України передбачає Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України

до 2032 року. Вона розглядає засоби значного збільшення фінансування, а також входження України в топ-20 кращих країн на літніх Олімпійських іграх в Парижі в 2024 році. Стратегія також передбачає визначення 25 пріоритетних видів спорту зі щорічним оновленням цього переліку і визначенням державного замовлення на досягнення результатів у кожному виді спорту.

Виходячи з цих документів, перед викладачами кафедр фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів постає проблема пошуку шляхів та засобів корекції процесу фізичного виховання студентів у відповідності з сучасними вимогами, пошук різних видів і форм занять з урахуванням особистих уподобань студентів, рівня їхнього фізичного розвитку, інтересів та потреб, щоб у процесі занять у студентів реально формувались потреба в руховій активності, мотивація та позитивне ставлення до оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності, підвищувався рівень психофізичних якостей.

Мета запропонованого дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності впровадження спортивної гри бадмінтон як ефективного засобу та форми оздоровчо-спортивної діяльності студентів, що сприяє розвитку їх фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної підготовки, потреби у фізичній активності на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

У даний час в ряді навчальних закладів вищої освіти України при організації навчального процесу з фізичного виховання широко використовується форма роботи, яка враховує індивідуальний вибір студентами видів спорту, що культивуються в цих навчальних закладах. Свідомий вибір виду спорту, зроблений студентом, виступає початком вибору ним такої рухової активності, яка в необхідній мірі реалізує його індивідуальні фізичні і психічні потреби. Одним з найбільш популярних видів спорту стає бадмінтон. Розвиток бадмінтону може допомогти університетам по всій Україні ефективно вирішувати завдання з виховання молоді, організації її дозвілля, сприяти фізичному розвитку і зміцненню здоров'я молодих людей, служити пропаганді здорового способу життя.

Гра у бадмінтон є своєрідним університетом навчання людини рухам тіла. Підвищення культури рухових навичок дозволяє швидше довести потрібні рухи до автоматизму і тим самим звільнити свідомість для вирішення інших завдань. Бадмінтон не тільки, за найвищою мірою, задовольняє потребу організму в навантаженні через рух, а й дозволяє, в силу ігрового характеру, досягати досконалості рухів меншими зусиллями. Бадмінтон, даючи ґрунтоване навантаження всім групам м'язів і системам організму, ство-

рює значний біологічний резерв високої працездатності молодого організму.

Бадмінтон одночасно вчить різним навичкам, дає своєрідну загальну «технологію» здійснення рухів, створює запас рухових навичок, формує необхідну фізичну і психологічну готовність до більш швидкого й успішного оволодіння новою спеціальністю, заснованою на точних рухових навичках.

Основна мета навчально-тренувальних занять з бадмінтону — це навчити студентів найпростішим навичкам гри, викликати у них інтерес до бадмінтону, зміцнення здоров'я, вдосконалення розвитку фізичних якостей (швидкості, гнучкості, спритності та витривалості в поєднанні з різнобічним творчим мисленням). На навчальних заняттях студенти знайомляться з історією розвитку бадмінтону; основами проведення навчальних занять; з технікою, тактикою та основними правилами гри; з характеристикою основних фізичних якостей, необхідних для успішної гри в бадмінтон. За період навчання студент повинен оволодіти основними технічними навичками: вміти правильно виконувати подачу, всі види ударів (нападаючі удари), вести одиночну та парну гру. Вміти здійснювати практичне застосування всіх цих навичок, знати правила гри і основи суддівства. Але успіх у майбутній грі залежить здебільшого від індивідуальних здібностей та фізичних можливостей кожного, хто займається.

Запропонована у монографії програма навчання гри в бадмінтон сприятиме формуванню необхідних навичок і вмінь; засвоєнню студентами технічних і тактичних прийомів гри; розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, гнучкості, сили; виробленню координаційних, швидкісно-силових і силових здібностей та спритності. Зміст даної програми не претендує на обов'язковість дотримання всіх порад, але пропонує широкі можливості нового підходу до занять бадмінтоном — від новачків до спортсменів високого спортивного рівня. У всіх є можливість вибору форми і змісту навчальних і тренувальних занять, застосування на практиці деяких порад, у тому числі удосконалення їх.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ

На сьогоднішній день немає однозначної думки про місце і час зародження гри в бадмінтон [24].

1.1. Виникнення бадмінтону у світі

Виходячи із сучасних історичних відомостей вважається, що якась подоба гри в бадмінтон вже існувала кілька тисячоліть тому в різних частинах світу.

- У Стародавній Греції була гра, де волан перекидали один одному за допомогою ніг і рук.

- В Японії в XIV ст. існувала гра «ойбане». Воланчики робили з вишневої кісточки, в яку встромляли пір'я. Відбивали такі волани ракетками, зробленими з дерева.

- У Китаї, за часів правління династії Чу, в 1122 році до н. е., грали в м'яч з пір'ям, гра називалася «джі-дзяу-ци» (рис. 1).

- В Індії вчені знайшли наскельні малюнки, що зображають гру, яка в різних джерелах звучить як «пуна», «пуне», «піоне», рідше «роопа», що датуються двома тисячоліттями тому.

- У XIII ст. у Франції виникла гра «же-де-пом» («гра з яблуком»). У ній м'ячик перекидали через мотузку або сітку спочатку руками, а після — дерев'яними битами. Аналогічна гра була і в Середньовічній Англії — «ракетка і волан» (battledore and shuttlecock) (рис. 2).

У Росії здавна захоплювалися грою у волан, яка називалася «вічко». У «Тлумачному словнику» В. І. Даля, датованому 1863 роком, ми знаходимо: «Волан — закруглена з одного кінця пробка, з пір'яним вінцем в іншому кінці, для гри в м'ячі; вічко, летучка, її б'ють, підкидаючи ракеткою, гілкою, лопатою».

Але батьківщиною сучасної гри є все ж Індія, де багато століть існувала дитяча гра, в якій потрібно було якомога довше утримувати волан у повітрі. Грали в неї відразу кілька дітей, що ставали в коло і перекидали один одному пробку з пір'ям (рис. 3).



Рис. 1. Зображення кінця XVIII ст. Японія

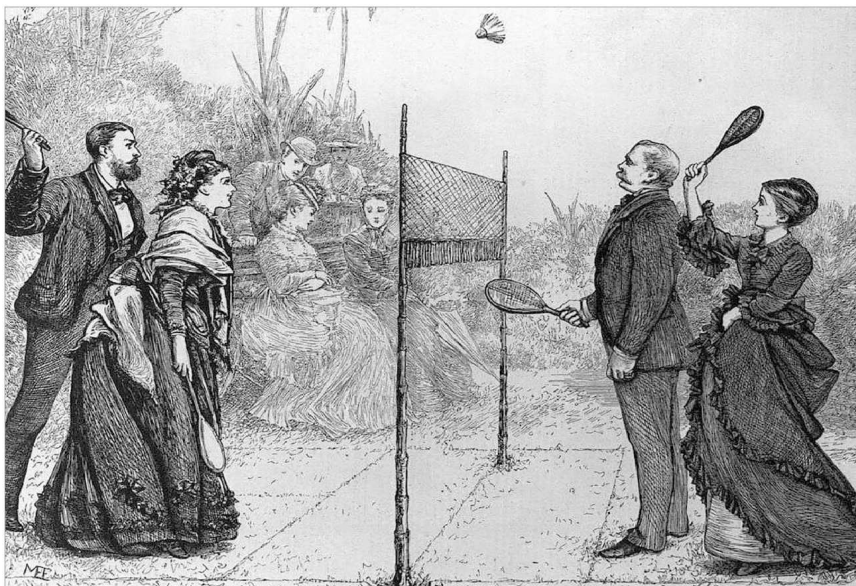


Рис. 2. Середньовічна Англія

3 Battledore and Shuttlecock.



Рис. 3. Ілюстрація з британського журналу в XIX ст.

Англійським офіцерам, які служили в Індії, сподобалася ця гра і вони привезли її на батьківщину до Англії. Але вже 1873 року, ще в Індії, британцями були написані перші правила бадмінтону.

У 1875 році був створений перший офіцерський клуб «Фолькстоун». Перший президент Асоціації бадмінтону полковник Долбі брав активну участь у створенні нових правил, в основу яких лягли правила індійської гри. Деякі з цих правил збереглися і до теперішнього часу. В Англії з'явилися нові клуби, а гра в бадмінтон стала популярною. Центром розвитку і поширення гри в бадмінтон в Англії стала садиба герцога Бофорта під назвою «Бадмінтон», від якого гра з воланом і отримала нову назву.

Асоціація бадмінтону Англії створювалася протягом 20 років, і в 1893 році вона видала перші офіційні правила гри. У зв'язку зі зростаючою популярністю нового виду спорту почалося виробництво воланів. Перший патент в Англії на їх виготовлення отримала в 1898 році Енн Джексон, і тоді ж був проведений перший офіційний турнір — 4 квітня 1899 року в Лондоні відбувся перший чемпіонат Англії з гри в бадмінтон.

З 1900 року стали проводитися традиційні міжнародні Вімблдонські турніри з бадмінтону, які довгий час вважалися неофіційними чемпіонатами світу. 5 липня 1934 року була створена Міжнародна федерація бадмінтону (ІБФ) в складі дев'яти країн: Англії, Данії, Ірландії, Канади, Нової Зеландії, Нідерландів, Франції, Уельсу і Шотландії. Під її егідою з 1947 року проводиться

чемпіонат світу з бадмінтону серед чоловіків — Кубок Томаса, а з 1955 року аналогічні змагання серед жінок — Кубок Вебер.

У 1972 році на XX літніх Олімпійських іграх в Мюнхені відбулися перші показові олімпійські виступи бадмінтоністів. У 1990 році пройшов перший чемпіонат світу серед студентів, який з тих пір проводиться з періодичністю один раз на два роки. З 1992 року бадмінтон був визнаний олімпійським видом спорту і включений в програму літніх ігор, які відбулися в Барселоні.

Інтерес до бадмінтону не перестає зростати і по сьогоднішній день, у світі налічується вже більше 50 млн любителів бадмінтону. Цей вид спорту набув величезної популярності в Китаї, Японії, Малайзії, Індонезії, Кореї. Рівень азіатських гравців набагато вищий від європейських. І все ж, незважаючи на це, європейські спортсмени становлять сьогодні серйозну конкуренцію гравцям з країн Азії. Найзнаменитішим гравцем у бадмінтон вважається спортсмен з Китаю Лінь Дань, який, перегравши у фіналі першу ракетку світу малайзійця Лі Цзунвєя, завоював останній трофей, якого досі не було в його колекції. Це — «золото» в особистій першості Азіатських ігор, що проводяться один раз на чотири роки. Таким чином, вперше в історії Лінь Дань виграв всі найбільші турніри з бадмінтону хоча б один раз. Найбільше поширення бадмінтон отримав в таких країнах Європи, як Англія, Данія, Швеція, Німеччина. Серед країн-лідерів зараз перебувають Данія, Китай, Таїланд, Японія, Тайвань, Іспанія. Для гравців на престижних турнірах створюються відповідні умови й антуражі.

1.2. Розвиток бадмінтону в Україні



UKRAIN



Kiev.ua BADMINTON UKRAIN

У багатьох містах України є секції і спортивні школи з бадмінтону. Ними керують захоплені люди, віддані своїй справі, які прагнуть розвинути бадмінтон, популяризувати його, виростити чемпіонів саме в нашій країні.

У Харкові, Дніпрі, Одесі, Києві, Миколаєві, Львові, Вінниці та інших містах створені хороші школи бадмінтону, які дозволяють

виховувати висококласних спортсменів, проводити турніри різного рівня для дітей, дорослих, любителів і ветеранів цього виду спорту.

З 1996 року українські бадмінтоністи беруть участь в Олімпійських іграх. А у 2009 році вперше в Україні відбувся міжнародний турнір серії International Challenge — Kharkiv International, який став щорічним і збирає багатьох найсильніших бадмінтоністів. Ми спостерігаємо, як бадмінтон набирає популярності і видовищності не тільки в Україні, але і по всьому світу (рис. 4).



Рис. 4. Змагання з бадмінтону

28 вересня 2019 року Президент України підписав Указ № 717/2019 про проведення 28-го турніру чемпіонату Європи з бадмінтону в столиці України місті Києві.

Його планували провести з 21 по 26 квітня 2020 року. В Указі Президента України зазначено, що регіонам необхідно приділити більше уваги розвитку бадмінтону та почати роботу з підготовки національної збірної до участі в змаганнях. Підписаний Указ об'єднує зусилля всіх тренерів і тих, хто займається бадмінтоном, з метою його популяризації та розвитку.

Однак 9 червня 2020 року Всесвітня федерація бадмінтону оголосила про скасування турніру через тривалу пандемію COVID 19.

З 11 по 16 серпня 2020 року у Франції пройшов чемпіонат Європи з бадмінтону. На цьому чемпіонаті Україна виграла у своїй групі та увійшла в топ-8 кращих команд Європи. Але на стадії 1/4 фіналу українці, на жаль, програли стиковий матч збірній команді Франції — господарям турніру. За чоловічу збірну виступали



Артем Почтарьов, Данило Боснюк, Геннадій Ботар, Гліб Бекетов. У жіночу збірну увійшли Марія Утіліна, Наталія Войцех, Єлизавета Жарка, Євгенія Паксютова.

А з 3 по 6 вересня 2020 року в Києві пройшов кубок України з бадмінтону, в якому взяли участь 100 найсильніших спортсменів міст і областей України, спортивних клубів та ДЮСШ.

1.3. Розвиток бадмінтону в Одесі й області



Бадмінтон набирає силу в регіонах України, представлений він і в Одесі як ветеранами, так і любителями бадмінтону. Молоді перспективні спортсмени з Одеси Дарина Серебрякова та Юрій Мусієнко увійшли в число лідерів Всеукраїнського юнацького турніру з бадмінтону.

Знаковою подією для Одеси стало підписання тристоронньої угоди (меморандуму) про співпрацю між Національним університетом «Одеська юридична академія», Федерацією бадмінтону Одеської області і Федерацією бадмінтону міста Києва. Меморандум дає спортсменам юридичної академії ще більше можливостей і переваг:

- регулярні тренування на спортивних базах НУ ОЮА;
- зустрічі з командами інших міст і областей;
- перспективи спортивного росту та участі в серйозних міжнародних спортивних змаганнях.

«Меморандум укладається для спільної популяризації та розвитку бадмінтону між Києвом і Одесою. Включає проведення турнірів, семінарів, науково-методичної роботи в цьому напрямку, навчання дітей, тренерів» (рис. 5).

Завдяки угоді була впроваджена програма навчання дисципліні «Бадмінтон» на заняттях з фізичної культури, в якій досить докладно і глибоко висвітлені всі питання з методики навчання гри в бадмінтон і питання роботи над загальною і спеціальною фізичною підготовкою студентів.



Рис. 5. Підписання меморандуму про співпрацю Федерації бадмінтону Одеської області з НУ ОЮА

Завдяки тристоронньому договору вперше за вісім років була проведена Одеська обласна універсіада з бадмінтону. А в універсіаді України серед студентів також брали участь студенти Національного університету «Одеська юридична академія», які показали досить високий рівень підготовки, що, безсумнівно, буде успішно розвиватися в перспективі.

Юридична академія в особі Сергія Васильовича Ківалова — президента навчального закладу вищої юридичної освіти підтримує не тільки студентів, які досягли помітних результатів у змаганнях вищого рівня, але і початківців-спортсменів. Сергій Васильович як голова Одеської обласної спортивної студентської спілки надає можливість розвитку в Одесі як бадмінтону, так і іншим популярним в області видам спорту.

Студенти університету поєднують спорт з навчанням, опановуючи основні професійні знання, майбутні прокурори, судді, адвокати, політологи, соціологи, психологи, займаючись бадмінтоном, виховують в собі такі якості, як сила духу, стійкість до стресів, витримка, увага та витривалість. Зацікавлені студенти Національного університету мають можливість не тільки змагатися між собою, але і брати участь в обласних, національних і міжнародних турнірах з бадмінтону.



У квітні 2019 року пройшли змагання з бадмінтону в залік спартакіади Національного університету «Одеська юридична академія», в яких взяли участь не тільки студенти, а й викладачі навчального закладу. В упертій боротьбі між викладачами перемогу здобув декан факультету громадянської і господарської юстиції к. ю. н., доцент кафедри кримінального права Денис Олексійович Колодін (рис. 6). Декани всіх факультетів висловили величезне бажання і далі займатися бадмінтоном, популяризувати цей вид спорту і удосконалювати свою майстерність в ньому.



Рис. 6. Переможець кубка НУ ОЮА серед викладачів – декан ФЦГЮ к. ю. н., доцент кафедри кримінального права Д. А. Колодін

У змаганнях брали участь новачки і професіонали. Новачкам була наочно представлена техніка майстрів: незвичайні передачі, цікаві подачі, стрімкі удари, віртуозні переміщення по майданчику.

У них була можливість уважно ознайомитися з тактикою ведення одиночних і парних ігор у бадмінтон. Професіонали, визначивши рівень підготовки новачків, відібрали найбільш перспективних для подальшого вдосконалення їх майстерності.

У проведенні змагань кафедра фізичного виховання НУ ОЮА керувалася принципом рівномірного розподілу рівня підготовленості учасників, піднімаючи їх зацікавленість у грі.

Бадмінтон – це вид спорту, який допомагає кожному учаснику гри підтримувати себе у формі протягом усього життя, зберігаючи набуті у грі навички. Тому, на наш погляд, бадмінтоном слід займатися в навчальному закладі вищої освіти з першого курсу, сприяючи не тільки підвищенню рівня особистої майстерності, а й підвищуючи престиж університету, міста та цілої країни (рис. 7).

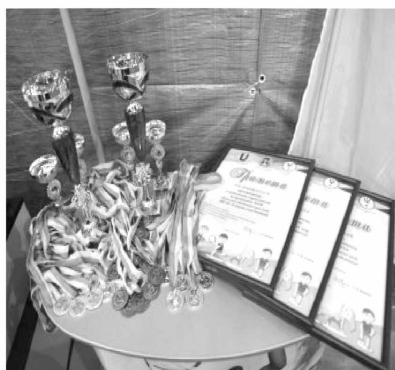


Рис. 7. Чемпіони та призери спартакіади НУ ОЮА з бадмінтону 2019 року



Рис. 8. Учасники та організатори змагань з бадмінтону 2019 року

В Одесі також проводяться і міжнародні турніри з бадмінтону, куди приїжджають представники різних країн. Вони знайомляться з містом, з навчальними закладами вищої освіти та спортсменами — все це значно розширює популяризацію цього виду спорту (рис. 8).

Бадмінтон вже олімпійський вид спорту і це підвищує його престиж. Будь-якому представнику провідних навчальних закладів вищої освіти Одеси тепер буде почесно увійти до збірної України і представляти країну на олімпійському рівні.

1.4. Бадмінтон в олімпійському русі

Вперше на Олімпійських іграх бадмінтон з'явився в 1972 та 1988 роках як демонстраційний вид спорту. З 1992 року в Барселоні бадмінтон стає олімпійським видом спорту (рис. 9).



Рис. 9. Логотипи бадмінтону на Олімпійських іграх

Спочатку в цьому виді спорту розігрувалося тільки чотири комплекти медалей в чотирьох категоріях: чоловічого, жіночого, два парних. Однак уже в 1996 році на Олімпіаді в Атланті було вперше проведено змагання й у змішаній категорії (так званий мікст).

Першим олімпійським чемпіоном в чоловічому одиночному розряді став Алан Ку-сума Віратама (Індонезія), в жіночому одиночному розряді — Сусі Сусанта Хадіта-но (Індонезія).

На сьогоднішній день бадмінтон найбільш популярний в Китаї, тому у світовому й олімпійському бадмінтоні ця країна традиційно лідирує. Китай по праву вважається державою, де найбільше грають у бадмінтон.

У 2000 році в Афінах практично всі золоті медалі, крім одиночного жіночого розряду, були завойовані китайцями.

У 2004 році Китай знову лідирував у медальному заліку з трьома золотими, однією срібною та однією бронзовою медалями.

У 2008 році в Пекіні «у своїх стінах» китайці відзначилися тим, що зайняли майже весь п'єдестал у медальному заліку.

На Олімпіаді 2012 року нагороди з бадмінтону знову майже повністю були завойовані китайцями. Вони взяли вісім медалей: п'ять золотих, дві срібні й одну бронзову, тобто все золото і більшу частину всіх призових місць. Найбільш видовищним змаганням з бадмінтону Олімпіади в Лондоні став другий поєдинок між китайським фаворитом Лінь Даном (Lin Dan) і малайцем Лі Чонг Вієм (Lee Chong Wei), які давно є постійними і найсильнішими бадмінтоністами в категорії одиночного чоловічого розряду у світі. Удача була на боці китайця. Олімпіада в 2012 році також була відзначена першою перемогою — завоювання бронзової нагороди російським дуєтом. Оскільки спільна історія Олімпійських ігор і бадмінтону ще не дуже довга, то саме змагання з бадмінтону на іграх в Лондоні в 2012 році можна назвати найзахоплюючими і найвидовищнішими, а також багатими на події.

У сучасному олімпійському бадмінтоні найбільших успіхів добилися команди Китаю (16 золотих, 8 срібних і 13 бронзових медалей), Індонезії (8 золотих, 6 срібних, 7 бронзових медалей), Південної Кореї (3 золотих, 7 срібних і 5 бронзових медалей) і Малайзії (3 срібних і 1 бронзова медаль).

Останнім часом бадмінтон стає популярним і серед інвалідів. Він вже увійшов до списку перших 16 видів спорту, затверджених для Паралімпіади 2020 року.

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Фізична культура, бадмінтон і спорт все ширше впроваджуються в життя університетської студентської молоді: виховують, загартовують, зміцнюють її здоров'я та підвищують трудову активність. Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм власності базується на законах України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт». Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 р. № 347, Положення про державний вищий навчальний заклад, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 05.09.1996 р. № 1074 (зі змінами), Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти України від 02.06.1993 р. № 161, зареєстроване в Міністерстві юстиції України 23.11.1993 р. за № 173. У цьому Положенні, інших актах України з питань освіти та фізичного виховання висвітлені основні вимоги до проведення навчальних занять.

Бадмінтон у деяких навчальних закладах вищої освіти включено в програму з фізичного виховання студентів і також є складовою частиною занять на спеціальному (підготовчому) відділенні (оздоровчий бадмінтон) та відділенні спортивного вдосконалення. Робоча програма в навчальних закладах вищої освіти передбачає вивчення студентами теоретичних і практичних основ бадмінтону та вирішує завдання формування:

- практичних навичок володіння основними прийомами техніки гри;
- методичних навичок і умінь при виконанні рухових ігрових дій;
- умінь і навичок в організації суддівства змагань;
- навичок використання бадмінтону для вирішення завдань оздоровлення студентів, залучаючи їх до здорового способу життя, постійних занять фізичною культурою й оптимізації рухового режиму.

Спортивні ігри (в розділі «Бадмінтон») проводяться у вигляді таких занять:

- 1) теоретичних;
- 2) методико-практичних;
- 3) практичних;
- 4) навчально-тренувальних;
- 5) контрольних.

1. На *теоретичних заняттях* розкриваються роль і місце бадмінтону (спортивних ігор взагалі) в системі фізичного виховання. Особливості використання засобів гри в розвитку основних рухових якостей, правила гри, організація і проведення спортивних змагань.

2. *Методико-практичні заняття* передбачають освоєння основних методів і способів формування умінь і навичок для самостійних занять з бадмінтону та фізичної культури.

3. *Практичні заняття*. Вивчається структура практичних занять, яка складається з підготовчої, основної та заключної частин.

У підготовчій частині даються вправи на розтягування, переміщення, загальні і спеціальні вправи, необхідні бадмінтоністам, вправи з інших видів спорту.

В основній частині проводяться тренування ігрових фрагментів і гра за спрощеними правилами.

Заключна частина спрямована на відновлення всіх функцій організму.

Для проведення *практичних занять* з фізичного виховання на кожному факультеті створюються три навчальних відділення: основне, спеціальне (підготовче) та спортивного вдосконалення. Кожне відділення має особливості комплектування, специфічні завдання. Основою для вирішення цих завдань служить система організаційних форм і методів навчання, яка об'єднує традиційні методичні принципи і прийоми фізичної підготовки з новітніми методами організації передачі і засвоєння матеріалу, передбачає чітку регламентацію співвідношення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження, послідовності навчання, чергування різних видів і форм навчальної роботи.

Критерії розподілу студентів по навчальних відділеннях

Перший критерій розподілу студентів по навчальних відділеннях — результати їх медичного обстеження, яке проводиться на початку навчального року. Після проходження обстеження лікар визначає стан здоров'я, фізичний розвиток кожного студента і розподіляє його в одну з медичних груп: основну, підготовчу або спеціальну.

Другий критерій — рівень фізичної і спортивно-технічної підготовленості, який визначається на перших заняттях після перевірки стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості по контрольних вправах і нормативах програми з фізичного виховання.

У кожній з медичних груп ставляться свої, згідно з медичними показаннями, завдання. Але головне завдання занять бадмінтоном:

- в спеціальній (підготовчій) медичній групі — сприяння зміцненню здоров'я студентів;

- в основному відділенні — оволодіння основами гри в бадмінтон;

- у відділенні спортивного вдосконалення — формування професійних навичок засобами бадмінтону.

4. *Навчально-тренувальне заняття.* Навчально-тренувальні заняття — це одна з основних форм визначених занять для студентів, необхідних для підготовки талановитих студентів до участі в змаганнях. Вони базуються на широкому використанні теоретичних знань і методичних навичок, застосуванні різних засобів фізичної культури, спортивною та професійно-прикладної підготовки студентів.

5. *Контрольні заняття* і заліки забезпечують оперативну, точну і підсумкову диференційовану інформацію про ступінь освоєння теоретичних і методичних знань, умінь, про стан і динаміку фізичного розвитку і професійно-прикладної підготовленості кожного студента.

2.1. Бадмінтон — засіб залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом

У зв'язку з тим, що в даний час спостерігається тривожна тенденція погіршення стану здоров'я студентської молоді та зниження її фізичної підготовленості, необхідно формування у студентів потреби у веденні здорового способу життя, що в процесі навчання у вищому навчальному закладі стає найважливішим завданням сучасності [1]. Заняття бадмінтоном благотворно впливають на організм молодого людини, не тільки підвищуючи мотивацію до занять, а й впливаючи на загальне оздоровлення: загартовуючи, зміцнюючи і удосконалюючи загальну фізичну підготовленість студента. У бадмінтоні поєднується і реалізується два важливих напрямки — гра і користь, його можна назвати ефективним напрямком у розвитку

і вдосконаленні фізичного виховання студентів. Введення такої форми в проведення занять з фізичного виховання в навчальних закладах вищої освіти зможе сприяти залученню студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом та вирішити питання оздоровлення.

Розклад навчальних занять з фізичного виховання затверджується керівником вишу за поданням кафедри фізичного виховання, яка розробляє його за участю факультетів, відповідно до пропускної спроможності спортивних та фізкультурно-оздоровчих споруд, визначених у Державних будівельних нормах «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди» (наказ Держбуду України від 10.11.2003 р. № 184), а також медико-біологічних закономірностей процесу фізичного виховання щодо тижневої періодичності навчальних занять.

На думку спортивних фахівців, бадмінтон має обґрунтовані переваги, які можуть бути використані у сфері освіти: доступність, захопливість, простота в освоєнні на початковому етапі навчання. А видовищність, ефективний вплив на організм, зацікавленість студентів — визначили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання в навчальних закладах вищої освіти. Широка можливість варіативності навантаження дозволила нам використовувати бадмінтон як реабілітаційний засіб у різних групах. На додаток до цього необхідно відзначити:

1. Бадмінтон сприяє розвитку фізичних якостей, поліпшенню координаційних здібностей, розвитку розумових здібностей молоді людини, підвищенню її інтелекту та належить до ациклічних, висококоординаційних видів спорту, особливостями його є:

- швидкість переміщення по майданчику;
- швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовчих дій;
- стрімкість мислення;
- збільшення кількості небезпечних ударів (їх число, сила, складність, різкість та ін.).

2. Бадмінтон впливає на анатомо-фізіологічну структуру молоді людини:

- успішно розвиваються фізичні якості молоді людини: швидкість, гнучкість, сила, витривалість, координація рухів;
- розвиток цих якостей гармонійно поєднується з різнобічним розвитком особистості студента і вдосконаленням творчого мислення;
- все це не тільки розвиває, але й сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності.

3. Бадмінтон сприятиме вирішенню основних завдань фізичного виховання в навчальному процесі:

- загальний фізичний розвиток студента;
- підвищення і вдосконалення рівня його фізичної підготовленості;
- збереження і зміцнення здоров'я;
- пропаганда ведення здорового способу життя, боротьба зі шкідливими звичками.

Навчальні групи (спортивної спрямованості) кафедра фізичного виховання комплектує на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, стану їхнього здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації. Дані, які необхідні для комплектування навчальних секцій кафедри фізичного виховання, отримують шляхом анкетування студентів. Кількість, спеціалізацію, наповнення навчальних груп та секцій визначає кафедра фізичного виховання вищого навчального закладу відповідно до вимог Положення на навчальній програмі з фізичного виховання та наявності необхідних спортивних споруд для проведення занять з цими групами. Дані, отримані в ході комплектування, фіксуються за факультетами, курсами, групами вищого навчального закладу та відповідними спеціалізаціями.

На кожному етапі навчання, який спрямований на досягнення головної мети фізичного виховання (*збереження і поліпшення здоров'я студентів*), виконуються окремі, необхідні завдання, взаємопов'язані спільною метою, спираючись на заняття фізичним вихованням за програмою спортивних ігор «Бадмінтон». Навчальні заняття повинні проводитися у формі практичних занять, змагання з бадмінтону повинні логічно продовжувати, доповнювати навчальний процес. Вони надають додатковий час на освоєння і вдосконалення досліджуваних технічних і тактичних прийомів на практиці, вчать студентів мислити в ігровій ситуації. Грати необхідно частіше, організовуючи змагання різного рівня з залученням до участі всіх, хто займаються, незалежно від їх підготовленості. Участь у змаганнях дозволяє студентам застосувати на практиці вивчені технічні навички, тактичні прийоми ведення гри, правила змагань, підвищити свою майстерність і впевненіше діяти на майданчику в такій ігровій ситуації. У підсумку це не тільки підніме майстерність гравця, але і підвищить його загальну рухову активність, розширить спілкування з однолітками, додасть позитивних емоцій, здоров'я і життєвих сил. Студентські змагання з бадмінтону — обов'язковий і необхідний елемент навчального процесу.

З метою визначення ставлення студентів до впровадження бадмінтону в освітній процес з фізичного виховання було проведено опитування, в якому взяли участь 236 осіб — студентів 1-го курсу різних факультетів (судово-адміністративного, адвокатури, політології та психології, прокуратури та слідства). Анкетування мало анонімний характер.

Аналіз відповідей на питання: «Як ви ставитеся до введення бадмінтону в програму занять з фізичного виховання в нашому навчальному закладі?» показав досить високу оцінку студентами введення бадмінтону в заняття.

З числа опитаних:

- 74,5 % вважають позитивним введення бадмінтону на заняттях;

- 17,6 % студентів висловили своє байдуже ставлення до цього питання;

- 7,9 % не змогли дати відповідь.

У процесі анкетування були також виявлені позитивні характеристики (фактори) бадмінтону, які спонукають студентів до активних занять цим видом спорту.

Перший фактор (за ступенем важливості): 45,8 % опитаних студентів назвали бадмінтон дуже цікавою й емоційно-видовишною грою.

Другий фактор: 17,3 % студентів вважають важливою доступність гри для людей різного віку і рівня фізичної підготовленості.

Третій фактор: 13,5 % — відзначили лікувально-оздоровчий ефект від таких занять.

Четвертий фактор: 12,4 % студентів повідомили, що бадмінтон покращує загальне самопочуття і сприяє появі позитивних емоцій в житті.

П'ятий фактор: 5,4 % опитаних вважають, що бадмінтон не травмонебезпечний вид спорту.

Шостий фактор: 3,3 % студентів вказали на те, що гра в бадмінтон — це прекрасний засіб спілкування з друзями.

І лише 2,3 % опитаних сказали, що їм все одно, яким видом спорту займатися, головне отримати залік.

Таким чином, анкетне опитування виявило в цілому позитивне ставлення до введення бадмінтону в навчально-освітній процес з фізичного виховання і готовність студентів до подальшого освоєння цього виду спорту, що сприятиме всебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я студентів, формуванню у студентів потреби в здоровому способі життя.

2.2. Здоровий спосіб життя — основа повноцінного життя студента

Рівень професійної підготовки, професійного довголіття майбутнього фахівця значною мірою зумовлюється тим, який спосіб життя він веде і наскільки відповідально ставиться до власного здоров'я [4]. Здоровий спосіб життя є важливішим серед чинників, що обумовлюють здоров'я. У цьому зв'язку актуальним стає в процесі вузівської підготовки формування в майбутнього фахівця прагнення до творчості, навичок щодо ведення здорового способу життя, зростає роль освіти у формуванні культури здоров'я. Сучасні дослідження науковців та практичний досвід свідчать, що найбільш діючим фактором, що сприяє формуванню навичок здорового способу життя, є заняття фізичною культурою та спортом.

У навчальних закладах вищої освіти необхідно всіляко пропагувати здоровий спосіб життя з метою збереження здоров'я та оздоровлення студентів. Протидіяти поширенню шкідливих звичок серед молоді повинні всі: адміністрація установи освіти, кафедра фізичного виховання, засоби масової інформації. Необхідно проводити заходи, спрямовані на попередження шкідливих звичок серед студентської молоді та пропаганду здорового способу життя. Такі заходи повинні бути не окремими, а складовою частиною довгострокових програм, спрямованих на формування відповідальної поведінки підростаючого покоління. Це можуть бути акції та інтернет-конференції, театралізовані вистави та спортивні заходи, тематичні дискотеки та походи, участь в яких може бути престижною для молоді. Для підвищення загальної культури студента необхідне проведення лекційних занять за темами «Розвиток фізкультури і спорту в навчальному закладі і в Україні», «Рухова активність — основа успішного навчання в вузі», «Фізична культура — невід'ємна частина загальної культури студента», «Здоровий спосіб життя — основа збереження здоров'я молоді». Наявність методичних розробок на кафедрі, досвіду роботи з використання сучасних здоров'язберігаючих технологій, ефективних форм і методів виховання культури життя безумовно дасть позитивний результат у пропаганді збереження здоров'я і ведення здорового способу життя. Виховна діяльність повинна бути на першому місці. Необхідно проводити пілорічні спартакіади з видів спорту, спортивні свята з залученням якомога більшої кількості учасників, масові заняття в позаурочний час, а також відвідування студентами обов'язкових занять з фізичної культури. Чемпіонами не народжуються — їх потрібно готувати довго і ретельно.

Великий інтерес становить питання співвідношення фізичного розвитку й успішності навчання. Фізична культура — базовий компонент формування загальної культури студентів. Розуміння фізичної культури особистості студента як цінності може стати дієвим чинником формування резервів різних видів фізичної культури, формування прогресивних тенденцій у розвитку громадської думки та потреб в освоєнні цінностей фізичної культури як виду культури майбутнього бакалавра, магістра та спеціаліста. Необхідною і головною передумовою збереження здоров'я студентів є здоровий спосіб життя як якісна еталонна модель, система загальних умов та прописаних заходів, що сприяють зміцненню і збереженню здоров'я. Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутісних сил, обдарувань і здібностей в загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності в цілому. Здоровий спосіб життя створює для особистості соціокультурне мікросередовище, коли виникають реальні цільові установки для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізичний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В обстановці здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стилевих особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власного уявлення про повноцінне в духовному, моральному і фізичному відношенні життя [5].

Зміст здорового способу життя студентів відображає результат поширення індивідуальної або групової поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного. Пропаганда здорового способу життя полягає перш за все в тому, що він забезпечує головне — активність самої людини у справі збереження індивідуального та громадського здоров'я [10]. Необхідно підвищити ефективність результатів формування здорового способу життя з урахуванням вікових, психофізіологічних, типологічних, статевих та інших особливостей молодшої людини. В даний час в соціологічних, медико-біологічних, психологічних, педагогічних дослідженнях закладені теоретичні основи вирішення цієї проблеми. На думку багатьох вчених, теорія і практика збереження здоров'я неминуче будуть рекомендувати наступальну кон-

цепцію — концепцію спортивнокультурного способу життя засобами і методами фізичного виховання. Фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартовування, дихання, харчування, масажу, медитації, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу саме в цьому сенсі. Тоді стає очевидним, що вона — основа і рушійна сила формування здорового способу життя. У зв'язку з цим у багатьох публікаціях простежується думка про те, що необхідно створити такі програми і технологічні моделі формування ЗСЖ засобами фізичної культури, які істотно змінили б проблемну ситуацію ставлення студента до свого здоров'я та способу життя. Це необхідно зробити ще й тому, що відбувається входження країни в компетентнісну освіту, і щоб не залишитися в стороні від модернізації вищої освіти, необхідно перебудувати процес викладання фізичної культури на основі компетентнісного підходу. І постає питання, що необхідно зробити, щоб компетентнісний підхід без суперечностей наявним концепціям і моделям фізичного виховання студентів (що довели на практиці їх доцільність) був поряд з іншими підходами (особистісно орієнтований, діяльнісний, диференційований) використаний у практичній діяльності кафедр фізичної культури.

Важливим завданням виховного процесу в навчальних закладах вищої освіти є створення мотивації ведення здорового способу життя, мотивації до занять фізичною культурою і спортом [2].

Стійкість мотивації залучення до конкретних видів діяльності та участі в оздоровчих заходах залежить не тільки від умов зовнішнього середовища, повсякденних нормативних практик проведення дозвілля, а й від внутрішньої культури молоді.

Підвищення ефективності фізичного виховання студентів безумовно сприяє підвищенню інтересу до занять і розвитку свідомої потреби у здоровому способі життя. Одним зі шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів є не тільки використання на навчальних заняттях інноваційних технологій, а й широке використання методу поглиблено-акцентованого розвитку рухових здібностей [6; 7].

Метод поглиблено-акцентованого розвитку рухових якостей дозволяє локально вплинути на лімітуючі функціональні системи організму. Такий підхід дозволив використовувати оптимальне дозування навантажень і спрямованого впливу педагогічних факторів, які застосовуються в умовах навчальних занять.

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є важливим елементом освіти, провідним завданням якої є оволодіння студентами знаннями, уміннями і навичками управління власним фізичним розвитком, формування культури здоров'я і відповідального ставлення до нього, удосконалення фізичної і психічної підготовки для підтримки здорового, активного способу життя і професійної діяльності. Основним засобом реалізації цих завдань виступає навчальна дисципліна «Фізичне виховання».

У процесі фізичного виховання вирішується комплекс таких завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я, розвитку людини, підготовці до професійної діяльності, вихованні потреби здорового способу життя, фізичного вдосконалення і регулярних занять фізичними вправами на підставі системи наукових знань;

- оволодіння системою необхідних практичних умінь та навичок, які забезпечують загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість і визначають готовність студента до майбутньої професії;

- зміцнення здоров'я студентів, забезпечення належного рівня розвитку показників морфофункціональних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;

- набуття студентами досвіду самостійного застосування здобутих знань, умінь, навичок у сфері фізичної культури в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і сім'ї.

Основні форми проведення занять з фізичного виховання в навчальних закладах вищої освіти: *проведення учбових занять з дисципліни «Фізичне виховання», спортивно-оздоровча секція, організація спортивних клубів.*

3.1. Спортивно-оздоровча секція з бадмінтону

У вищій школі України однією з форм організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання є спортивно-оздоровчі секції. Така організація навчання студентів дає можливість реалізації у процесі фізичного виховання принципів особистісно орієнтованої освіти, вільного вибору студентом змісту, методів і засобів навчання. Відповідно до завдань фізичного виховання, фізкультурно-спортивних інтересів сучасної студентської молоді, умов і традицій вищого навчального закладу на кафедрах повинні бути організовані різні за спеціалізацією секції. Кількість, наповнення, розклад занять визначають кафедри фізичного виховання відповідно до вимог наказу МОН України (Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах), навчальної програми з фізичного виховання та її варіативних компонентів — навчальних програм спортивно-оздоровчих секцій.

Зарахування студентів до спортивних та оздоровчих секцій здійснюється на підставі:

1) обов'язкового медичного огляду з занесенням лікарем кафедри фізичного виховання до особистої медичної картки підсумкового висновку про медичну групу студента:

— до спортивних секцій зараховуються студенти, що віднесені тільки до основної медичної групи;

— до оздоровчих секцій — студенти, що віднесені до основної підготовчої і спеціальної медичної групи;

2) бажання займатися відповідним видом спорту або системами фізичних вправ на підставі особистої письмової заяви студента.

Комплектування спортивних та оздоровчих секцій здійснюється викладачами кафедр фізичного виховання закладів на початку кожного навчального семестру. Відомості, отримані в ході комплектування, фіксуються викладачами кафедр, закріпленими за відповідними секціями, у журналі обліку навчальної роботи секції, а також у журналах обліку роботи з фізичного виховання.

Навчальні заняття у спортивно-оздоровчих секціях проводяться згідно з навчальними програмами, робочими планами з видів спорту та розкладом роботи секцій, затвердженими проректором з навчальної роботи. Перед початком практичних занять у секціях кожен студент проходить інструктаж з техніки безпеки і протягом семестру, обов'язково постійно відвідуючи секцію, оволодіває навчальним матеріалом, який передбачає вивчення теоретичних засад, техніки, тактики обраного виду спорту, проходить обов'язкове тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовки, бере участь

у різного рівня змаганнях. Наприкінці кожного семестру викладач певної спортивно-оздоровчої секції подає на кафедру фізичного виховання відомості про навчальні досягнення кожного студента в обраному виді спорту, на підставі яких приймається рішення про семестровий залік.

3.1.1. Навчальна програма спортивно-оздоровчої секції з бадмінтону

Навчальна програма спортивно-оздоровчої секції з бадмінтону включає:

1. Загальну характеристику спортивної гри у бадмінтон:

- правила змагань, засвоєння студентами стійки та основних прийомів техніки пересувань;
- ознайомлення студентів зі спортивною грою у бадмінтон та її правилами, засвоєння студентами правил із техніки безпеки при проведенні навчальних занять із бадмінтону;
- ознайомлення з хваткою ракетки, ігровими стійками та за допомогою спеціальних вправ — засвоєння техніки пересувань;
- жонгливання — підймання та опускання ракетки з воланом вгору-вниз; підкидання волана ракеткою вгору та ловля його нею знизу; підкидання волана на різну висоту правим та лівим боком ракетки;
- пересування: уздовж сітки боком приставним кроком, від задньої лінії майданчика до сітки уперед та назад.

2. Техніку високо-далеких та нападаючих ударів:

- вправи на вивчення та засвоєння високо-далеких та нападаючих ударів;
- виконання удару по підвішеному волану без замаху над головою, виконання удару по волану, що підкидає тренер, без замаху над головою, високо-далекий удар без замаху після підбивання волана, високо-далекий удар без замаху після накидання волана партнером, нападаючий удар без замаху після підкидання волана своєю рукою чи партнером;

- навчальна гра з використанням м'яких і високо-далеких ударів.

3. Техніку короткої та високо-далекої подачі.

- вправи для вивчення короткої та високо-далекої подачі;
- виконання подачі з фіксацією перед ударним положенням, виконання ударного руху, виконання подачі та удару над головою, виконання короткої подачі без замаху та з замахом;

— навчальна гра з використанням коротких та високо-далеких подач.

4. Тактику гри у бадмінтон:

— ознайомлення студентів з основами тактики гри у бадмінтон: коли потрібно більше атакувати, використовуючи при цьому передню та середню зони майданчика, змушуючи свого супротивника багато пересуватися, захищатися та робити помилки;

— ознайомлення студентів з основними тактичними вимогами: намагатися виконувати атакуючий удар у більш високій точці — це забезпечить більше часу для варіантів відповіді як за силою, так і за напрямком; при захисті зустрічати волан у передніх та середніх зонах майданчика якомога раніше, залишаючи супернику мало часу для відповіді; стримувати активність суперника, нав'язуючи свою гру і використовуючи при цьому слабкі сторони підготовки суперника та сильні моменти своєї підготовки.

5. Контрольні вправи для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів.

3.1.2. Профілактика травматизму на заняттях в секції бадмінтону

Бадмінтон — швидкісна та динамічна гра, в процесі якої значне навантаження йде на суглобо-зв'язочний апарат спортсмена. Тому у спортивній практиці бадмінтоністів зустрічаються такі травми: ушкодження колінного суглоба (частіше права нога), плечового, ліктьового суглоба (права рука), розтягування, іноді і розрив ахіллезного сухожилля, ушкодження поверхні стопи і долоні.

У практичній діяльності можна виділити такі причини, що викликають травматизм у бадмінтоні:

- помилки в навчанні методиці і тренуванні;
- поганий стан інвентарю та устаткування;
- недотримання гігієнічних вимог, пропонованих до одягу та взуття;
- недостатній контакт із лікарем.

Для запобігання зазначеним причинам травматизму необхідна методично грамотна побудова навчально-тренувальних занять вишклагом та ретельна підготовка студента до занять.

1. Студент повинен знати та дотримуватись елементарних правил особистої гігієни, а саме: спортивний одяг, шкарпетки, взуття повинні бути завжди чистими і зручними.

2. Для профілактики травми стопи під час тренувань і змагань доцільно замінити шкарпетки, а якщо знадобиться, — і взуття.

3. Своєчасна зміна обмоток ручки ракетки (бинт) позбавить спортсмена травм долоні.

4. Легкий, чистий, зручний спортивний одяг повинен стати звичайним для спортсмена.

5. Вимоги до спортивного майданчика, обладнання та інвентарю.

Гра у бадмінтон проходить на прямокутному майданчику розміром $13,4 \times 5,18$ м.

У спортивному залі має бути достатньо освітлення, температура повітря та вологість мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

3.2. Учбові заняття з дисципліни «Фізичне виховання»

Бадмінтон є новим напрямком у розвитку фізичного виховання студентів. Введення його як дисципліни на заняттях в навчальних закладах вищої освіти сприятиме вирішенню питання щодо більш активного залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом, підвищенню рівня їх фізичної підготовки, загальному оздоровленню тих, хто займається, і головне — формуванню фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати і вести здоровий спосіб життя, використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

3.2.1. Основна мета навчання грі у бадмінтон

Масовий розвиток бадмінтону допоможе вирішити основну мету фізичного виховання в навчальному закладі вищої освіти:

- досягти фізичної досконалості студентів;
- змінити їх здоров'я;
- прищепити навички здорового способу життя.

Такі фізичні якості, як швидкість, гнучкість, сила, витривалість, координація, в поєднанні з гармонійним і різнобічним творчим мисленням найбільш успішно розвиваються в цій грі. Заняття бадмінтоном у навчальному закладі на початковій стадії навчання формують теоретичні, технічні і тактичні вміння в грі та закріплюють правильні рухові навички.

Тому завданнями, що вирішуються під час вивчення навчальної програми, є:

- формування теоретичних знань у студентів навчальних закладів вищої освіти;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- навчання технічним прийомам гри;
- оволодіння тактичними навичками ведення гри;
- всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я студентів;
- формування у студентів потреби до здорового способу життя.

У результаті вивчення даного курсу студент повинен

знати:

- правила безпеки під час виконання фізичних вправ;
- складові та основи здорового способу життя;
- правила змагань з бадмінтону;
- методи контролю і самоконтролю за власним станом під час виконання фізичних вправ;
- принципи побудови спортивного та оздоровчого тренування;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;

вміти:

- правильно використовувати фізичні вправи з елементами бадмінтону;
- виконувати комплекси вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей;
- володіти технікою гри у бадмінтон;
- володіти тактикою гри у бадмінтон;
- використовувати на практиці методи контролю та самоконтролю за власним станом;
- застосовувати на практиці правила гри у бадмінтон.

3.2.2. Навчальна програма з бадмінтону дисципліни «Фізичне виховання»

Загальна характеристика начального предмета. Бадмінтон як вид спорту допомагає вирішувати основну задачу фізичного виховання: формування стійких мотивів і потреб студентів в дбайливому ставленні до свого здоров'я, цілісному розвитку фізичних і психічних якостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

За своєю структурою навчальна програма з бадмінтону дисципліни «Фізичне виховання» складається з двох навчальних мо-

дулів, що поділено на чотири змістових модулі. Програмний матеріал представлено трьома складовими: теоретичною, методичною і практичною.

Теоретичний матеріал включає: основні терміни і поняття гри у бадмінтон, історію розвитку бадмінтону і його роль у сучасному суспільстві. Крім цього, тут розкриваються основні поняття фізичної і спортивної підготовки бадмінтоністів, особливості організації та проведення самостійних занять з бадмінтону, даються правила гри у бадмінтон і вимоги техніки безпеки. Методична складова програми містить завдання, які орієнтовані на активне включення студентів до самостійної фізичної діяльності, формування вмінь з організації та проведення самостійних занять бадмінтоном з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку і рівня підготовленості; дотримання вимог безпеки та гігієнічних правил при підготовці місць занять, вибір інвентарю, одягу для занять бадмінтоном. Практична складова програми орієнтована на гармонійний фізичний розвиток, всебічну фізичну підготовку і зміцнення здоров'я студентів. Цей розділ включає в себе кілька напрямків:

- фізкультурно-оздоровча діяльність;
- спортивно-оздоровча діяльність з загальнорозвиваючою спрямованістю;
- спортивно-оздоровча діяльність зі змагальною спрямованістю.

Фізкультурно-оздоровча діяльність орієнтована на вирішення завдань зі зміцнення здоров'я студентів. У цьому розділі вивчаються оздоровчі форми занять у режимі навчального тижня.

Спортивно-оздоровча діяльність з загальнорозвиваючою спрямованістю має на увазі фізичне вдосконалення студентів і включає в себе засоби загальної фізичної та технічної підготовки бадмінтоністів. Освоєння способів хватки ракетки, подач, ударів по волану, техніки пересування по майданчику, техніко-тактичних дій в бадмінтоні.

Спортивно-оздоровча діяльність зі змагальною спрямованістю орієнтована на навчання стійок при подачі, прийомі волана; пересування по зонах майданчика; плоскої, короткої подачі відкритою і закритою сторонами ракетки; нападаючого, блокуючого, плоского ударів; прийомів короткого удару праворуч, ліворуч, з підкидом на задню лінію, підставки відкритою і закритою сторонами ракетки біля сітки. Удосконалення тактики гри в нападі, в захисті, в різних зонах майданчика. Відпрацювання тактичних ігрових комбінацій. Гра в бадмінтон за правилами. Вправи спеціальної фізичної та технічної підготовки. Навчальні заняття з бадмінтону проводяться

у формі практичних занять з розподілом навчального матеріалу по семестрах за розкладом.

Нижче наведена структура навчальної дисципліни для студентів вищих навчальних закладів, що займаються бадмінтоном, в рамках програми з дисципліни «Фізичне виховання» (табл. 1) та завдання для самостійного опрацювання (табл. 2).

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Основи техніки гри у бадмінтон

<i>Тема 1.</i> Основи техніки безпеки на заняттях з бадмінтону, попередження травм	2		2			
<i>Тема 2.</i> Оволодіння основами техніки переміщень у бадмінтоні	4		4			
<i>Тема 3.</i> Оволодіння основами техніки тримання ракетки та ударів у бадмінтоні	4		4			
<i>Тема 4.</i> Оволодіння основами техніки подачі у бадмінтоні	4		4			
<i>Тема 5.</i> Удосконалення техніки подачі та основних ударів в бадмінтоні	4		4			
Разом за змістовим модулем 1	18		18			

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 2. Бадмінтон як засіб загальної фізичної підготовки студентів.						
<i>Тема 6.</i> Розвиток координації. Вправи з елементами бадмінтону як засіб розвитку координації рухів	4		4			
<i>Тема 7.</i> Розвиток швидкісно-силових якостей. Вправи з елементами бадмінтону як засіб розвитку швидкісно-силових якостей	4		4			
<i>Тема 8.</i> Розвиток спритності. Вправи з елементами бадмінтону як засіб розвитку спритності	4		4			
<i>Тема 9.</i> Вплив фізичних навантажень. Оздоровчий вплив гри у бадмінтон на соматичне здоров'я студентів	4		4			
Разом за змістовим модулем 2	16		16			
Усього годин за МОДУЛЕМ 1	34		34			

МОДУЛЬ 2**Змістовий модуль 3.**
Тактика гри у бадмінтон

<i>Тема 10.</i> Навчання тактиці гри. Основи тактики гри у бадмінтон	4		4			
<i>Тема 11.</i> Навчання тактиці гри в нападі. Основи тактики гри у нападі	4		4			
<i>Тема 12.</i> Навчання тактиці гри у захисті. Основи тактики гри у захисті	4		4			
<i>Тема 13.</i> Навчання тактичним діям у парі. Основи командних тактичних дій у парі	4		4			
Разом за змістовим модулем 3	16		16			

Закінчення табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 4.						
Оптимізація рівня розвитку рухових якостей засобами бадмінтону						
<i>Тема 14.</i> Розвиток витривалості. Спеціальні вправи для розвитку витривалості	4		4			
<i>Тема 15.</i> Розвиток витривалості. Спеціальні вправи для розвитку швидкості	4		4			
<i>Тема 16.</i> Розвиток спритності. Спеціальні вправи для розвитку спритності	4		4			
<i>Тема 17.</i> Ігри та естафети з елементами бадмінтону. Вплив ігор та естафет з елементами бадмінтону на розвиток фізичних якостей	6		6			
Разом за змістовим модулем 4	18		18			
Усього годин за МОДУЛЕМ 2	34		34			
Усього годин	68		68			

Таблиця 2

Самостійна робота студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Профілактика травматизму під час гри у бадмінтон	1
2	Історія розвитку бадмінтону в Україні, Одесі та світі	1
3	Правила гри у бадмінтон	1
4	Суддівство у бадмінтоні	2
5	Вплив фізичних навантажень та вправ з елементами бадмінтону на соматичне здоров'я і рівень фізичної підготовленості студентів, майбутнього фахівця	1
	Р а з о м	6

3.2.3. Система оцінювання успішності студентів, що займаються бадмінтоном

Розвиток нових форм фізичного виховання студентів вимагає нового підходу до визначення критеріїв оцінки їх успішності.

Займаючись бадмінтоном на заняттях з фізичного виховання, студенти отримують значне фізичне та емоційне навантаження, розвивають необхідні для успішної гри фізичні якості, які і входять в систему оцінювання за підсумками семестрів і року.

З них слід виділити:

- швидкість, у всіх її проявах;
- гнучкість;
- спритність або координаційні здібності;
- витривалість.

У процесі фізичного виховання за програмою «Бадмінтон» студентам дається диференційоване навантаження на заняттях: в залежності від фізичної, технічної підготовленості, а також стану їхнього здоров'я. Студенти опановують різної складності елементи техніки гри, знайомляться з основними правилами і тактикою гри. Розглянуті аспекти в організації та проведенні занять вимагають відповідного контролю.

У цьому розділі ми розглядаємо систему оцінювання успішності студентів за бальною шкалою, зі специфікою контролю засвоєння навичок гри в бадмінтон за програмою дисципліни «Фізична культура» в розділі спортивних ігор «Бадмінтон». Така система створює умови для застосування наступної формули нарахування балів.

Оцінювання успішності студентів і отримання заліку не можна зводити тільки до показників відвідування практичних занять.

При використанні форми організації навчальних занять за вибором студентів виду спорту доцільно враховувати теоретичні знання, фізичні якості, наявність умінь і навичок, а також здатності працювати самостійно як під час заняття, так і в позаурочний час.

Для підвищення ефективності засвоєння теоретичних знань студентів можна використовувати питання і завдання для самостійного вивчення матеріалу, пропоновані в кінці монографії.

Оцінка з дисципліни «Фізична культура» розраховується як сума оцінок і балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна загальна сума балів — 100, розраховується за системою, наведеною в табл. 3.

При визначенні суми балів підсумкового контролю необхідно враховувати:

- 1) нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки;

Шкала оцінок за бальною системою

Оцінки	Бали
Відмінно	90– 100
Добре	74– 89
Задовільно	60– 73
Незадовільно	1– 59

2) теоретичні тести, що включають в себе:

- питання з історії виникнення і розвитку бадмінтону;
- інвентар і обладнання для гри;
- правила проведення змагань;
- техніку і тактику гри і т. п.

Для додаткового оцінювання успішності студентів можуть бути використані такі критерії:

- 1) ступінь активності студентів на заняттях;
- 2) участь у спортивних змаганнях, що проводяться в навчальному закладі;
- 3) участь у спортивно-масових заходах (у складі суддівської бригади, в групі волонтерів і т. п.);
- 4) самостійна робота студентів (індивідуальне домашнє завдання, додаткова підготовка до показових виступів у спортивно-масових заходах).

Слід зазначити, що до підсумкового контролю рекомендується допускати студентів, що пройшли практичну підготовку та відвідали не менше 50 % занять у кожному із семестрів (табл. 4).

Теоретичну частину підсумкового контролю рекомендується проводити після здачі студентами нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Використання цієї системи оцінювання успішності студентів дозволяє нам зробити висновок, що успішне запровадження в навчальний процес з фізичного виховання занять за програмою спортивних ігор в розділі «Бадмінтон» буде сприяти підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, розвитку їх фізичних і особистісних якостей. Такий позитивний результат приведе до підвищення рухової активності студентів у житті, вдосконалення їх фізичної працездатності, формування потреби в здоровому способі життя, що природно буде сприяти успішності

**Нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки
для студентів, що навчаються за програмою спортивні ігри
«Бадмінтон»**

№ п\п	Нормативи	Бали				
		5	4	3	2	1
1	Стрибки зі скакалкою (кількість разів за 1 хв)	120	115	110	105	100
2	Підйом тулуба в положення сидючи з положення лежачи (кількість разів за 1 хв)	40	35	32	27	22
3	Човниковий біг 6×5 м, (сек): юнаки дівчата	11,0 11,2	11,2 11,4	11,4 11,6	11,6 11,8	12,0 12,8
4	Жонглювання воланом закритою і відкритою стороною ракетки (кількість разів)	50	45	40	35	30
5	Висока подача (кількість влучень в праву і ліву зони, з 10 спроб)	9	8	7	6	5
6	Коротка подача (кількість влучень в праву і ліву зони, з 10 спроб)	9	8	7	6	5

і в навчанні, і в подальшій особистісній реалізації своїх завдань в майбутньому [11].

3.2.4. Техніка безпеки на заняттях бадмінтоном

При заняттях бадмінтоном основні вимоги техніки безпеки є загальними, як і при заняттях усіма загальноприйнятими спортивними іграми.

Загальні вимоги безпеки з бадмінтону поділяються на вимоги до викладача і до студентів перед початком заняття, під час заняття і по закінченні заняття.

Перед початком заняття викладач повинен:

- підготувати спортивний майданчик, інвентар та обладнання для проведення занять (забезпечити прибирання сміття та сторонніх предметів);

- перевірити справність ракеток, воланів, переконатися в надійності кріплення сітки, стійок та ін.;
- провести інструктаж з техніки безпеки для студентів;
- перевірити стан здоров'я студентів, оцінивши візуально стан покривів шкіри, зовнішній вигляд і психологічний стан, при необхідності провести опитування;
- перевірити відповідність вимогам техніки безпеки при заняттях бадмінтоном, наявність спортивного взуття і форми студентів.

Перед початком навчального заняття той, хто займається, повинен:

- підготувати відповідно до вимог техніки безпеки спортивне взуття і форму для заняття і своєчасно переодягнутися;
- зняти сторонні предмети (прикраси і т. д.);
- волосся повинне бути підібране;
- нігті повинні бути коротко підстрижені.

Під час заняття викладач повинен:

- провести розминку;
- контролювати дотримання правил техніки безпеки;
- методично грамотно організовувати і проводити заняття;
- при отриманні травми або погіршенні самопочуття студентів потрібно припинити заняття і надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності викликати «швидку допомогу».

Під час заняття той, хто займається, повинен:

- тільки з дозволу викладача заходити в спортзал, брати спортивний інвентар і виконувати вправи;
- дбайливо ставитися до спортивного інвентарю та обладнання;
- використовувати ракетку тільки за призначенням;
- не виконувати вправи без попередньої розминки;
- не виконувати вправи зламаною ракеткою і розірваним воланом;
- не стояти близько до тих, хто виконують вправи з ракетками або іншими предметами;
- не виконувати вправи з ракеткою з вологими долонями;
- не ходити за воланами або іншим інвентарем без дозволу викладача;
- не класти ракетку на підлогу, щоб випадково не наступити на неї;
- не кидати ракетку, не спиратися на неї, не стукати ободом ракетки (використовувати ракетку за призначенням);
- дотримуватися достатніх інтервалів і дистанції при виконанні вправ;
- бути особливо уважним при переміщенні по залу під час виконання вправ іншими студентами;

- знати і дотримуватися найпростіших правил гри;
 - знати і виконувати цю інструкцію.
- Після закінчення занять викладач повинен:*
- забезпечити прибирання спортивного інвентарю в місця його зберігання;
 - організовано завершити заняття.
- Після закінчення занять той, хто займається, повинен:*
- допомогти викладачеві прибрати спортивний інвентар;
 - організовано покинути місце проведення заняття.

3.3. Студентський спорт (сутність студентського спорту)

Спорт від фізичної культури відрізняється тим, що в ньому є обов'язковий змагальний компонент. Студент-спортсмен завжди порівнює свої досягнення у фізичному вдосконаленні з успіхами інших спортсменів в очних змаганнях.

Спорт можна розглядати:

- як засіб оздоровлення;
- як засіб психофізичного вдосконалення;
- як дієвий засіб відпочинку та відновлення працездатності;
- як видовище;
- як професійну працю.

Сучасний спорт підрозділяється на масовий і спорт вищих досягнень.

Масовий (або базовий) спорт забезпечує досягнення масового рівня, використовується для підвищення і збереження загальної фізичної підготовленості. Особливості масового спорту визначаються тим, що спортивна діяльність будується в залежності від іншої діяльності, яка домінує в житті (навчальної, трудової); витрати часу і сил на спортивні заняття досить жорстко обмежені, що об'єктивно стримує і рівень спортивних досягнень.

В рамках масового спорту вирішуються такі завдання:

- підвищити функціональні можливості окремих систем організму;
- скорегувати фізичний розвиток і статуру;
- підвищити загальну і професійну працездатність;
- оволодіти життєво необхідними вміннями та навичками;
- приємно і корисно провести дозвілля;
- досягти фізичної досконалості.

Спорт вищих досягнень — складова частина спорту, що представляє систему організованої підготовки спортсменів високої

кваліфікації і проведення змагань з метою досягнення максимальних результатів. Мета спорту вищих досягнень принципово відрізняється від мети масового спорту. Це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях. Спорт вищих досягнень передбачає систематичні, багаторічні, цілеспрямовані тренування і змагання, в процесі яких вирішуються завдання досягнення максимальних результатів.

Слід зазначити, що саме масовий спорт має найбільше поширення в студентських колективах. Організація *студентського спорту* в навчальних закладах вищої освіти, його зміст і шляхи вдосконалення покладені на кафедри фізичного виховання. Специфіка навчального процесу та побуту студентської молоді, умови занять фізичною культурою і спортом дозволяють виділяти студентський спорт в особливу категорію.

Розвиток *студентського спорту* забезпечується інтеграцією політичних, економічних, адміністративних і соціально-економічних чинників, проте відсутність педагогічного управління вкрай негативно позначається на гармонійному розвитку особистості студентів, що займаються спортом.

Організаційні особливості студентського спорту:

- доступність і можливість займатися спортом в години обов'язкових навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання»;
- можливість займатися спортом у вільний від навчальних академічних занять час у спортивних секціях навчальних закладів і спеціалізованих групах, а також самостійно;
- можливість систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня (в навчальних залікових змаганнях, у внутрішньо- і зовнішньовузівських змаганнях за обраними видами спорту).

Вся ця система дає можливість кожному практично здоровому студенту спочатку познайомитися, а потім вибрати вид спорту для регулярних занять.

Для вдосконалення спортивної підготовки в нових умовах необхідно виховання особистості студентів, а його організація неможлива без науково обґрунтованого педагогічного управління розвитком студентського спорту.

Педагогічне управління розвитком студентського спорту спирається:

- на підтримку і визнання прав студентів займатися спортом у період навчання в навчальних закладах вищої освіти з метою фізичного і спортивного вдосконалення;

— на суверенність прав власної, педагогічно обґрунтованої політики розвитку студентського спорту в частині реалізації національно-територіальних і регіональних програм вдосконалення студентського спорту;

— на ієрархічність розвитку студентського спорту на всіх шаблях вищої професійної освіти;

— на зміст нормативних, фінансових та організаційних умов університетів у педагогічному управлінні розвитком рівнів (власне вузівський, місцевий, регіональний, республіканський, міжнародний) студентського спорту.

Успішність педагогічного управління розвитком студентського спорту залежить від сформованості організаційної структури його розвитку, комплектності та об'єктивності кількісних і якісних показників.

Навчальна програма з фізичного виховання передбачає певну свободу у виборі видів спорту. Після періоду активної теоретико-методичної та загальнофізичної підготовки студентам пропонується самостійно вибрати вид спорту або фізичні вправи для постійних занять у період навчання в навчальному закладі вищої освіти.

Спортивна підготовка проводиться в спортивному відділенні університету, куди зараховуються найбільш фізично підготовлені студенти. Щоб бути зарахованим у це відділення, не достатньо лише особистого бажання студента, необхідна певна попередня спортивна підготовленість або обдарованість для занять обраним видом спорту. Запис студентів у спортивне відділення добровільний, оскільки навчально-тренувальні заняття пов'язані з додатковою витратою вільного часу. Заняття, як правило, організовуються поза загальним навчальним розкладом і в депо більшому обсязі, ніж це передбачено програмою з навчальної дисципліни «Фізична культура».

В процесі занять обраним видом спорту студенти опановують спеціальні теоретичні, методичні і практичні знання. Виконують не тільки загальні для всіх залікові вимоги і нормативи із загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, а й специфічні спортивно-технічні залікові нормативи і вимоги з обраного виду спорту.

Нормативи і вимоги для основного і спортивного відділень розробляються кафедрою фізичного виховання кожного навчального закладу. Ці вимоги доступні для кожного студента, але щоб їх виконати, деяким доведеться працювати і в години навчальних занять, і додатково займатися самопідготовкою у вільний час. Спортивно-технічні тести депо вищі, ніж в групах з цього ж виду

спорту в основному навчальному відділенні. Ці тести орієнтовані на Єдину спортивну класифікацію (ЕСК), на обов'язкову участь у спортивних змаганнях певного рівня і досягнення спортивних результатів.

Таким чином, спортивні змагання можуть виступати як засіб підготовки і як метод контролю ефективності навчально-тренувального процесу. Процес фізичного виховання в навчальному закладі в чималому ступені забезпечує система студентських змагань.

Особливо важливо оптимальне планування системи спортивних змагань, яке поряд з іншими методами може бути здійснено шляхом вивчення і аналізу колективної думки фахівців кафедр фізичного виховання і спортивних клубів.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В БАДМІНТОНІ

Фізична підготовка — це процес формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей тих, хто займається. Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

ЗФП. Загальна фізична підготовка — процес формування рухових умінь і навичок, вдосконалення фізичних здібностей, спрямованих на всебічний і гармонійний розвиток молодшої людини.

Завданнями ЗФП є:

- 1) зміцнення здоров'я;
- 2) забезпечення всебічного і гармонійного фізичного розвитку;
- 3) створення основи для спеціальної фізичної підготовки.

СФП. Спеціальна фізична підготовка — процес формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей людини з урахуванням виду діяльності (в даному випадку гри в бадмінтон). СФП забезпечує розвиток окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих вправ, та спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці обраного виду спорту. При цьому вона орієнтована на максимально можливий ступінь їх розвитку.

Завданнями СФП є:

- 1) розвиток фізичних здібностей, необхідних для конкретного виду спорту;
- 2) підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають успіх спортсмена в обраному виді спорту;
- 3) розвиток здатності до прояву наявного функціонального потенціалу в специфічних умовах змагальної діяльності;
- 4) формування статури спортсменів з урахуванням вимог конкретної спортивної гри в бадмінтон.

Рационально організована фізична підготовка дозволяє досягти такого рівня підготовленості, який необхідний для змагального успіху в конкретному виді спорту.

При заняттях з бадмінтону необхідно тренувати всі фізичні якості без винятку. Застосовувані в сучасній літературі терміни «фізичні якості» і «фізичні (рухові) здібності» не тотожні. Здібності виявляються і розвиваються в процесі виконання діяльності, але це завжди результат спільних дій спадкових і середовищних факторів. Практичні межі розвитку людських здібностей не закладені в самих здібностях. Досить удосконалити методи виховання і навчання, щоб межі розвитку здібностей розширилися.

Необхідно добре знати основні засоби і методи розвитку всіх рухових здібностей, а також способи організації занять з їх виховання. В цьому випадку можна точніше підібрати оптимальне поєднання засобів, форм і методів вдосконалення стосовно до конкретних умов. Потрібно пам'ятати, що в бадмінтоні, одному з найбільш швидкісних атлетичних видів спорту, рівень розвитку всіх фізичних якостей повинен бути оптимальним і постійно перевершувати вимоги, необхідні в оволодінні та вдосконаленні технічних прийомів зокрема і всього технічного рухового арсеналу в цілому. Комплекс занять загальною фізичною підготовкою не може бути скасований протягом всієї спортивної діяльності: від новачка до чемпіона світу або Олімпійських ігор.

У початковому періоді освоєння нових і складних рухових навичок потрібна активна розумова діяльність і загострена увага. Руки управляються усвідомлено, а при багаторазовому повторенні цих дій і правильному виконанні вони стають більш координованими і легкими. При багаторазовому повторенні деталі складного руху освоюються і взаємопов'язуються. Це поступово приводить до автоматизації й утворення автоматизованої рухової навички.

Процес формування рухової навички протікає відповідно до ряду законів:

1. Закон зміни швидкості в розвитку навичку:

- а) перехід від рухового вміння (початкове освоєння рухів) до стадії автоматизованого досвіду відбувається поступово;
- б) іноді швидше на початку (швидко схоплюється);
- в) іноді після тривалої роботи оволодіння дією відбувається пізніше, але різко.

2. Закон «плато» (затримки) у розвитку навички. Причини затримки залежать від індивідуальних пристосувальних змін в організмі і від зовнішнього впливу (методики тренувань).

3. Закон згасання навичок. Якщо припинити тренування, то будь-яка рухова дія поступово втрачає швидкість і якість, з'являється невпевненість в її виконанні, але повністю не зникає, і її можна відновити.

4. *Закон не встановленого ліміту в розвитку*, тобто продовжується удосконалення техніки руху за весь час багаторічних регулярних занять.

5. *Закон перенесення рухової навички*. Дуже важлива характеристика, коли завчені раніше рухи сприяють освоєнню нових або, навпаки, гальмують зростання майстерності при погано закріпленій техніці. Часто кажуть, що легше навчити, ніж перевчити.

Знизити негативну взаємодію навичок або взагалі усунути її можливо, якщо викладач вірно визначає і вказує бадмінтоністу основні опорні точки. Автоматизоване управління рухами дозволяє звільнити свідомість від контролю над деталями руху, переключити її на досягнення основного рухового завдання, що особливо важливо при впливі несприятливих факторів — перезбудження, втоми, зміни умов навколишнього середовища та інших. Впевнене володіння руховим навиком характеризує високий рівень надійності, варіативності і здатності до досягнення мети спортсменом. Тому існує явище, зване «перенесенням» рухових навичок, що виникли на основі набутих раніше форм координації рухів, розвиваються здібності до подальшого вдосконалення рухової діяльності, яка називається рівнем тренуваності.

Основу рухових здібностей того, хто займається, складають фізичні якості (швидкість, гнучкість, витривалість, сила), а форму прояву — рухові вміння і навички. До рухових здібностей відносять швидкісно-силові, рухово-координаційні якості, загальну і специфічну витривалість.

4.1. Розвиток фізичної якості швидкості

Однією з найважливіших фізичних якостей при заняттях бадмінтоном є швидкість, або швидкісні здібності. У теорії і методиці фізичного виховання швидкість характеризується здатністю здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Швидкість виконаних рухових дій у бадмінтоні відіграє значну роль.

Прояв швидкості у бадмінтоніста:

- миттєва реакція на рухомий волан;
- осмислення значущості задуму противника;
- правильне вихідне положення, що дозволяє ефективно виконати стартове прискорення до місця приземлення волана;
- відповідна дія, що ставить противника в скрутну ігрову ситуацію.

При грі в бадмінтон основне завдання полягає в досягненні певної швидкості руху майданчиком, щоб найкращим чином провести задуманий маневр з воланом. У бадмінтоні, як і в усіх спортивних іграх, ми зустрічаємося з простою і складною руховими реакціями.

Під *простою реакцією* розуміють час відповіді заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал при несподіваній його появі. Удосконалення швидкості простої реакції бадмінтоніста є основою вдосконалення його *складної реакції*, тобто часу реагування заздалегідь відомим рухом на несподіваний сигнал (в даному випадку — волан, що рухається з невідомою заздалегідь швидкістю в невідомому заздалегідь напрямку).

Виховувати таку фізичну якість можна за допомогою певних засобів і методів тренування, цілеспрямовано впливаючих на вдосконалення трьох його форм: *швидкості, швидкісної реакції, максимальної швидкості руху*.

Швидкість характеризується як здатність здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.

Швидкісна реакція — час, з моменту якого людина почала рух.

Максимальна швидкість руху — це здатність виконувати ациклічні та циклічні рухи та вибухові прискорення в них.

Максимальна швидкість руху бадмінтоніста залежить:

- від сили м'язів і апаратної витривалості;
- від ступеня рухливості в суглобах;
- від здатності м'язів швидко переходити з напруженого в розслаблений стан.

Швидкість і швидкість реакції визначаються в першу чергу відповідною нервовою діяльністю, що викликає напругу і розслаблення м'язів, які направляють і координують рух.

Вправи для розвитку швидкості і швидкісної реакції:

- біг зі старту на короткі дистанції;
- прискорення з основної стійки з середини спортивного залу на 10 метрів у різні напрямки за сигналом;
- човниковий біг по ширині майданчика;
- кидки тенісного м'яча в парах, збільшуючи силу кидка і скорочуючи дистанцію;
- кидки тенісного м'яча в парах в сторону від партнера на 2 метри з подальшою ловлею однією рукою;
- відпускання тенісного м'яча тренером на рівні пояса і ловля його спортсменом хватом зверху.

При розвитку швидкості широко застосовуються методи повторного, повторно-прогресуючого і змінного (що варіюється при-

скоренням) характеру. Основна мета такого заняття — прагнення підвищити свою максимальну швидкість.

Цьому підпорядковані всі характеристики методів: *довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку та число повторень*.

Довжина дистанції (або тривалість вправи) вибирається така, щоб швидкість пересування (інтенсивність роботи) не знижувалася до кінця спроби.

Інтенсивність виконання. Рухи виконуються з максимальною швидкістю. Студент у кожній спробі прагне показати, як правило, найкращий для себе результат.

Інтервали відпочинку між спробами роблять настільки великими, щоб забезпечити відносно повне відновлення. Швидкість руху не повинна помітно знижуватися від повторення до повторення. При цьому інтервали відпочинку повинні бути, з одного боку, настільки короткими, щоб збудженість центральної нервової системи не встигла істотно знижуватися, а з іншого — настільки довгими, щоб показники вегетативних функцій встигли більш-менш повно відновитися. В інтервалах між повтореннями слід використовувати активний відпочинок — це дозволить підтримувати центральну нервову систему на досить високому рівні. Як засоби активного відпочинку рекомендуються вправи невеликої інтенсивності, що включають функціонування тих же м'язових груп, що і в основній вправі.

Важливою умовою високих проявів швидкості служить оптимальний стан збудженості центральної нервової системи. Тому швидкісні вправи зазвичай планують на початку занять або в системі тренувань — в основному на перший або другий день після дня відпочинку.

Велике стимулююче значення для прояву швидкості має використання в заняттях ігрового і особливо змагального методів. Змагання зазвичай викликають емоційний підйом, змушують проявляти значні зусилля — це досить часто веде до поліпшення результату.

Засоби, що стимулюють прояв швидкості:

1. Введення в заняття елементів змагання у швидкості рухів і дій.
2. Використання лідирування, наприклад, біг за партнером.
3. Застосування умовних сигналів, які диктують темп рухів для рухових реакцій.
4. Застосування додаткових зовнішніх сил, які сприяють зростанню швидкості рухів.
5. Використання інерції попереднього «розгону», що полегшує виконання подальшої частини вправи з більш високою швидкістю

при прискореннях в бігу або, наприклад, застосування похилої доріжки при бігу, стрибках в довжину.

6. Зменшення перемішуваної ваги (полегшені снаряди для метання).

Рекомендації при використанні засобів, що стимулюють прояв швидкості:

1. Виконувати вправи з максимально можливою швидкістю.
2. Техніка виконання (освоєння) вправи повинна бути високою в цілях концентрації уваги тільки на швидкості виконання.
3. Під час виконання вправи не повинно відбуватися зниження швидкості, інакше слід припинити тренування.
4. Тренувальні заняття з розвитку швидкості не рекомендується проводити в стані фізичного, емоційного або сенсорного стомлення.

З теорії та методики розвитку основних фізичних якостей ми знаємо, що комплексний прояв швидкості залежить: від латентного часу рухової реакції, швидкості одиночного скорочення м'язів за умови подолання власної ваги тіла, мінімально можливої частоти руху. Методика виховання швидкісних здібностей — це перш за все виконання добре освоєного завдання на граничних швидкостях, що дозволяє спортсменові зосередити всі зусилля на швидкості, а не на способі виконання вправ. Вправи на швидкість треба припиняти при перших ознаках втоми.

Розвиток швидкісних якостей не може бути відокремлений від паралельного розвитку інших необхідних фізичних якостей, які пред'являють особливі вимоги при грі в бадмінтон: максимальна швидкість руху значною мірою залежить від сили м'язів і витривалості, від ступеня рухливості в суглобах (гнучкості) і здатності м'язів швидко переходити з напруженого в розслаблений стан.

Вправи для розвитку швидкості:

1. Швидка зміна ніг у випаді (з обтяженням на поясі, на плечах, з гантелями в руках).
2. З упору лежачи ззаду швидкий підйом тіла і ніг.
3. Стрибки на одній нозі.
4. Стрибки вгору з обтяженням в руках, на поясі, плечах.
5. Стрибки на предмети.
6. Стрибки з діставанням предметів.
7. Стрибки вгору з одночасним підтягуванням ніг до тулуба.
8. Стрибки через предмети.
9. Зіскакування на дві і одну ногу з наступним стрибком вгору або вперед.
10. Багаторазові стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній нозі.

11. Стрибки зі зміною напрямку руху (по точках).

12. Кидки з різних положень двома руками, однією рукою набивного м'яча, мішка з піском.

13. Відштовхування від стіни, від підлоги двома руками і однією рукою.

14. Кидки підвішених обтяжень.

15. Нахили і повороти тулуба без обтяження і з обтяженням.

Виконуючи перераховані вправи для розвитку швидкості, необхідно дотримуватися таких методичних рекомендацій:

- техніка, малюнок, ритм при виконанні вправ не повинні порушуватися;
- домагатися спрямованого впливу на певні групи м'язів, «обслуговуючих» кисть, плечовий, гомілковостопний, колінний і тазостегновий суглоби, м'язи спини, черевного преса та ін.;
- акцентувати увагу на попередньому розтягуванні м'язів, використовувати їх еластичні властивості, прикладаючи зусилля при зміні напрямку руху;
- вага обтяження не повинна порушувати структуру руху (пояс, жилет — 0,25–0,5 % від ваги спортсмена). Найважливішим фактором підвищення навантаження є збільшення обтяження на 2–3 % в кожному мікроциклі;
- кожна серія швидко-силових вправ з обтяженням повинна закінчуватися виконанням цієї ж вправи без обтяження (2–3 рази) або прискоренням і стрибками.

4.2. Розвиток фізичної якості гнучкості

Гнучкість — це здатність людини виконувати вправи з великою амплітудою. В теорії і методиці фізичної культури гнучкість розглядається як багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату того, хто займається, визначає межі рухів ланок тіла. Розрізняють такі види гнучкості: загальну, спеціальну, активну, пасивну, активно-динамічну.

Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла (плечовому, ліктьовому, хребті, колінному, гомілковостопному й ін.) і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки за активною, пасивною спрямованістю, а й за характером роботи м'язів. Серед яких розрізняють динамічні, статичні, а також змішані статодинамічні вправи на розтягування.

Спеціальна гнучкість — гранична рухливість в окремих суглобах, визначальна ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності. Вона набувається в процесі виконання певних вправ на розтягнення м'язово-зв'язкового апарату та залежить від багатьох факторів: від будови суглобів, еластичних властивостей зв'язок і м'язів, а також від нервової регуляції тону м'язів. Також вона залежить від статі, віку, часу доби (вранці гнучкість знижена).

Активна гнучкість характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки своїм м'язовим зусиллям.

Пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил (за допомогою партнера або обтяження). У пасивних вправах на гнучкість досягається більша, ніж в активних вправах, амплітуда рухів. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають резервною розтяжністю, або запасом гнучкості.

Активно-динамічна гнучкість — це гнучкість, демонстрована в рухах. Діти більш гнучкі, ніж дорослі. Розвивати цю рису найкраще до 15–17 років. Гнучкість збільшується з віком нерівномірно. Разом з тим, якщо після 13–14 років не виконувати вправи на розтягування, то гнучкість почне знижуватися вже в юнацькому віці. І навпаки, практика показує, що навіть у віці 40–50 років регулярні заняття із застосуванням різноманітних засобів і методів призводять до підвищення гнучкості, іноді вище рівня, ніж в юні роки.

Прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми й особливостей суглобових поверхонь, що сполучаються, а й від здатності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, з напруженою м'язів, які виробляють рух, тобто від досконалості м'язової координації. Недостатня рухливість в суглобах, пов'язана з неузгодженою роботою м'язів, викликає закріпачення рухів, різко уповільнює їх виконання, утруднює процес освоєння рухових навичок. Основне завдання вправ на розтягування полягає в тому, щоб збільшити довжину м'язів і зв'язок до ступеня відповідної нормальної анатомічної рухливості в суглобах.

Поєднання силових вправ з вправами на розтягування сприяє гармонійному розвитку гнучкості: ростуть показники активної і пасивної гнучкості, причому зменшується різниця між ними. Саме цей режим роботи можна рекомендувати студентам всіх спеціалізацій для збільшення активної гнучкості, що виявляється в спеціальних вправах, які виконуються в позиціях стоячи, сидячи, лежачи, у висі та ін.

Прийоми для розвитку гнучкості:

1. Застосування повторних пружних рухів, що підвищують інтенсивність розтягування.
2. Виконання рухів за можливо більшою амплітудою.
3. Використання інерції руху будь-якої частини тіла.
4. Використання додаткової зовнішньої опори: захоплення руками рейки гімнастичної стінки або окремої частини тіла з наступним притягненням частини тіла до іншої.
5. Застосування активної допомоги партнера.

Існують різноманітні методи для розвитку гнучкості, але найбільш результативними визнані два методи тренування гнучкості — метод багаторазового розтягування і статичного розтягування.

Метод багаторазового розтягування заснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше при багатократних повторях вправи з поступовим збільшенням розмаху рухів. Спочатку спортсмени починають вправу з відносно невеликою амплітудою, збільшуючи її до 8–12-го повторення до максимуму. Висококваліфікованим спортсменам вдається безупинно виконувати рухи з максимальною або близькою до неї амплітудою до 40 разів. Межею оптимального числа повторень вправи є початок зменшення розмаху рухів. Протягом тренування може бути кілька таких серій, виконуваних підряд з незначним відпочинком або упереміш з іншими, в тому числі і силовими вправами. При цьому необхідно стежити, щоб м'язи не «застигали».

Метод статичного розтягування («стретчинг» (англ.) — налягування, розтягування) заснований на залежності величини розтягування від його тривалості. Спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу, що розтягує, утримуючи кінцеве положення від 10–15 секунд. Такі вправи зазвичай виконуються окремими серіями в підготовчій і заключній частині заняття або використовуються окремі вправи в будь-якій частині заняття. Але найбільший ефект дає щоденне виконання комплексу таких вправ у вигляді окремого тренувального заняття. Якщо основне тренування проводиться в ранкові години, то статичні вправи на розтягування необхідно виконати в другій половині дня або ввечері. Таке тренування зазвичай займає до 30–50 хвилин. Якщо ж основне тренувальне заняття проводиться увечері, то комплекс статичних вправ на розтягування можна виконати і в ранковий час.

Активні динамічні вправи можуть включатися в усі частини тренувального заняття. У підготовчій частині ці вправи є складовою частиною загальної і спеціальної розминки. В основній частині заняття такі вправи слід виконувати декількома серіями, чергуючи

їх з роботою основної спрямованості. Якщо ж розвиток гнучкості є однією з основних задач тренувального заняття, то доцільно вправи на розтягування сконцентрувати в другій половині основної частини, виділивши їх самостійним «блоком».

За допомогою вправ на розслаблення ті, хто займаються, навчаться свідомо і довільно розслаблювати окремі м'язові групи, зможуть швидше оволодіти технікою вправ. Щоб уміти довільно розслабляти м'язи, необхідно розвинути здатність сприймати зміну стану м'язів, тобто різний ступінь розслаблення.

Вправи на довільне розслаблення м'язів:

1. Чітко розрізняти відчуття напруженого і розслабленого стану м'язів відносно звичайної, сильної і незначної напруги.

2. Розслаблювати одні групи м'язів при одночасному напруженні інших.

3. Підтримувати рух розслабленої частини тіла за інерцією шляхом використання активного руху інших частин тіла.

4. Самостійно визначати в циклі руху фази відпочинку і відповідно до них максимально розслаблювати м'язи.

Перерви в тренуванні гнучкості негативно позначаються на рівні її розвитку, наприклад, відсутність системних тренувань протягом 5–8 тижнів погіршує рухливість в суглобах на 10–15 %.

4.3. Розвиток фізичної якості витривалість

Силова витривалість — це здатність протистояти втомі, що викликається силовими компонентами навантаження в певному виді спорту. Втома — це фізіологічний стан організму людини, що виявляється в тимчасовому зниженні його працездатності, яке настає в результаті м'язової роботи. Витривалість — здатність виконання будь-якої діяльності без зниження ефективності. Вона відображає загальний рівень працездатності людини. На витривалість впливає рівень розвитку координації рухів, сили психічних процесів і волевих якостей.

В теорії і методиці фізичної культури під витривалістю розуміють здатність до тривалого виконання діяльності без зниження ефективності роботи. Добре розвинена витривалість є фундаментом спортивної майстерності.

Для розвитку витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, які можна розділити на кілька груп: безперервні, інтервальні, кругового тренування, а також контрольні або змагальні. Кожен з методів має свої особливості.

Рівномірний безперервний метод. Цим методом розвивають аеробні здатності в різних видах спорту, в яких виконуються циклічні одноразово-рівномірні вправи малої і помірної потужності (тривалість від 15–30 хв., ЧСС — 130–160 уд/хв.).

Змінний безперервний метод. Полягає в безперервному русі, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху. Іноді цей метод називається «метод гри швидкостей», або «фартлек». Рухи можуть бути бігові, силові, технічні та інші, а також їх чергування. Метод призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості.

Інтервальний метод (різновид повторного методу) — дозоване повторне виконання вправ невеликої інтенсивності і тривалості зі строго певним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку служать ходьба або повільний біг. Такі навантаження роблять переважно аеробно-анаеробний вплив на організм і ефективні для розвитку спеціальної витривалості.

Метод кругового тренування. Проводиться за типом безперервного або інтервального тренування різних груп м'язів. У коло включається від 5 до 12 вправ (станцій).

Змагальний метод передбачає виконання вправ у формі змагань. Ігровий метод передбачає розвиток витривалості в процесі спортивних і розважальних ігор.

При використанні будь-якого методу для виховання витривалості необхідно кожен раз використовувати конкретні параметри навантаження відповідно до обраного методу. Приступаючи до розвитку витривалості, необхідно дотримуватися певної логіки побудови тренувального процесу, тому нераціональне поєднання в заняттях навантаження різної функціональної спрямованості може призвести не до поліпшення, а, навпаки, до зниження рівня тренуваності.

Розділяють три етапи в розвитку витривалості (початковий, другий і третій).

На *початковому* етапі розвитку витривалості необхідно зосередити увагу на розвитку аеробних можливостей з одночасним вдосконаленням функції серцево-судинної і дихальної систем, зміцненням опорно-рухового апарату, тобто на розвиток загальної витривалості.

На *другому* етапі необхідно збільшити обсяг навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення, застосовуючи безперервну рівномірну роботу у формі темпового бігу, кросу, плавання й ін., наприклад, у формі кругового тренування.

На *третьому* етапі необхідно збільшити обсяги тренувальних навантажень за рахунок застосування більш інтенсивних вправ, що

виконуються методом інтервальної і повторної роботи. У змішаному аеробно-анаеробному й анаеробному режимах використовуються, наприклад, різні варіанти «фартлек», «кондиційного кросу» і «форчекінга».

Навантаження в бадмінтоні потрібно підвищувати поступово, дотримуючись такої послідовності постановки завдань:

- 1) виховання загальної витривалості;
- 2) виховання швидкісної і швидкісно-силової витривалості;
- 3) виховання ігрової витривалості.

При цьому на витривалість впливають:

- рівень розвитку координації рухів;
- сила психічних процесів;
- розвиток вольових якостей.

Основні завдання при розвитку витривалості полягають в цілеспрямованому впливі засобами фізичної підготовки на всю сукупність факторів, що забезпечують необхідний рівень розвитку працездатності і мають специфічні особливості в кожному виді спортивної діяльності. Вирішуються вони в процесі спеціальної та загальної фізичної підготовки. Витривалість при роботі з помірно інтенсивністю в циклічних вправах найчастіше називають загальною витривалістю. Тому розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Під *загальною витривалістю* розуміють витривалість при роботі помірно інтенсивності в циклічних вправах. Засобами розвитку загальної витривалості є вправи, що дозволяють досягти максимальних величин серцевої і дихальної продуктивності й утримувати їх тривалий час. Один з найбільш ефективних і доступних засобів виховання загальної витривалості — тривалий біг (6–12 хв.). Будучи багатофункціональною властивістю людського організму, витривалість інтегрує в собі велике число процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму.

Рівень розвитку і прояву загальної витривалості визначається:

- аеробними можливостями організму (фізіологічна основа загальної витривалості);
- ступенем економичності техніки рухів;
- рівнем розвитку вольових якостей.

Спеціальна витривалість — це витривалість до певної діяльності (швидкісна витривалість, силова витривалість, координаційна витривалість).

При заняттях бадмінтоном особливо необхідна спеціальна витривалість, яка дозволяє підтримувати високу майстерність протягом всієї гри. Проте для базової підготовки з бадмінтону логіка

тренувального процесу залишається стандартною: спочатку розвиток загальної витривалості, різнобічна швидкісна і швидкісно-силова підготовка та координаційна витривалість.

Під *швидкісною витривалістю* розуміють здатність до підтримки граничної і близько граничної інтенсивності рухів (70–90 % від максимальної) протягом тривалого часу без зниження ефективності професійних дій [6]. Для розвитку швидкісної витривалості необхідні перш за все відповідальний рівень розвитку сили, швидкості і гнучкості працюючих м'язів, а також потужність системи енергозабезпечення. Такий вид витривалості характерний для виконання більшості одиночних ударів у бадмінтоні. При сучасній швидкісній грі цьому виду витривалості (спільно зі швидкісно-силовими характеристиками) потрібно приділяти посилену увагу, особливо з ростом індивідуальної спортивної майстерності.

Під *силовою витривалістю* розуміють здатність долати задану силову напругу протягом певного часу. Залежно від режиму роботи м'язів можна виділити статичну і динамічну силову витривалість.

Статична силова витривалість, як випливає з назви, характеризується граничним часом збереження певних м'язових зусиль (певна робоча поза).

Динамічна силова витривалість зазвичай визначається числом повторень будь-якої вправи. З віком силова витривалість до статичних і динамічних силових зусиль зростає.

Координаційна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалий час складні за координаційною структурою вправи. Спеціальні заняття виконуються дуже вибірково, досить рідко і після повного відновлення фізичної працездатності.

Існують різні методи розвитку витривалості: 1 — безперервний рівномірний та змінний, 2 — інтервальний, 3 — круговий, 4 — змагальний, 5 — ігровий.

Кожен з методів має свої особливості:

1а. *Безперервний рівномірний метод*. Цим методом розвивають аеробні здатності в різних видах спорту, в яких виконуються циклічні одноразово-рівномірні вправи малої і помірної потужності (тривалість від 15–30 хв., ЧСС — 130–160 ударів на хвилину).

1б. *Безперервний змінний метод*. Полягає в безперервному русі, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху. Іноді цей метод називається «метод гри швидкостей», або «фартлек». Рухи можуть бути бігові, силові, технічні та інші, а також їх чергування.

2. *Інтервальний метод*. Цей метод (різновид повторного методу) — дозоване повторне виконання вправ невеликої інтенсивності і тривалості із строго певним часом відпочинку, де інтерва-

лом відпочинку служать зазвичай ходьба або повільний біг. Такі навантаження роблять переважно аеробно-анаеробний вплив на організм і ефективні для розвитку спеціальної витривалості.

3. *Круговий метод*. Проводиться за типом безперервного або інтервального методів тренувань на різні групи м'язів. У коло включаються від 5 до 12 вправ (станцій).

4. *Змагальний метод* передбачає виконання вправ у формі змагань.

5. *Ігровий метод*. Цей метод передбачає розвиток витривалості в процесі спортивних і розважальних ігор.

Деякі види витривалості можуть не корелювати один з одним. Можна володіти високою витривалістю в динамічній роботі і малою в утриманні статичного зусилля.

Вправи для розвитку витривалості.

1. Кросовий біг.

2. Плавання.

3. Повторення прискорень 20–30 м по 5–6 серій з відпочинком протягом 1–2 хв. у вигляді ходьби.

4. Повторення прискорень з «ходу» 30 м по 3–5 серій з 20–30 м розбігу з відпочинком протягом 2–3 хв. у вигляді ходьби.

5. Повторення прискорень 50–60 м по 5–6 серій з відпочинком протягом 4–5 хв. у вигляді ходьби.

4.4. Розвиток фізичної якості сила

М'язова сила — це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. В теорії і методиці фізичної культури силові здібності — це комплекс різних проявів людини в певній діяльності, в основі яких лежить поняття «сила».

Методи розвитку м'язової сили:

1. *Метод максимальних зусиль*. Використовується значне обтяження для підвищення активності «швидких» м'язових волокон. Ефективний для розвитку сили, але не маси м'язів.

2. *Метод динамічних зусиль*. Використовується не максимальна вага, а максимальна швидкість для стимуляції рухів. Ефективний для збільшення швидкості розвитку зусиль і потужності скорочень.

3. *Метод повторних зусиль*. Використовується не максимальне навантаження, а необхідність робити вправи до м'язового відмовлення. Ефективний для зростання м'язової маси.

4. *Змішаний або ауксотонічний режим*.

Перший і другий методи характерні для динамічної роботи м'я-

зів, третій — для статичної, четвертий — для статодинамічних. Ці методи роботи м'язів позначають термінами «динамічна сила» і «статична сила».

Абсолютна сила характеризує силовий потенціал людини, її максимальну силу і вимірюється величиною максимально довільного м'язового зусилля в ізометричному режимі без обмеження часу або граничною вагою піднятого вантажу.

Згідно з результатами досліджень, можна стверджувати, що рівень абсолютної сили людини більшою мірою обумовлений факторами середовища (спортивне тренування, самостійні заняття та ін.). Але для більшості фізичних вправ незмірно важливіші показники не абсолютної, а відносної сили в бігу, стрибках в довжину та висоту й ін.

Максимальна сила залежить від механічних особливостей руху:

- вихідне положення;
- довжина плеча важеля і зміна кута тяги м'язів, пов'язаного зі зміною при русі довжини і плеча сили.

Рівень розвитку і прояву силових здібностей залежить:

- від величини фізіологічного поперечника м'язів;
- від складу м'язових волокон;
- від еластичних властивостей, в'язкості, анатомічної будови, структури м'язових волокон і їх хімічного складу [8].

У роботах ряду дослідників відзначається негативний зв'язок максимальної сили і швидкісної роботи з дуже високою швидкістю. Тому при розвитку силових здібностей на заняттях бадмінтоном не слід захоплюватися роботою з максимальною вагою, тому що можуть постраждати техніка ударів і швидкість. Також виділяється ще один новий прояв силових здібностей, так звана здатність м'язів накопичувати і використовувати енергію пружної деформації («реактивна здатність»). Вона характеризується проявом потужного зусилля відразу ж після інтенсивного механічного розтягування м'язів, тобто швидке перемикання їх від поступальної роботи в умовах максимуму розвивається в момент динамічного навантаження. Встановлено, що збереження пружної енергії розтягування для подальшого скорочення м'язів забезпечує високу економічність і результативність у бігу, стрибках і ударних рухах в бадмінтоні.

На заняттях з бадмінтону можна використовувати силові вправи з масою обтяжень не більше 60–70 % від максимальної і обмеженою кількістю повторів.

Велику увагу в процесі силовій підготовки в бадмінтоні потрібно приділяти зміцненню м'язів спини і черевного преса. Наростити і посилити м'язи поперекової області в бадмінтоні необхідно для

захисту від розтягнення і ушкоджень спинних хребців при різких нахилах і прогинах під час гри на майданчику, в області п'ятого хребця — від нахилів з обтяженнями при силових тренуваннях.

При розвитку силових якостей використовуються вправи з опором — силові вправи. Залежно від природи опору вони поділяються на три групи:

- вправи із зовнішнім опором;
- вправи з подоланням ваги власного тіла;
- ізометричні вправи.

Вправи з зовнішнім опором є одним з ефективних засобів розвитку. Підбираючи їх і правильно дозуючи навантаження, можна розвинути абсолютно всі м'язові групи і м'язи. При виборі вправ слід знати, що ефект вдосконалення сили пов'язаний з режимом роботи м'язів.

До вправ з зовнішнім опором належать:

- вправи з вагами, вправи з партнером;
- вправи з опором пружних предметів (гумових амортизаторів, різних еспандерів і т. п.);
- вправи в подоланні опору зовнішнього середовища — біг вгору, по піску і т. п.

Вправи з подоланням ваги власного тіла. До вправ належать:

- силова гімнастика;
- легкоатлетичні стрибки;
- вправи в подоланні перешкод;
- ударно-стрибкові вправи (стрибки з висоти 25–75 см і більше з миттєвим наступним вистрибуванням вгору) й ін.

При виконанні вправ з обтяженнями використовується кілька методів та завжди потрібно виконувати мінімум дві вимоги:

1) перед силовим навантаженням провести розминку, особливо м'язів спини і черевного преса;

2) після силових тренувань, особливо з обтяженнями, необхідно виконувати вправи на розслаблення, виси на перекладині, гімнастичній стінці і т. п.

Ізометричні (статичні) вправи. Вправи, що вимагають утримання тіла в нерухомому стані за рахунок опору силі тяжіння.

До вправ належать:

- присідання, сумо-присідання;
- «стілчик», «стілчик» з піднятою ногою;
- випад, бічний випад;
- «пістолет»;
- «місток» і «місток» з однією ногою;
- підйом ніг лежачи на животі й ін.

Вони, як ніякі інші, сприяють одночасній напрузі якомога більшої кількості рухових одиниць працюючих м'язів. Зазвичай при затримці дихання вони привчають організм до роботи в анаеробних умовах. Заняття з використанням ізометричних вправ вимагає мало часу. Устаткування для їх проведення дуже просте. З їх допомогою можна впливати на будь-які м'язові групи.

Крім названих, можна виділити так звані вправи з опором за рахунок вольових зусиль (вольова гімнастика). Суть вольової гімнастики полягає в напружених рухах, коли тяговому зусиллю активної м'язової групи протистоїть напруга антагоністів. Ці вправи, перш за все, корисні при проведенні оздоровчих занять. Вони дозволяють за невеликий час створити значне навантаження, не вимагаючи спеціального обладнання.

«Ударний» метод. «Ударний» метод (належить до поліметричного — робота в режимі, що уступає руховій діяльності) заснований на ударному стимулюванні м'язових груп шляхом використання кінетичної енергії падаючого вантажу або ваги власного тіла. Поглинання тренуваними м'язами енергії падаючої маси сприяє різкому переходу м'язів до активного стану, швидкому розвитку робочого зусилля, створює в м'язі додатковий потенціал напруги, що забезпечує значну потужність і швидкість подальшого відображаючого руху і швидкий перехід від поступальної ходи до долаючої.

У бадмінтоні замахи — ударний рух ракеткою, гальмування — старт і т. д. Цей метод застосовується головним чином для розвитку «амортизаційної» і «вибухової» сили різних м'язових груп, а також для вдосконалення реактивної здатності нервово-м'язового апарату.

Можливе застосування «ударного» методу і для розвитку сили інших м'язових груп з обтяженнями або вагою власного тіла. Наприклад: вистрибування вгору без обтяження і з вантажем, що дорівнює 20–30 % маси тіла, згинання-розгинання рук в упорі лежачи з відривом від опори, падіння в упор на пальці або долоні рук з положення з колін, з подальшим відштовхуванням і хлопком долонями. Таке застосування обтяжень особливо ефективне для підвищення потужності роботи.

Але для підвищення потужності роботи «ударного» методу необхідно дотримуватися *правил*:

1. Застосовувати вправи можна тільки після спеціальної розминки тренуваних м'язів.

2. Дозування «ударних» рухів не повинне перевищувати 5–8 повторень в одній серії.

3. Величина «ударного» впливу визначається як вагою вантажу, так і величиною робочої амплітуди.

Для сучасного бадмінтону це особливо важливо, тому що більшість ударних рухів відбувається при короткому і швидкому замаху.

Метод, коли обтяженням є вага власного тіла. При цьому важливо дотримуватися оптимального кута згинання ніг в колінному суглобі. Перехід від амортизації до відштовхування повинен бути дуже швидким, пауза в цей момент знижує ефект. Для активізації відштовхування у вищій точці вильоту необхідно повісити орієнтир (наприклад, волан), який треба дістати однією рукою. Для тренувань стрибучості цей метод є дуже зручним, але вимагає спеціальної попередньої підготовки, що включає значний обсяг стрибкових вправ. У кожному конкретному випадку оптимальна величина цих показників визначається емпірично, в залежності від рівня фізичної підготовленості: вихідна поза вибирається з урахуванням відповідності положенню, при якому розвивається робоче зусилля.

В бадмінтоні *застосовується динамічна силова витривалість* з використанням додаткових обтяжень у вигляді «поясів» з піском, що одягаються на кисті рук, гомілки ніг і попереки. Її застосовують при кросах, прискореннях, стрибках, виконанні ударних дій з ракеткою і без неї. Замість звичайної ракетки з бадмінтону тренуються з тенісною ракеткою або з бадмінтону, але обтягнутою різними сітками, збільшуючи опір повітря. У всіх випадках обов'язково зберігається принцип подолання сили в рухах.

Динамічні вправи звичайно виконуються багаторазово до значного стомлення, але не порушуючи техніку виконання (особливо ударних і захисних рухів з ракеткою). Наприклад, в бадмінтоні немає необхідності в багато разів збільшувати вагу ракетки в тренуваннях силової витривалості, але потрібно регулювати число повторень в серіях і кількість серій. Контроль за правильністю виконання технічних прийомів здійснюється індивідуально для кожного спортсмена.

Потрібно завжди враховувати взаємозв'язок швидкості з максимальною силою і «НЕ ЗАШКОДИТИ» звичайній роботі над цими якостями.

При роботі над силовою витривалістю при занятті бадмінтоном слід пам'ятати про те, що режим навантажень наближений до аеробної енергосистеми і паузи відпочинку повинні збільшуватися. Є цікаві відомості про негативну кореляцію між масою тіла спортсменів і кількістю повторів навантажених рухів: чим більше маса тіла, тим менше повинно бути повторень, незалежно від величини обтяжень в межах від 25 до 87,5 % максимально допустимої.

Рекомендації з силової підготовки в бадмінтоні: для бадмінтоністів в першу чергу необхідно розвивати швидкісну силу (початкову силу удару, стартову та стрибкову) і швидкісно-силову витривалість (швидку ударну, вибухову стрибкову, бігову спринтерську).

У вправах на розвиток силової витривалості головну роль відіграють спеціальні і комплексні вправи. Інтенсивність і тривалість навантажень визначається індивідуально таким чином, щоб можна було контролювати початок наступу втоми, інакше знижується техніка рухів у бадмінтоні.

Вправи для розвитку силових здібностей:

- віджимання, віджимання з ударом долоні об долоню, віджимання з відштовхуванням від підлоги руками;
- вправи на прес, вправи на прес з обтяженнями (з гантелей, з медболом);
- вправи з обтяженнями: підйом гантелей, медбола (медичний м'яч), згинання рук з гантелями;
- вистрибування з обтяженнями (з гантелями);
- стрибки в глибину на гірку матів або килимків з подальшим вистрибуванням вгору, з дістанням підвішеного предмета;
- вправи на тренажерах;
- кидки медичного м'яча різної маси різними способами (через голову, від грудей, знизу, правою і лівою рукою знизу, від плеча і т. д.);
- присідання на одній нозі з опорою руки на планку гімнастичної стінки, без опори;
- стійка в упорі лежачи з утриманням ваги власного тіла (статична напруга) протягом 1–3 хв.

4.5. Розвиток швидкісно-силових здібностей

Швидкісно-силові здібності проявляються в діях, в яких поряд зі значною силою потрібна й істотна швидкість руху. При цьому чим вище зовнішнє обтяження, тим більшого впливу набуває силовий характер, чим менше обтяження, тим більше дія стає швидкісною.

Швидкісно-силові здібності забезпечують максимальну потужність при виконанні всіх рухових дій при великій, але не граничній напрузі м'язів з неграничною швидкістю. Швидкісно-силові здібності, або швидка сила, складаються з трьох основних складових: вибухова сила, стартова сила, прискорююча сила.

Вибухова сила (максимально можлива сила в короткий час) — переважає при ефективних стартах, прискореннях, стрибках (швидкість виконання силових вправ близька до граничної).

Стартова сила (максимальна силова здатність м'язів на початку зусилля) — характеризує швидкість виконання ударних технічних дій.

Прискорююча сила (не вимагає граничної величини сили і швидкості) забезпечує здатність м'язів до швидкості нарощування робочого зусилля в умовах розпочатої швидкості руху.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей бадмінтоністів відповідає загальновідомим можливостям підтримки (тренування з максимальною частотою рухів) однакової швидкості, використовуючи максимум набутого швидкісно-силового потенціалу. Необхідно стежити за якістю технічного виконання переміщення й ударів по волану, удосконалювати тренований прийом і тільки після цього починати відпрацьовувати його з постійно зростаючою швидкістю, поступово доводячи до «максимального швидкісного автоматизму».

Тривалість швидкісного роздратування м'язів не повинна набагато перевищувати фазу навантаження під час змагань, яка становить приблизно 7 секунд за один обмін швидкими ударами. Щільність серій рухових дій повинна гарантувати повне нейром'язове відновлення під час пауз. При цьому необхідно по можливості зберігати максимальну швидкість при виконанні вправ. В іншому випадку слід змінити кількість повторів або тривалість навантажувальних рухів.

Рекомендується застосовувати обтяження в межах 15–25 % від максимальної ваги. Використовуючи вправи з обтяженнями, спрямовані на розвиток сили, необхідно концентруватися на швидкості їх виконання, погоджуючи розвиток цих двох фізичних якостей [5].

Методичні вказівки до виконання вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей:

- виконання вправи з неграничною силою і неграничною швидкістю;
- техніка виконання вправи повинна бути оптимальною, доведеною до автоматизму, щоб увагу можна було сконцентрувати тільки на швидкості виконання пропонованої вправи;
- під час відпрацювання вправ швидкісно-силової спрямованості не повинно відбуватися зниження швидкості виконання вправ;
- відпочинок між вправами повинен бути достатній, інакше вправи не будуть розвивати швидкісну витривалість.

Зниження швидкості рухів свідчить про необхідність припинити тренування цієї якості.

Вправи для розвитку швидкісно-силової спрямованості загально-розвиваючого спрямування:

1. Біг зі старту з різних положень: сидячи, лежачи обличчям вниз або вгору, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежну сторону. Виконувати: (5–6 разів по 10–15 метрів через 1,0–1,5 хвилини відпочинку) 3–4 серії через 2–3 хвилини відпочинку. Цю вправу можна виконувати і за умовним сигналом (можна в групі і з контролем часу).

2. Ривки і прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на колінах і ін.) за зоровим сигналом.

3. Ривки з різкою зміною напрямку і миттєвими зупинками.

4. Швидкий біг під ухил (до 15 градусів) з установкою на досягнення максимальної швидкості і частоти рухів на дистанції 10–30 метрів з 30-метрового розбігу. Дозування: 3–5 раз 1–2 серії.

5. Біг з максимальною швидкістю на 30–60 метрів. Дозування: 3–5 раз 1–2 серії. Відпочинок до повного відновлення дихання.

6. Швидкий біг в парку або в лісі з ухилянням і обходами від зустрічних гілок кущів і дерев. Дозування: швидкий біг до 10 секунд з наступною ходою 1–2 хвилини. Всього 3–4 серії.

7. Біг «з ходу» на 20–30 м з 20–30-метрового розбігу: 2–4 рази 1–2 серії з відпочинком до відновлення (розвиток максимальної швидкості бігу).

8. Стрибки через скакалку (частота обертання максимальна — 1, 2 і навіть 3 обороти за один стрибок).

9. Ритмічні переміщення двох складених разом долонь рук з максимальною частотою. Рухи можуть виконуватися вправо-вліво, вгору-вниз або кругові, в декількох серіях по 5–10 секунд.

Вибіркові вправи з бадмінтону:

1. Почергове виконання ударів або імітація з максимальною частотою протягом 10 секунд ракетками різної ваги, а потім біг на місці протягом 20 секунд. Всього вправи виконуються протягом 3 хвилин.

2. Виконання максимальної кількості різних ударів руками або однією кистю вгору, збоку, в стрибку з місця.

3. Імітаційні вправи з акцентованим швидким виконанням якогось окремого руху (концентрація уваги на різкості удару).

4. Виконання фіксованих серій ударів у стрибках вгору з місця і в русі з концентрацією зусиль на одному з них. Починати необхідно з двох ударів, потім поступово збільшувати їх кількість і здійснювати при поворотах тіла на 90–360 градусів.

5. Кидки в стіну (і ловля) тенісного й інших невеликих м'ячів різними способами, подібними ударами в бадмінтоні. При втраті

м'яча потрібно швидко замінювати його запасним, щоб виконувати серію з 10–12 кидків з максимальною інтенсивністю. Всього 10–12 серій з паузами до декількох хвилин.

6. Обмін ударами в строгій черговості простих і складних комбінацій — 10–15 секунд, однотипних ударів — 20–30 секунд по 4–7 серій з довгими паузами (індивідуально за ЧСС).

7. Різноманітні багатоволанові комбінації з накидання 1–2 партнерами в різні точки майданчика і з різною інтенсивністю, але тривалістю до 7–9 секунд, що не перевищує середню тривалість обміну швидкими ударами в змагальній грі на майданчику.

Для кваліфікованих спортсменів такі серії можна виконувати до 20 і більше серій з відпочинком, як в реальній грі, і початком в стійкій прийому подачі, тобто імітація від однієї до трьох партій.

4.6. Розвиток спритності та координаційних здібностей

Гра в бадмінтон, як і будь-яка гра, вимагає від спортсмена гарної координації рухів і спритності. У тренерській практиці нерідкі випадки, коли саме здатність зорієнтуватися в конкретній ігровій ситуації і правильно скоординовані рухи допомагали бадмінтоністам відбити, здавалося б, практично програний волан. Таким чином, координаційні здібності є одними з основоположних фізичних якостей, які необхідно розвивати протягом усього періоду спортивного вдосконалення.

Спритність — це здатність швидко координувати рухи відповідно до мінливої ігрової ситуації. Це загальне визначення, оскільки спритність — комплексна якість, в якій поєднуються прояв швидкості, координації, почуття рівноваги, пластичності, гнучкості, а також оволодіння ігровими прийомами. Якщо ж спробувати дати більш вузьке, спеціальне визначення, то можна сказати, що спритність — це вміння швидко і точно виконувати складні за координацією рухи. Це дуже складний психофізичний комплекс і вельми специфічна якість.

Можна мати гарну спритність в іграх і недостатню в спортивній гімнастиці. Тому її доцільно розглядати у зв'язку з особливостями конкретного виду спорту. Вона набуває особливої важливості в тих видах спорту, які відрізняються складною технікою і безперервно змінюються (бадмінтон, хокей та інші спортивні ігри).

Критеріями спритності є:

1. Координаційна складність рухового завдання (головне мірило спритності).

2. Точність (часова, просторова, силова) виконання завдання.

3. Економічність (наслідок точності) — рух починає виконуватися з меншою витратою м'язових зусиль і енергії. Іноді точність рухів вимірюють з можливою ретельністю, прагнучи отримати кількісну оцінку допущених помилок за всіма характеристиками руху.

4. Час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку відповідного руху. Ступінь його відповідності вимогам рухового завдання є другим мірилом спритності.

Спритність — це складна, комплексна якість, що не має єдиного критерію для оцінки. В кожному окремому випадку в залежності від умов вибирають той чи інший вимірювач. При цьому інші умови завдання намагаються робити незмінними. Розрізняють *загальну* і *спеціальну спритність*. Між різними видами спритності немає достатньо вираженого зв'язку. Разом з тим спритність має різноманітні зв'язки з іншими фізичними якостями, тісно пов'язана з руховими навичками, сприяючи їхньому розвитку, вони ж, своєю чергою, покращують спритність.

При вихованні спритності як здатності опановувати нові рухи можуть бути використані будь-які вправи, але лише остільки, оскільки вони включають елементи новизни. У світі автоматизації досвіду значення такої фізичної вправи як засобу виховання спритності зменшується. Будь-який рух, хоч би яким новим він не здався, виконується завжди на основі старих координаційних зв'язків. Чим більше запас умовно-рефлекторних рухових зв'язків, тим легше спортсмен опановує нові рухи, тим вище його спритність. Бажано, щоб в процесі тренувань збагачення студентів новими навичками починалося як можна раніше і проходило більш-менш безперервно. Доведено, що якщо людина довго не навчалася новим рухам, то її здатність до навчання знижується. Для виховання спритності як здатності швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність застосовуються вправи, пов'язані з миттєвим реагуванням на раптово мінливу обстановку (спортивні ігри, єдиноборства, слалом).

Основний шлях у вихованні спритності — оволодіння новими різноманітними руховими вміннями та навичками. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Оскільки спритність визначає швидкість оволодіння новими рухами, можна сказати, що «тренувати спритність — значить тренувати тренуваність» (тобто чим вище у людини спритність, тим швидше у неї будуть поліпшуватися результати у фізичних вправах).

Вправи для розвитку спритності повинні включати елементи новизни, бути пов'язані з миттєвим реагуванням на раптово мінливу обстановку. Зазвичай для розвитку спритності застосовують повторний і ігровий методи. Найбільше застосування при навчанні і вдосконаленні спритності мають акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри.

Методичні прийоми розвитку спритності в бадмінтоні:

- виконання звичних вправ з незвичних вихідних положень (кидок різних м'ячів однією, двома руками з позиції сидячи і лежачи, кидки, жонглювання, гра воланами стоячи на колінах, сидячи й ін.);
- дзеркальне виконання вправ (в незвичній стійці в захисті і нападі, лівим або правим боком до сітки і т.п.);
- створення незвичних умов виконання вправ із застосуванням спеціальних снарядів і пристроїв (снаряди різної ваги, манжети, гумові шнури та ін.);
- ускладнення умов виконання звичайних вправ (імітація ударів обтяженими ракетками, гра з волаком тенісними ракетками і для сквошу і т.ін.);
- зміна швидкості і темпу рухів до максимально можливих (при виконанні вправ на техніку рухів у бадмінтоні треба дотримуватися основи правильності ударів);
- зміна просторових кордонів виконання вправи (зменшення розмірів майданчика: ігри та змагання на S-майданчиках, до лінії подачі, до парної лінії подачі й ін.) (табл. 5).

Вправи виконуються тими, хто займається з відносно невисокою інтенсивністю, що обумовлюється як обмеженими технічними можливостями, так і невисоким рівнем фізичної підготовленості, в тому числі координаційних здібностей.

Оцінка спритності спортсменів здійснюється головним чином педагогічними методами, виходячи з координаційної складності вправ, точності та часу їх виконання. Спритність часто плутають з координацією. Координація є складовою частиною спритності, але справжня спритність — це щось більше.

Координацією називається здатність поєднувати фізичні і психологічні процеси в єдиному цілеспрямованому русі. Ця якість необхідна для успішного проведення більшості фізичних дій, особливо ритмічних рухів і таких, які здійснюються за схемою «око-рука» або «око-нога». Координація відіграє головну роль у розвитку спритності. Координація виникає з узгодженості таких фізичних навичок, як рівновага, швидкість і відчуття часу, з сигналами, які надходять від різних органів почуттів. Для розвитку такої узгодже-

**Методичні прийоми, що сприяють підвищенню
рівня розвитку координаційних здібностей**

Незвичайні вихідні положення для виконання вправ	Подача волана стоячи на узвишші (лавочці, степ-платформі)
«Дзеркальне» виконання вправ	Гра правою, лівою рукою в залежності від провідної руки
Зміна швидкості і темпу руху	Гра в прискореному темпі
Зміни просторових меж, в рамках яких виконуються вправи	Гра зі збільшенням ігрового поля (в одиночній грі в межах майданчика для парної гри), зі зменшенням ігрового поля (скорочення довжини)
Зміна способу виконання вправ	Виконання переміщень по майданчику тільки заданим способом (приставними кроками, стрибками)
Ускладнення вправ шляхом додавання рухів	Виконання удару під час гри з подальшим виконанням завдання (поворотом навколо себе, з наступним присіданням, підстрибуванням)
Комбіновані вправи	Застосування нових прийомів техніки в поєднанні з раніше вивченими прийомами
Зміна протидій гравцями	Застосування тактичних комбінацій у грі
Зміна умов виконання вправ	Використання ракеток різної маси, використання різних видів покриттів на майданчику, використання воланів з різних матеріалів

ності необхідно, щоб взаємодія фізичних, психологічних чинників відбувалося не осмислено, як це може бути на початкових стадіях навчання, а доводилася до автоматизму.

Правильність виконання рухів у бадмінтоні багато в чому залежить від загальної координації спортсмена. Високої загальної координації можна досягти тільки в тому випадку, коли всі частини тіла здатні виконувати рухи синхронно і діяти як єдине ціле. Виконання ударів ракеткою по волану неможливо без узгодженої взаємодії очей і руки. Комбіновані рухи, наприклад, поєднання ударів рукою і пересування по майданчику, вимагають скоордино-

ваної взаємодії кінцівок і корпусу тіла, визначення просторового розташування на майданчику.

Координаційні здібності полягають в узгоджених діях при умовах, що змінюються, і включають:

- просторове орієнтування;
- точність відтворення руху в просторі;
- виконання силових вправ за короткий час;
- статичну і динамічну рівновагу.

Специфіка координаційних здібностей при заняттях бадмінтоном включає такі елементи:

- регуляція динамічних і просторово-часових характеристик рухів;
- збереження рівноваги;
- почуття ритму;
- вміння визначати положення в просторі (просторова орієнтація на майданчику під час гри);
- довільне розслаблення м'язів.

При тренуваннях з розвитку координації серед спортсменів-початківців вправи можна проводити в будь-якій частині занять з метою переключення уваги, зняття напруженості, створення позитивного настрою й інтересу. Викладач повинен вміти зосередити увагу спортсменів на особливих опорних точках (ООТ) кожної технічної вправи, зрозуміло і дохідливо пояснити своїм учням, на чому вони повинні концентрувати свою увагу при уявному і практичному виконанні імітаційного руху.

Вправи підбираються за принципами:

- їх природного виконання;
- переключення уваги з напруги на розслаблення;
- зміни одного виду діяльності на інший;
- орієнтування в просторі;
- самоконтролю.

Педагогічні правила застосовування вправ, що розвивають координацію:

- від низької швидкості до високої (рівень швидкості координації);
- від легкої вправи до важкої (інтенсивність навантаження й уваги);
- від малого до величезного (обсяг навантаження).

У бадмінтоні та інших спортивних іграх координованість рухів проявляється у швидкій зміні рухових дій при збереженні їх доцільного взаємозв'язку і послідовності. Деякі дослідники вважають, що вдосконалення координованості має здійснюватися в умовах відсутності втоми, коли студент найкраще здатний контролювати

і регулювати свою рухову діяльність. Ці рекомендації правомірні на початкових етапах спортивного удосконалення.

Вправи для розвитку координаційних здібностей для початківців:

1. Човниковий біг.
2. Прискорення з поворотами за сигналом.
3. Прискорення з зупинками і виконанням заздалегідь заданої вправи за сигналом.
4. Прискорення зі зміною напрямку руху за сигналом або жестом викладача.
5. Старту з різних положень за сигналом викладача.
6. Старту за сигналом викладача після виконання певних вправ.
7. Прийом волана з вихідного положення, стоячи спиною до партнера, з розворотом за сигналом викладача.
8. Кидки тенісного м'яча правою і лівою рукою в стіну з подальшим ловом його, поступово зменшуючи відстань до стіни.
9. Передача м'яча, стоячи спиною до партнера, з прийомом, розвертаючись вправо або вліво, виконуючи поворот навколо себе, і передачею.
10. Передача волана, стоячи спиною до партнера, з розворотом.
11. Прийом волана після виконання заздалегідь заданої вправи.

У спортсменів високого класу робота будується по-іншому. Під час основних спеціально-підготовчих і змагальних вправ, що виконуються з майже граничною і граничною інтенсивністю, кваліфіковані бадмінтоністи намагаються розслабляти м'язи, які не залучені в роботу. У спорті вищих досягнень великий обсяг роботи, спрямованої на вдосконалення координаційних здібностей, відбувається в умовах дефіциту простору і часу. Сучасний бадмінтон дуже швидкісний вид спорту, і дуже важкі рухи вимагають роботи з граничною або близькою до граничної інтенсивністю навіть при середньому рівні майстерності.

Вправи, що розвивають загальну спритність, рекомендуються старшим і кваліфікованим бадмінтоністам (нижче наведені деякі вправи, що розвивають загальну спритність, більшість яких вимагає високої фізичної підготовки і досить нетипові для володіння ракеткою).

Стійка на руках — дуже корисна вправа для координації, рівноваги і зміцнення суглобів. Для безпечності краще виконувати біля стінки. Стати обличчям до стінки на відстані двох кроків, вийти в стійку (дітям потрібна допомога і страхівка). У спині сильно не прогинатися. Стояти кожен день по 15 с один тиждень, потім з кожним тижнем додавати по 5–10 с. Для ускладнення дорослим і висококваліфікованим спортсменам стояти на кулаках,

пальцях і т. п. Зміцнивши стійку, починайте робити віджимання. Можна виконувати і на одній руці.

Комплекс вправ з баскетбольним, волейбольним м'ячем. Крім звичайного використання м'яча (кидок в кільце і сама гра) є серія вправ, спрямованих на розвиток спритності, швидкості, координації, влучності і сили (для бадмінтоністів). Вправи можна використовувати як розминку або як окрему частину, на тренуванні і вдома, одному або в групі.

Вправи з м'ячем для одного спортсмена:

- Віджимання на м'ячі. Кладемо м'яч на підлогу, спираємося на нього долонями і виконуємо віджимання (кількість разів — за бажанням або за завданням). Можна віджиматися від двох м'ячів одночасно, змінюючи їх розташування на підлозі.
- Кидок м'яча об стінку в різних стійках, руки в захисті перед грудьми. Завдання з невеликої відстані сильно кинути м'яч і швидко його зловити, не опускаючи вниз руки.
- Кидок м'яча об стіну з положення погляд вниз. Стаємо в стійку, ліва нога попереду, корпус нахилений вправо вниз, м'яч в обох руках на рівні пояса. Різко розпрямляючись, кидаємо м'яч, в основному використовуючи праву руку. Швидко ловимо його і миттєво виконуємо погляд вліво, не змінюючи стійки. Виконуємо 20–50 разів і міняємо ноги. Для ускладнення все те ж саме, але з рухом вперед-назад.
- Стрибкова зміна — з положення для віджимань, ноги на лавці, руки на підлозі. М'яч між рук. Виконуємо віджимання з різким підйомом і виходимо в упор руками на м'яч. Наступний рух з м'яча на підлогу (тільки для дорослих).

Вправи з м'ячем для двох спортсменів:

- Передачі м'яча через ліву-праву сторони, стоячи спиною один до одного. Виконується на швидкість: приймаємо м'яч з правого боку і швидко передаємо його через ліву сторону. Потім напрямок змінюється.
- Передача м'яча по повітрю з різних стійок. Передача м'яча відскоком від грудей, кількість ударів м'яча об підлогу варіюється.
- Ухил від м'яча, що летить. Перший номер сильно кидає м'яч (різними способами), цілячись в груди партнера. Другий номер виконує різкий поворот або нахил корпусу, пропускаючи м'яч повз (відстань між спортсменами і партнерами призначає тренер). Багато з місця не сходити.

Вправи при русі по спортивному майданчику:

- «Каракатиця» (пересування на руках в упорі ззаду і ногах, зігнутих в колінах, вперед і назад).

- «Збір грибів» (біг вперед або назад, можна по черзі і через 3–5 кроків зупинка — нахил вперед — дістати пальці ноги проти-лежною рукою).
- «Бокс» (в парах один наступає, інший відступає, можна боком, не торкаючись руками).
- «Мотузочок» (рухатися боком, одна нога попереду іншої, роби-ти кола руками в одну сторону, по команді інша нога попереду і кола в іншу сторону).
- «Фламінго» (крокувати, піднімаючи зігнуто в коліні ногу — зги-наючись, ставлячи пряму ногу, прогинаючись). Руки тримати в сторони, рухатися м'яко.
- «Лижник» (махи однією ногою вгору вперед-назад і руками, че-рез 3–4 махи міняти ноги в стрибку).
- «Плавці» (біг або ходьба з обертанням рук вперед, як при кролі або як при плаванні на спині).
- «Циганочка» (в бігу або стрибках торкатися зігнутої ноги рукою перед собою, потім ззаду різними руками).
- «Поспішай — не поспішай» (по команді «поспішай» — швид-ка ходьба вперед або назад 3–4 кроки — одне коло руками, «не поспішай» — один крок — 3–4 кола руками).
- «Хлопавки» (приставними кроками по команді: «один» — хлоп-ки долонями, «два» — по плечах, схрестивши руки, «три» — до-лонями, «чотири» — по стегнах). Для різноманітності торкати однією рукою плеча, іншою — гомілки і т. п. Можна робити з двома-трьома ударами.

Стрибкові вправи на підлозі:

- «Ножиці» (в стрибку руки-ноги в сторони, при приземленні схрестити і навпаки).
- «Косарі» (в стрибку зі стійки або присідаючи міняти поворот руки-ноги в різні боки).
- «Футбол» (у стрибку прогнутися-зігнутися, імітувати удар голо-вою по м'ячу).
- «Зірви яблуко» (в бігу через три кроки стрибок з однієї ноги вгору, коліно і обидві руки вгору або різними руками).
- «Пропелер» (в стрибку більше кіл двома руками в одному на-прямку або попеременно).

Стрибкові вправи з лави:

- Стоячи на лавці: одна рука на поясі, інша «віддає честь», при зіскоку поміняти вправу для рук, можна кілька разів.
- Стрибок з лави або узвишся до 50 см: зігнути ноги, обхопи-ти руками коліна, витягнути руки вгору і хлопки над головою, приземлитися.

- Стрибок: ноги розвести (в сторони, вперед-назад) — руками хлопок, ноги звести — руки на пояс, приземлитися — руки вниз (вгору).
- Стрибок: ножиці ногами в сторони, руки поперемінно рухаються вперед-назад.
- Стрибок: торкнутися лівою рукою правої стопи, а праву руку за голову, потім навпаки і приземлитися — ноги разом, руки вниз.
- Стрибок: з поворотом до 360 градусів, змінювати положення рук вгору-вниз.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ТЕХНІЧНИМ НАВИЧКАМ ГРИ В БАДМІНТОН

При навчанні гри в бадмінтон студенту вищого навчального закладу необхідно не тільки мати хорошу фізичну підготовленість, але і володіти основними технічними навичками гри.

5.1. Загальні методичні рекомендації

Необхідно пам'ятати, що технічна підготовка, спільно із загальною і спеціальною фізичною підготовкою, а також тактичне розуміння гри становлять інтегральну підготовку для успішного освоєння курсу або розділу з навчання та вдосконалення в грі в бадмінтон.

Основне завдання технічного вдосконалення в бадмінтоні — вироблення стабільних навичок рухових дій, раціональної і точної майстерності обробки волана. Техніка бадмінтону повинна постійно змінюватися, вдосконалюючись і підлаштовуючись під індивідуальні особливості студента. Потрібно пам'ятати, що тільки ті домагаються справжнього успіху в тій чи іншій діяльності, хто, ґрунтуючись на отриманих знаннях і умінях, можуть застосувати їх, підлаштовуючи до своїх індивідуальних особливостей, таких як анатомічна будова, статеві та вікові особливості, стан розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості.

На кожному новому рівні гри необхідно здійснювати технічні дії в іншому, більш жорсткому, ритмічному і динамічному режимі. При цьому технічний навик, освоєний на етапі навчання, є певним стрижнем, який за допомогою наповнення динамічним, ритмовим, а головне, функціональним змістом трансформує його в правильні рухові дії. Тому для ефективної реалізації технічного досвіду переміщень (своєчасність) та ударних дій (висока початкова швид-

кість волана і точність) в ході темпової гри необхідною умовою є адекватний рівень спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей. У грі в бадмінтон рівень майстерності прямо пропорційний точності виконуваної технічної дії.

Особливості техніки гри в бадмінтон насамперед пов'язані з технічними характеристиками удару. Для виконання сильного удару необхідно виконувати рух на швидкому замаху і при різкому ударі. Технічна характеристика удару залежать від багатьох факторів:

- від анатомічних особливостей суглобів і м'язів;
- від рівня сили м'язів;
- від індивідуальних координаційних особливостей гравця;
- від біомеханічних законів рухів.

Тому вивчення техніки бадмінтону проходить у кілька основних етапів:

I етап. Імітація рухів. Проводиться на початку навчання з використанням ракетки.

II етап. Вправи з підвісним воланом. Виконуються при відпрацюванні техніки ударних рухів для полегшення переходу від імітації волана, що летить.

III етап. Вправи з підкиданням волана партнером. Волан підкидається вгору на висоту 4–5 м від підлоги.

IV етап. Вправи для відпрацювання удару на ігровому полі. Один з партнерів точно направляє волан ударом ракетки на партнера, який відпрацьовує удар. Вправа дозволяє не витрачати енергію на вихід до волана, а зосередитися на техніці виконання того чи іншого удару.

V етап. Гра. Для повноцінної технічної підготовки студент повинен виконувати всі рухові дії в максимально наближеній ігровій формі, тому однією з головних вправ при відпрацюванні техніки ударів буде безпосередньо сама гра.

5.2. Технічна підготовка бадмінтоніста

В основу технічної підготовки в бадмінтоні входить вивчення стійок, хвату ракетки, переміщень, подач, а також основних ударів: справа і зліва, зверху (смеш), найближчої і далекої лінії, комплексних дій у грі.

Стійки. Стійка гравця — вихідне положення, яке займає спортсмен під час гри.

Виділяють кілька різновидів стійок: низька, висока, середня, атакуюча, захисна, фронтальна, бічна і т. д. В рамках монографії

зупинимося більш детально на основній стійці, що є вихідним положенням, з якого спортсмен виконує всі основні переміщення по майданчику під час гри.

Характеристики основної стійки:

- корпус трохи нахилений вперед;
- вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, злегка зігнуті в колінах;
- ноги на ширині плечей, ліва нога трохи попереду правої;
- рука зігнута в лікті.

Ми прийшли до висновку, що вивчення конкретних стійок не-доцільно, тому що в кожному конкретному моменті гри можна побачити безліч варіацій стійок і ситуаційних поз, які залежать від прийнятих по ходу гри тактичних рішень (рис. 10).

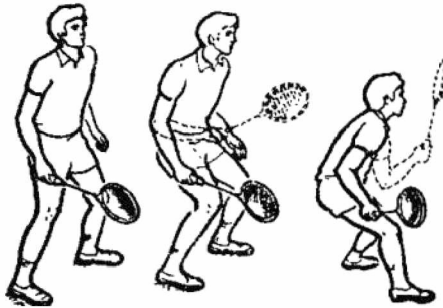


Рис. 10. Ігрові стійки бадмінтоніста

Тому важливо, особливо для початківців, займаючись бадмінтоном, вивчити лише класичну ігрову стійку, а в подальшому застосовувати різні технічні прийоми, використовуючи її як основу, переміщатися по майданчику і займати певні пози в залежності від ходу гри в цілому.

Хват ракетки. Хват — це спосіб тримання ракетки.

У спортивній літературі описується, як правило, універсальний або класичний хват ракетки. Щоб правильно взяти ракетку, необхідно виконати таку послідовність дій:

- лівою рукою взяти ракетку за стрижень ручкою до себе так, щоб площина обода голівки ракетки була перпендикулярна підлозі;
- далі, правою рукою взяти ракетку за рукоятку, ніби вітаючись з нею, і обхопити її, немов при рукоостиканні.

Рука охоплює рукоятку так, що видно торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів з різ-

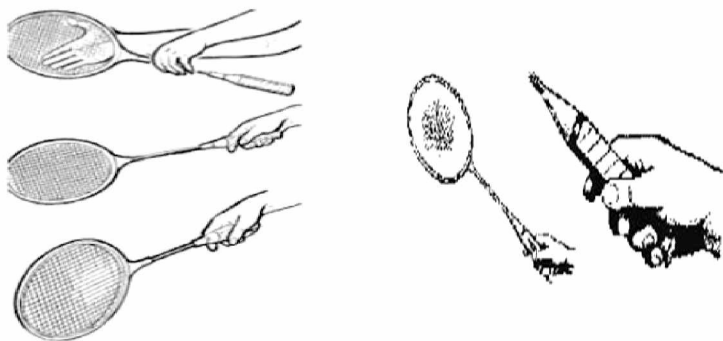


Рис. 11. Правильний хват ракетки

них положень. Перша фаланга великого пальця повинна лежати зліва збоку на широкій площині ручки (рис. 11).

Техніка переміщень. Переміщення — це способи пересування по майданчику, які складаються з семи основних кроків (простий, приставний, перехресний, змінний, стрибок, випад, біг або стрибкові кроки).

Основні переміщення діляться за напрямом:

- вперед (вперед у правий кут, вперед у лівий кут);
- в сторону.

Виходячи з того, що всі представлені елементи широко використовуються в аеробіці як базові кроки, рекомендуємо в якості ефективного засобу для відпрацювання переміщень у бадмінтоні використовувати кроки базової аеробіки. Підбір базових кроків в аеробіці необхідно проводити за подібністю з досліджуваним переміщенням в техніці бадмінтону. Пропоновані засоби, що використовуються у вигляді комплексів вправ та складаються з базових кроків аеробіки, будуть також сприяти підвищенню координаційних здібностей, які є ключовими для підготовки бадмінтоніста.

Подача — введення волана в гру. Подача — це технічний елемент, який вводить волан в гру. Це єдиний удар в бадмінтоні, на який не може впливати суперник (рис. 12).

При виконанні подачі необхідно виконати такі дії:

- стати в основну стійку;
- ліве плече розгорнути вперед;
- волан тримати в лівій витягнутій вперед руці;
- праву руку відвести назад вниз в сторону;
- потім виконати енергійний рух кисті руки і вдарити ракеткою по волану, випущеному з лівої руки.

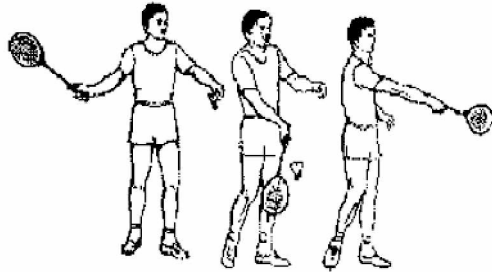


Рис. 12. Подача

Одночасно з ударом корпус повертається вліво, і вага тіла передається на ліву ногу. Ракетка рухається по інерції вперед вгору (рис. 12).

Рухи в момент подачі схожі на ті, які виконують волейболісти при нижній подачі м'яча. Тому для підвищення ефективності виконання техніки подачі в бадмінтоні доцільно використовувати технічні прийоми гри у волейбол.

При виконанні подачі необхідно враховувати методичні рекомендації:

- не дозволяється відривати ногу від підлоги;
- в момент удару ракетка не повинна підніматися вище пояса гравця.

Основні удари. Удари справа виконуються лицьовою стороною ракетки, зліва — тильною стороною. Удари в бадмінтоні діляться на два основних типи: фронтальні і нефронтальні.

Фронтальні удари — це удари по волану, спрямовані в тіло спортсмена. Вони застосовуються найчастіше на передній зоні біля сітки і виконуються з використанням можливостей передпліччя і кисті. Для фронтальних ударів характерні низька або середня стійки.

Нефронтальні удари — це удари по волану, що пролітає зліва, справа або вище гравця. Вони складають більшу частину ударів у бадмінтоні.

Для спрощеного уявлення про техніку основних ударів у бадмінтоні можна використовувати такі поняття: удар справа, удар зліва, удар знизу, удар зверху, смеш.

Удар справа вважається основним або головним ударом у бадмінтоні. Удар виконується так:

- з основної ігрової стійки розгорнути корпус вправо і трохи відхилити його назад;

- тяжкість тіла переноситься на відставлену назад праву ногу;
- рука з ракеткою трохи зігнута в лікті і відведена назад вгору.

Ракетка повинна зустріти волан трохи попереду корпусу. Коли волан наближається, рука з ракеткою робить хльосткий, вільний удар (рис. 13).

При виконанні удару необхідно здійснювати постійний візуальний контроль підлітаючого волана для запобігання промахам. З удосконаленням техніки виконання ударів справа можна виконувати вправи для відпрацювання техніки без візуального контролю волана.

Удар зліва. Удар зліва відрізняється від удару справа перш за все тим, що його виконують закритою стороною ракетки. Удар зліва виконується так:

- корпус повертається вліво;
- тяжкість тіла переноситься на ліву ногу;
- потім права нога робить крок уперед назустріч волану, що підлітає, і одночасно ракетка відводиться назад вліво (рис. 14).

При візуальному контролі волана, що підлітає, необхідно починати розворот корпусу в напрямку удару. Руку з ракеткою вносити ліктем вперед, назустріч волану, розпрямляючи її, і хльостким рухом здійснювати удар по волану.

Удар знизу. Удари знизу бувають справа, зліва і прямий знизу, будучи, як правило, захисними. Техніка виконання удару приблизно така, як при низькій подачі. Всі удари знизу виконуються при опущеному положенні ударної руки. Виконується від низу до верху для зниження темпу гри (волан високо піднімається вгору і, втративши швидкість, опускається на задній лінії). Використовується в захисті.

Удар зверху. Знову асоціації з грою у волейбол. Удар зверху виконується майже так само, як верхня подача у волейболі. Підкреслимо ще раз доцільність застосування перенесення технічних прийомів у волейболі на ефективність навчання техніці гри в бадмінтон (рис. 15).

Представлений удар виконується так:

- з основної стійки корпус розгортається на півоберта вправо і відхиляється трохи назад;
- ноги злегка згинаються в колінах;
- вага тіла переноситься на відставлену назад праву ногу;
- рука з ракеткою піднімається вгору і рухається назад, за голову;
- одночасно гравець прогинається в попереку і піднімається на носки.

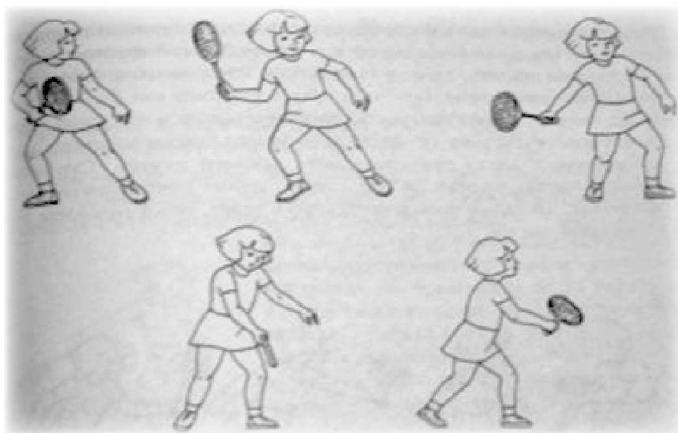


Рис. 13. Удар справа

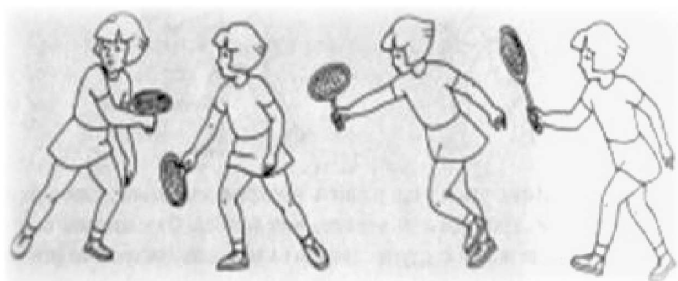


Рис. 14. Удар зліва



Рис. 15. Удар зверху

Атакуючий удар зверху смеш. Смеш — один з найагресивніших, динамічних, найефективніших атакуючих ударів у бадмінтоні. За ефективністю виграшу очок є основним представником групи ударів зверху. При ньому ракетка повинна завдавати удару по волану в найвищій точці. У момент удару рука з ракеткою повністю випрямлена, і завершення його здійснюється різким згинанням кисті відносно передпліччя (рис. 16).

Однією з головних методичних вказівок при навчанні атакуючому удару (сמש) є те, що всю енергію удару треба вкладати в початкову фазу удару для додання волану хлесткого потужного штовхання. Це дозволяє надати волану велику початкову швидкість польоту, при якій його пір'яна спідничка складається, і волан дуже швидко долітає до потрібної точки на майданчику суперника. Потім енергія удару слабшає, пір'яна спідничка знову розкривається, і волан різко і несподівано падає вниз. При поясненні техніки виконання цієї вправи також необхідно ознайомити сту-



Рис. 16. Атакуючий удар зверху смеш

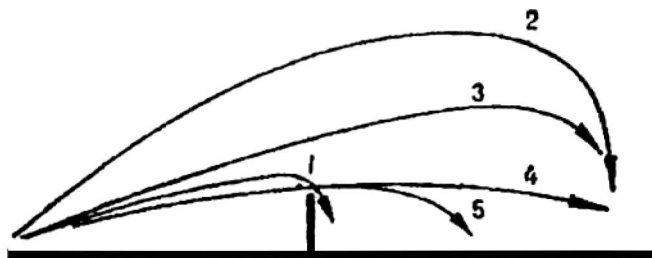


Рис. 17. Траєкторії ударів:

- 1) короткий удар; 2) високий удар; 3) високий атакуючий удар;
- 4) плоский удар; 5) плоский укорочений удар

дентів з біомеханічними характеристиками польоту волана при виконанні атаки.

Основні удари зручно візуально розрізняти за траєкторією польоту волана: 1) короткий удар; 2) високий удар; 3) високий атакуючий удар; 4) плоский удар; 5) плоский укорочений удар (рис. 17).

5.2.1. Методика навчання техніці гри в бадмінтон

Техніка гри в бадмінтон освоюється *поетапно*:

- Вивчення основних технічних прийомів гри.
- Удосконалення технічних навичок гри.
- Застосування отриманих навичок у практичній грі.

На шляху від новачка до спортсмена-розрядника йде безперервний процес удосконалення спортивної техніки, головним технічним прийомом якої є багаторазове повторення досліджуваних навичок та вміння.

Вправи для навчання та відпрацювання подачі:

- Особи, що займаються, стають по обидва боки сітки і виконують по черзі подачі. Намагатися, щоб волан потрапив на передню лінію подачі або в заздалегідь задану ігрову зону на майданчику суперника.
- Вправа на точність попадання воланів. Наприклад, волан повинен потрапити на центральну лінію. Поступово можна відпрацювати точність подачі до попадання в кошик, на аркуш паперу і т. д.
- Один партнер тренує подачу, інший відпрацьовує прийом подачі (відкритою або закритою стороною ракетки).
- Один партнер виконує подачі, інший відпрацьовує прийом волана з попаданням у ціль, розташовану на стороні суперника.
- Подача з наданням волану певної траєкторії польоту, домагаючись стрімкого падіння волана на задню лінію. Для виконання цієї вправи необхідно довести до тих, хто займаються, відомості про особливості біомеханічних характеристик польоту волана при виконанні певних ударів.
- Послідовна подача на ближню і дальню лінії.
- Почергові плоска і висока подача.
- Відпрацювання подач у грі.

Вправи для навчання удару знизу зліва:

- Імітація удару знизу зліва, справа і від проекції тіла від себе.
- Відпрацювання ударів знизу по підвісному волану.

- Відпрацювання ударів знизу з почерговою подачею волана партнером із середньої лінії, близько сітки справа, зліва, від себе.
- Відпрацювання ударів знизу з вибіганням вперед до сітки від дальньої лінії.
- Відпрацювання ударів знизу з відбіганням назад від сітки до далекої лінії.
- Відпрацювання ударів знизу в грі.
Вправи для навчання та відпрацювання удару справа і зліва:
- Послідовна імітація ударів справа і зліва.
- Виконання ударів справа і зліва з використанням підвісного волана.
- Відпрацьовуються виконання ударів з підкиданням волана партнером. У цій вправі той, що займається відпрацюванням ударів, повинен зосередитися тільки на технічній стороні виконання прийому, не звертаючи уваги на точний підбір волана.
- Відпрацювання ударів у парі. Намагатися подавати волан точно на партнера.
- Відпрацювання ударів у парі з почерговою подачею волана партнером на ближню і дальню лінії.
- Відпрацювання ударів у парі з почерговою подачею волана партнером справа і зліва.
- Відпрацювання ударів у грі.
Вправи для навчання та відпрацювання удару знизу:
- Імітація удару знизу праворуч, ліворуч і від проекції тіла від себе.
- Відпрацювання удару знизу по підвісному волану.
- Відпрацювання ударів знизу з почерговою подачею волана партнером із середньої лінії, близько сітки справа, зліва, від себе.
- Відпрацювання ударів знизу з вибіганням вперед до сітки від дальньої лінії.
- Відпрацювання ударів знизу з відбіганням назад від сітки до далекої лінії.
- Відпрацювання ударів знизу в грі.
Вправи для навчання удару зверху:
- Імітація удару без волана.
- Навчання удару на підвісному волані.
- Удар по накинутому партнером волану.
- Подача високим ударом на середню лінію партнеру, який відбиває високою подачею на задню лінію.
При виконанні класичного удару зверху дотримуються таких методичних вказівок:
- волан обов'язково повинен опускатися трохи попереду гравця;

- в момент удару рука пряма, витягнута вгору,
 - тяжкість тіла на лівій нозі,
 - після удару вага тіла з лівої ноги переходить на праву ногу.
- Тренування високого удару в грі:*
- Обмін високими ударами з поверненням в ігровий центр після кожного удару.
 - Обмін високими ударами, стоячи навпроти один одного біля бічних ліній і по діагоналі.
 - Відпрацювання атакуючого удару з високої подачі партнера.
 - Відпрацювання атакуючого удару біля сітки.
 - Відпрацювання ударів у грі.

Траєкторії ударів зверху:

- 1) смеш;
- 2) високий далекий удар;
- 3) плоский далекий удар;
- 4) укорочений удар;
- 5) короткий удар;
- 6) плоский укорочений удар.

Вправи для відпрацювання ударів зверху:

- Імітація удару без волана.
- Навчання удару на підвісному волані.
- Удар по накинутому партнером волану.
- подача високим ударом на середню лінію партнеру, який відбиває високою подачею на задню лінію.
- Тренування високого удару в грі.
- Обмін високими ударами з поверненням в ігровий центр після кожного удару.
- Обмін високими ударами, стоячи навпроти один одного біля бічних ліній і по діагоналі.
- Відпрацювання атакуючого удару з високої подачі партнера.
- Відпрацювання атакуючого удару за сигналом викладача.
- Відпрацювання атакуючого удару біля сітки.
- Відпрацювання ударів у грі.

Такі загальні положення класичної техніки виконання перерахованих ударів.

Однак необхідно мати на увазі, що в реальній ігровій обстановці можуть спостерігатися численні відхилення від загальних схем виконання ударів і зустрічається багато ситуацій проміжного, змішаного типу. Тому відточування технічних прийомів у грі є базовою схемою, початковою підготовкою при навчанні бадмінтону. Основним і визначальним поняттям у комунікативній методиці навчання грі в бадмінтон є вивчення, закріплення і вдосконалення тактики гри.

5.3. Ігри та ігрові вправи з елементами бадмінтону

1. Гра «Салки з воляном».

Підготовка. Вибирається 2–3 і більше ведучих, в залежності від кількості гравців. Всі ведучі з волянами в руках.

Зміст гри. Кидаючи волян у гравців, ведучі намагаються осалити їх. Кинувши волян, ведучий, в разі промаху, біжить за ним, підбирає його і знову кидає і т. д. Кидки виконуються з того місця, де підбрали волян. У разі потрапляння гравець міняється ролями з ведучим.

Правила гри: 1. Ведучому забороняється пересуватися по майданчику. 2. Попадання в голову не зараховується. 3. Ігрокам забороняється вибігати за межі майданчика (розмір майданчика узгоджується перед початком гри).

2. Гра «Закинь волян».

Підготовка. Майданчик розділений бадмінтонною сіткою на дві половини. Учасники розбиваються на дві команди і розташовуються в одну шеренгу на своїй половині майданчика, на відстані 1,5–2 м від сітки. Гравці однієї команди з волянами в руках.

Зміст гри. За сигналом гравці з волянами виконують кидок за сітку. Гравці іншої команди підбирають воляни і вибудовуються аналогічно першим гравцям. За сигналом друга команда виконує кидок. Команда, в якій було більше перекинуто волянів, отримує одне очко. Тепер гравці розташовуються на відстані 2,5–3 м від сітки і повторюють кидки. Так з кожним разом гравці відходять від сітки все далі і далі. Роблять це до тих пір, поки ніхто не зможе перекинути волян або будуть перекидати його лише окремі гравці.

Правила гри: 1. Гравцям не можна виконувати кидок воляна, використовуючи розбіг. 2. Кидок, виконаний раніше сигналу, розцінюється як невдалий, і гравець вибуває.

3. Гра «Очисти свій сад від каменів».

Підготовка. Учасники розділені на дві команди і розташовуються на своїх половинах майданчика. У кожного гравця є волян. На середній лінії натягнута бадмінтонна сітка.

Зміст гри. За сигналом гравці починають кидати воляни на сторону противника, намагаючись звільнити від них свою половину. Перемагає команда, в якій після сигналу залишиться менше волянів.

Правила гри: 1. Волян можна кидати лише з того місця, де його підбрав або зловив. 2. Одному гравцеві не можна підбирати і перекидати кілька волянів одночасно. 3. Використовуючи ракетку, подавати волян через сітку з того місця, де він приземлився.

4. Гра «БаскетВол».

Підготовка. Учасники з ракетками в руках діляться на дві команди і розташовуються на майданчику так само, як при грі в баскетбол.

Зміст гри. За свистком судді гравці однієї команди, передаючи волан один одному або рухаючись, виконують підкидання волана ракеткою перед собою, намагаються закинути його в корзину протилежної команди.

Правила гри: 1. Переміщення з воланом у руках заборонені. 2. Не можна виривати волан у суперника, можна тільки перехоплювати за допомогою ракетки. 3. Не можна заважати переміщенню гравця. 4. За допущені порушення волан передається суперникам. 5. При падінні волана на підлогу гравець, який втратив волан, повинен підібрати його і починати рух з цього місця.

Варіант 2. Гра може проводитися двома воланами в залежності від кількості гравців.

5. Гра «Волан по колу».

Підготовка. Учасники з ракетками в руках розташовуються по колу, діаметром 4–5 м. У центрі кола розташовується ведучий з ракеткою і воланом.

Зміст гри. Ведучий підбиває волан вгору, поступаючись місцем наступному гравцеві, який виходить у центр і підбиває волан, учасники по черзі виходять у центр кола. Завдання учасників гри не впустити на підлогу волан і залишити його в колі.

Правила гри: 1. Волан підбивається ударами знизу якомога вище. 2. Гравець, що упустив волан, отримує штрафне очко. 3. Гра проводиться протягом часу, визначеного викладачем (від 30 с до 2 хв.). 4. Виграє той гравець, який допустив найменшу кількість падінь волана.

Варіант 2. Гравці по черзі підбивають волан вгору, не входячи в коло, а витягаючи ракетку вперед перед собою.

6. Естафета.

Підготовка. Учасники з ракетками в руках діляться на дві команди і розташовуються в дві колони перед лінією старту.

Зміст гри. За сигналом перші учасники команди, виконуючи підкидання волана ракеткою, починають рух до позначки і назад, передають волан заздалегідь встановленим способом наступному учаснику команди. Виграє команда, яка перша закінчила естафету і набрала меншу кількість штрафів.

Правила гри: 1. Біг починається за сигналом керівника. 2. Не можна нести волан на ракетці. 3. При падінні волана на підлогу рух починається з місця торкання воланом підлоги. 4. За порушення нараховуються штрафні очки.

7. «Вишибали подачею».

Підготовка. Учасники діляться на трійки. Два гравці з ракетками розташовуються в 9 м один від одного. Третій стає між ними, він повинен намагатися залишатися на місці.

Зміст гри. Двоє гравців намагаються вибити ведучого, виконуючи подачу в напрямку один одного.

Правила гри: 1. При попаданні у ведучого воланом він отримує штрафне очко, і гра триває. 2. Ведучий через певний час міняється по черзі з одним з гравців. 3. Перемагає гравець, який має меншу кількість штрафних очок.

8. «Воротар».

Підготовка. Гра проводиться біля стіни, на якій крейдою можуть бути намальовані ворота. Грають у парі.

Зміст гри. Гравець з ракеткою встає у воротах, а інший виконує кидки волана з відстані 4–5 м. Воротар намагається не пропустити у ворота волан, відбиваючи його ракеткою.

Правила гри: 1. Виконавши 5–6 кидків, гравці міняються місцями. 2. Існують два способи підрахунку очок: 1) потрапляння у ворота дає одне очко; 2) потрапляння у ворота — два очка, а якщо воротар не пропустив волан, але не відбив його — одне очко.

Варіант 2. Кидки замінюються подачею з відстані 5–6 м.

Варіант 3. Те ж, але подача замінюється ударом ракеткою зверху, зі свого підкидання, з відстані 5–8 м.

Варіант 4. Те ж, але волан накидає воротар подачею.

9. «Падаючий волан з ракеткою».

Підготовка. Гравці розташовуються з різних боків сітки. Один гравець стоїть біля сітки, другий — на відстані 2–3 м від неї.

Зміст гри. Гравець біля сітки витягує руку з воланом за сітку і утримує його на рівні голови або плечей. Другий гравець з ракеткою в руці в ігровій стійці. Перший відпускає волан, як при подачі, і він вільно падає. Другий гравець намагається підіграти волан ракеткою, не давши йому торкнутися підлоги.

Правила гри: 1. Якщо волан впав на підлогу, гравець отримує штрафне очко. 2. Виконавши вправу 3–4 рази, гравці міняються місцями. 3. Якщо волан весь час підіграють, то відстань до сітки поступово збільшують.

Варіант 2. Гравець повинен перебрати волан за сітку.

10. «Хто вище і швидше?».

Підготовка. Гра проводиться в парах. Один гравець з воланом в руках.

Зміст гри. Гравець з воланом кидає його якомога вище вгору і виконує задані вправи на швидкість, поки волан знаходиться в повітрі.

Варіанти вправ:

1. Послідовно торкатися правою рукою підлоги і лівого плеча. Враховується кількість торкань плеча.

2. Послідовно торкатися долонями однойменних колін (ліва долоня — ліве коліно, права долоня — праве коліно) і плескати в долоні. Враховується кількість ударів.

3. Те саме, але торкатися долонями різнойменних колін (ліва долоня — праве коліно, права долоня — ліве коліно).

4. Імітація стрибків зі скакалкою. Враховується кількість стрибків.

5. Стрибки зі скакалкою. Перед кидком волана скакалка знаходиться в протилежній руці. Враховується кількість стрибків.

6. Присідання з повним випрямленням ніг у стійці. Враховується кількість повних присідань.

7. Біг на місці. Враховується кількість пар кроків.

Правила гри: 1. При торканні воланом підлоги вправа закінчується. 2. Гравець отримує стільки очок, скільки разів виконує вправу. Потім виконує другий гравець. 3. Перемагає той, у кого буде більше очок.

Варіант 2. Те саме, але замість кидка рукою виконується удар ракеткою.

11. «Збий волан».

Підготовка. Грають у парі, у кожного гравця волан.

Зміст гри. Один гравець кидає волан вгору, а другий намагається своїм воланом збити волан першого.

Правила гри: 1. При торканні одного волана іншим гравець отримує одне очко. 2. Гравці кожен раз міняються ролями. 3. Перемагає гравець, який набрав найбільшу кількість очок.

12. «Парна гонка волана».

Підготовка. Гравці діляться на пари і розташовуються в двох колонах на лінії старту з ракетками в руках.

Зміст гри. Волан передається один одному з переміщенням до баскетбольного щита і підкиданням волана в щит.

Правила гри: 1. Попадання в щит дає парі одне очко. 2. Перемагає пара, яка набрала найбільшу кількість очок.

13. «Гонка волана ракеткою».

Підготовка. Гравці розташовуються в дві колони парами біля лінії старту.

Зміст гри. Перший гравець, добігаючи за лицьову лінію, посилає волан за голову, розгортається і без зупинки починає рух в зворотному напрямку. Наступний в колоні гравець повинен зловити волан рукою і лише потім починати вправу.

Правила гри: Гравці можуть бути розподілені на пари або трійки і виконувати вправу поперек майданчика (від однієї бічної лінії до іншої).

Індивідуальні вправи з воланом і ракеткою.

1. Жонглювання відкритою стороною ракетки. Гравець, перебуваючи в ігровій стійці, виконує удари по волану відкритою стороною ракетки, направляючи його вгору.

2. Жонглювання закритою стороною ракетки.

3. Жонглювання по черзі відкритою і закритою сторонами ракетки.

4. Те саме, але відкритою стороною послати волан вгору якомога вище, а закритою стороною лише підставити ракетку під волан (без найменшого ударного руху).

5. Те саме, але, навпаки, закритою стороною — як можна вище, а відкритою стороною — підставляти ракетку.

6. Високе жонглювання. Кожен раз посилати волан вгору якомога вище.

7. Жонглювання (одним з варіантів) з торканням вільною рукою підлоги і кожен раз після удару по волану.

8. Те ж, але виконуючи два кругових обертання лівою рукою в плечовому суглобі.

9. Жонглювання з боку в бік, посилаючи волан над головою і б'ючи його справа відкритою стороною ракетки, а зліва — закритою. Виконуючи вправу, можна робити випаді правою ногою в сторону волана, але кожен раз повертатися в ігрову стійку.

10. Жонглювання по черзі двома ракетками, утримуючи одну в правій, а іншу в лівій руці.

ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАДМІНТОНІ

Тактика гри — це застосування сукупності технічних прийомів гри з метою досягнення переваги в конкретних ігрових ситуаціях. Ефективне чергування різноманітних технічних прийомів (ударів і перемішень), підпорядкованих єдиному ігровому задуму, або так звана комбінаційна гра — найнадійніший шлях до перемоги.

6.1. Загальні закономірності тактичної підготовки в бадмінтоні

Загальна закономірність розвитку тактичних завдань у бадмінтоні полягає в такому:

- вміти направляти волан у складні для прийому зони на майданчику супротивника;
- не грати в стоячого гравця, готового до прийому волана.

Тепер необхідно розібрати складні для прийому зони на майданчику супротивника. Таких зон *дев'ять* — для парної гри і *шість* — для одиночної, саме в ці місця треба намагатися направляти волан.

Для парної гри складні для прийому зони:

- три точки на задній лінії: в кутах і центрі;
- три точки над сіткою: біля кутових стійок і в центрі;
- дві точки: в середині бічних ліній (в половині поля);
- одна точка: по центральній лінії між гравцями і в тіло гравця, де б він не знаходився.

На одиночній гри незручні зони знаходяться:

- дві точки: вздовж бічних ліній;
- одна точка: біля сітки, в половині поля;
- дві точки: на перетині далекої і бічних ліній;
- одна точка: в тилу противника (умовно в центрі).

У тактиці гри в бадмінтон, як і в тактиці будь-якого виду спорту, має значення ефективне поєднання всієї сукупності фізичних, технічних і психологічних якостей [9].

А. В. Щербаков пропонує оптимальне вирішення цього питання за допомогою правильної побудови плану майбутнього матчу. Він пропонує вибудовувати план майбутньої гри, керуючись певними загальними правилами побудови плану гри, які можна застосовувати для створення надійного з'єднання всіх ігрових якостей і психологічної стійкості. При побудові плану гри А. В. Щербаков пропонує розділити розіграш кожного очка на три основні періоди:

- подача;
- підготовка до атаки;
- дії після невдалої атаки.

У *першому періоді* він пропонує не концентрувати зайву увагу на виграші при ефективній подачі, а налаштуватися на правильність виконання розіграшу. Це дозволить сконцентруватися на подальшій грі і підвищити її стабільність.

У *другому періоді*, при підготовці атаки, алгоритм дій полягає в отриманні активного контролю над розіграшем і при виникненні першої можливості для атаки негайно атакувати. Психологічно треба налаштуватися на те, щоб завдати стільки ударів, скільки необхідно для підготовки та реалізації виграшної атаки. Головним стає вміння грамотно визначити можливості, щоб максимально правильно використовувати їх, як тільки вони представилися. Важливо дотримуватися цієї послідовності гри, яка дозволить зберегти правильну позицію на майданчику в процесі швидкого обміну ударами. На цьому етапі необхідно намагатися уникати надання противнику можливостей використовувати незахищені зони ігрового поля.

Третій період настає тоді, коли волан, незважаючи на вжиті зусилля, продовжує залишатися в грі. Психологічно це найважчий етап. Але важливо пам'ятати, що і суперник втопився. На цьому етапі важлива спокійна концентрація на поверненні до другого етапу. Продовжуючи нарощувати обмін ударами, необхідно максимально ефективно реалізовувати намічений план гри.

Тактика гри багато в чому загальна для одиночних, парних ігор, але є деякі відмінності.

6.2. Тактика одиночної гри

Тактика одиночної гри будується на таких основних принципах:

- нав'язати противнику свій стиль гри, максимально завантажуючи його складними переміщеннями по майданчику;
- змусити противника помилятися, чергуючи високо-далекі і атакуючі удари з грою біля сітки, а також активно застосовуючи обманні прийоми і нестандартні рішення;
- постійно шукати слабкі сторони в грі суперника і максимально використовувати їх;
- виконувати всі удари в найбільш високій точці;
- захищаючись, зустрічати волан якомога ближче до сітки;
- постійно пригнічувати активність суперника, нав'язуючи йому свою гру;
- частіше застосовувати ті технічні прийоми і тактичні комбінації, які виходять найкраще;
- по ходу гри доцільно змінювати тактику, якщо вона не приносить виграшу.

З розумного використання подачі починається реалізація тактичного плану гри.

В одиночній грі найчастіше застосовуються:

- високо-далека подача, вона є найбільш ефективною в одиночній грі, тому що, застосовуючи її, бадмінтоніст зменшує можливості суперника для успішної атаки з ходу, змушуючи його приймати волан на максимально далекій відстані від сітки;
- тактично вигідно змушувати суперника грати якомога далі від сітки, звідки його атакуючі дії найчастіше не мають великої сили через особливості біомеханічних характеристик польоту волана;
- одним з важливих моментів у тактичному використанні подачі є напрямок її під ліву руку суперника, як правило, найслабше місце;
- одним з найпоширеніших тактичних прийомів у грі є постійна зміна напрямку ударів, збільшення темпу гри.

Необхідно окремо відзначити деякі методичні прийоми при навчанні тактичних прийомів в атаці, захисті і контратаці. У спеціальній літературі описані три основних тактичних стилі ведення гри: атака, захист і контратака.

Атака за ступенем ефективності важніше захисту і контратаки.

Захист розглядається як відсутність ініціативи, пасивне очікування помилки суперника, уповільнення темпу гри.

Контратака розглядається в деяких джерелах як умілий тактичний хід, спрямований на введення суперника в уявну пасивність гравця, в той час як це підготовка контратаки. У будь-якому випадку атака краще, тому що саме атакуючий нав'язує свій темп, комбінацію технічних і тактичних прийомів у грі. При комбінації тактичних елементів важливо навчити швидко і правильно виходити до сітки і намагатися відбивати волан якомога ближче до верхнього краю сітки, не даючи волану опуститися занадто низько.

6.3. Тактика парної гри

Вважається, що парний бадмінтон у виконанні тактичних прийомів складніше, ніж одиночний. Освоюючи тактику парної гри, треба зрозуміти, що перемогу в парі приносять не технічні навички, а узгоджена комбінаційна гра.

В рамках монографії при навчанні тактики парної гри досить буде студентам (які навчаються грі в бадмінтон) знати тактику переміщень і види розстановок партнерів, а також мати уявлення про тактичні прийоми подачі в парній грі.

Тактика переміщень при парній грі полягає в так званому «принципі ракетки», або «правилі компаса» (рис. 18). Партнери рухаються на полі, уявляючи, що знаходяться на різних кінцях компасної стрілки.

Розрізняють три види розстановки партнерів у парній грі (рис. 19):

- паралельна (партнери знаходяться на середині свого поля паралельно сітці),
- перпендикулярна (партнери розташовуються перпендикулярно сітці один за одним),
- проміжна.

Вибір розстановки залежить від обраної тактики.

Необхідно пам'ятати, що в основі ігрової тактики парної гри має бути використання комбінацій розстановки в залежності від ігрової ситуації:

- при виборі атакуючої тактики кращою позицією буде перпендикулярна розстановка;
- захищаючись, партнери частіше займають позицію поруч один з одним.

На практиці в грі найбільш часто зустрічається проміжна стадія. При цьому, переміщаючись по майданчику для заняття тієї чи іншої позиції, слід дотримуватися «правила компаса», зберігати по-

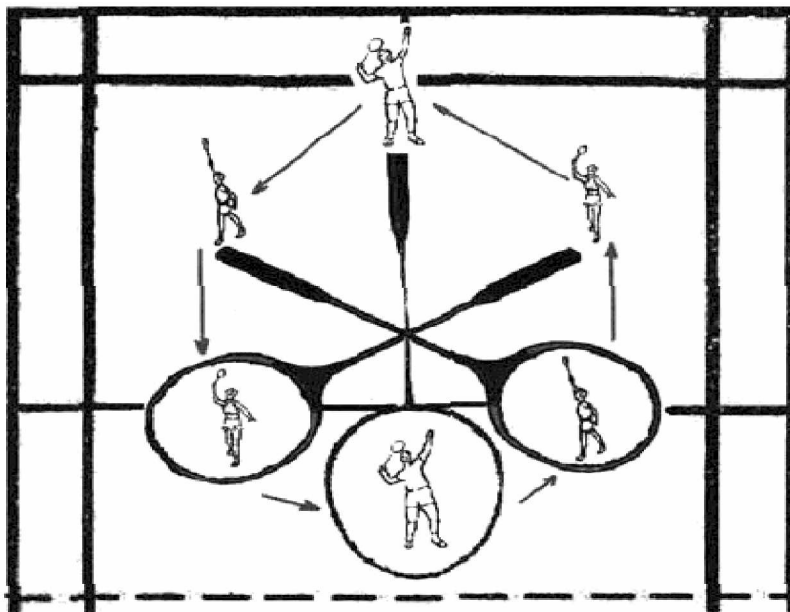


Рис. 18. Пересування по майданчику партнерів, згідно з «правилом ракетки»

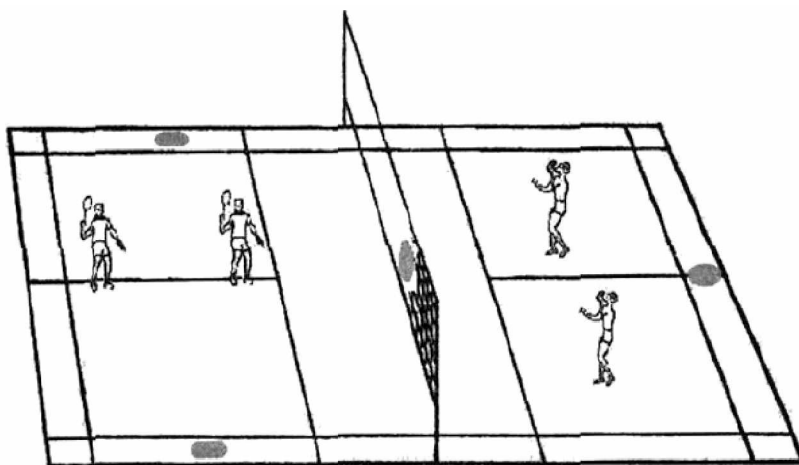


Рис. 19. Перпендикулярна і паралельна розстановка партнерів у парній грі

стійну відстань між гравцями, розташовуючись симетрично відносно центру поля.

Тактика напрямку ударів залежно від розстановки суперників полягає в такому:

- при паралельній розстановці супротивників доцільно бити в центр між ними;
- при перпендикулярній — нападати по бічних лініях.

Подача в парній грі.

Згідно з правилами, довжина зони подачі в парній грі більш обмежена, вона на 0,76 м коротше, ніж в одиночній. Тому в основі вибору тактики в подачі лежить коротка низька подача, яка значно зменшує ймовірність атакуючих дій противника. Висока атакуюча і плоска подачі повинні періодично змінювати низьку подачу. Така тактика не дозволить противнику розслабитися і буде тримати його в постійній напрузі. Високу атакуючу подачу найкраще посилати в далекі кути, а плоска подача буває особливо ефективною, якщо вона виконується з ближнього кута від бічної лінії.

ПРАВИЛА ГРИ У БАДМІНТОН

(короткий опис)

Сенс гри в бадмінтон полягає в тому, щоб забити волан на сторону суперника. Якщо під час розіграшу гравець відправляє волан в аут, потрапить в сітку або торкнеться її ракеткою, виконає неправильно подачу і т. д. — очко дістанеться супернику. Всі ці моменти прописані в офіційних правилах бадмінтону, які гравець повинен знати і виконувати.

Ціль гри. Головна мета гри полягає в тому, щоб першим забити волан на сторону суперника, застосовуючи для цього всі свої фізичні якості, технічні та тактичні вміння і дотримуючись правил гри в бадмінтон.

Майданчик. У бадмінтон грають удвох (одиначна гра) або вчотирьох (парна гра).

Корт (майданчик) для парних і одиночних ігор повинен бути прямокутний, розмічений лініями шириною 40 мм (рис. 20).

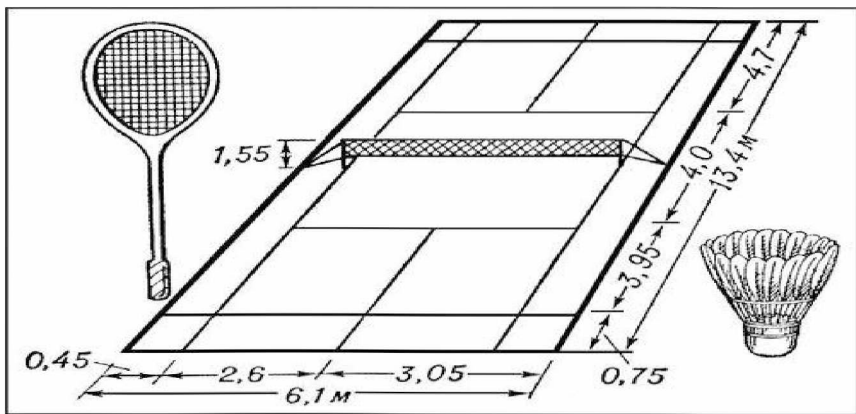


Рис. 20. Розмітка майданчика

Лінії повинні бути добре помітні, переважно білого або жовтого кольору. Всі лінії є частиною тих площ майданчику, які вони обмежують. Стійки для кріплення сітки повинні бути висотою 1,55 м від поверхні корту. Стійки встановлюються на бічних лініях. Ширина сітки по вертикалі — 760 мм, довжина по горизонталі — не більше 6,1 м. Верхній край сітки в центрі корту повинен бути на висоті 1,55 м.

Волан. Волан виготовляється з натуральних і (або) синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, польотні характеристики волана повинні бути близькі до характеристик натурального пір'яного волана з голівкою з коркової пробки, обтягнутою тонкою шкірою. З огляду на відмінності щільності і характеристик синтетичних матеріалів від натуральних, допускаються відхилення від зазначених величин до 10 % (рис. 21).



Рис. 21. Волан

Ракетка. Рамка ракетки не повинна перевищувати розміри 6,8 см і 2,3 см. Струна поверхні повинна бути плоскою і складатися з відрізків пересічних струн, поперемінно переплеться у місцях перетину; вона повинна бути однорідною (рис. 22).

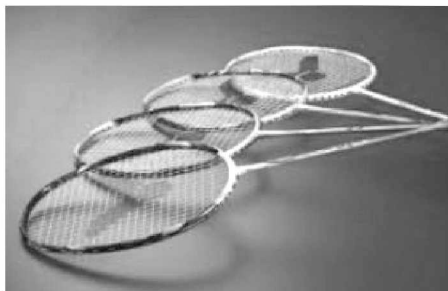


Рис. 22. Ракетка

Порядок гри і рахунок

Гра в бадмінтоні називається зустріччю і складається з партій.

- Виграє зустріч та сторона, яка здобула перемогу в двох партіях. Якщо будь-яка сторона виграє поспіль першу і другу партії, то ця сторона виграє зустріч. Якщо за результатами перших двох партій кожна сторона має по одній перемозі, то грають третю партію, в якій визначається результат зустрічі.
- Переможцем в партії стає та сторона, яка першою набирає 21 очко за умови різниці в рахунку мінімум в 2 очки (тобто суперник набрав не більше 19 очок).
- Якщо один з гравців набрав 21 очко, а різниця в рахунку становить 1 очко (21–20), то гра продовжується до тих пір, поки різниця не складе 2 очки або поки одна зі сторін не набере 30 очок.

Зустріч також називають матч, а партію — гейм.

Гейм-пойнт — це такий вирішальний момент в ігровому рахунку, при якому в результаті наступного за ним розіграшу можлива перемога однієї зі сторін в даній партії.

Матч-пойнт — це такий вирішальний момент в ігровому рахунку, при якому в результаті наступного за ним розіграшу можлива перемога однієї зі сторін у всій зустрічі в цілому.

Більше-менше — таким чином неофіційно називають стан рахунку після 20–20.

Зміна сторін майданчика

Для створення рівних умов у перебігу гри суперники міняються сторонами майданчика. Зміна відбувається після закінчення кожної партії. Якщо гра складається з трьох партій, то зміна також здійснюється в середині третьої партії, коли одна зі сторін набирає 11 очок.

Жеребкування

Зустріч у бадмінтоні починається з жеребкування. Той, хто виграє жереб, отримує право першим зробити вибір з таких варіантів:

- подавати подачу,
- приймати подачу,
- вибрати сторону майданчика.

Інша сторона робить вибір з варіантів, що залишилися.

На змаганнях прийнято проводити жеребкування за допомогою підкидання монетки. На неофіційних заходах і тренуваннях жеребкування можна проводити за допомогою волана, кидаючи його в сітку. На чью сторону покаже волан, той отримує право вибирати першим.

Подача

Гра в бадмінтон складається з низки розіграшів. Кожен розіграш починається з подачі. Дуже важливо знати і дотримуватися правил виконання подачі:

- *Розстановка.* Подача в бадмінтоні здійснюється по діагоналі з поля подачі в інше. Перший розіграш будь-якої партії починається з правого поля подачі. У наступні розіграші поле подачі визначається відповідно до рахунку гри. При парному числі очок у того, хто подає, подача проводиться тільки справа, а при непарному — тільки зліва.
- *Положення тіла і ракетки.* У бадмінтоні при подачі удар робиться знизу. Точка удару по волану не може бути вище лінії пояса, а вся рука і ракетка повинні утворювати криву лінію, спадну від плеча до точки удару. Наприклад, рука не може бути вигнута таким чином, що рукоятка буде вищою струнної поверхні ракетки та ін.

Під час подачі подаючий і приймаючий гравці повинні знаходитися в межах своїх полів подачі, не наступати на лінії і не сходити з місця до і під час удару (не відривати ступні від підлоги).

Готовність і удар під час подачі.

Той, хто подає, не повинен починати гру, поки не підготувався той, хто приймає.

- Піднята вгору рука означає, що гравець не готовий приймати подачу. Однак, якщо приймаючий зробив спробу відбити поданий волан, вважають, що він був готовий до прийому, але промахнувся.
- Гравець не повинен допускати надмірної затримки виконання подачі, коли приймаючий гравець готовий до подачі.
- Початком подачі вважається початок руху струнної поверхні ракетки вперед у напрямку до волану. При цьому не дозволяються помилкові рухи ракетки назад, голосові підказки, паузи під час удару, а також удар по опереннях волана, що робить його політ непередбачуваним. Порушення цих вимог вважається грубим і порушник втрачає очко.
- Промак ракеткою при подачі не є помилкою, якщо ракетка не торкнулася волана. В такому випадку подача повторюється.

Порушення поля подачі.

Якщо подача виконана не з того поля подачі, що потрібно, або (в парній грі) подачу або прийом виконує не той гравець, який повинен це робити згідно з ходом гри, то це вважається порушенням поля подачі. Порушення поля подачі не вважається фолом і не призводить до втрати очка.

У такій ситуації можливі два варіанти:

1 — якщо порушення було виявлено до початку наступної подачі, то розіграш переграється (це називається суперечливим);

2 — якщо порушення було виявлено після початку наступної подачі, то гра продовжується з новою розстановкою або черговою подач.

Волан поза майданчиком (аут).

Втрата очка в бадмінтоні може статися від неточності або помилки, в результаті яких волан опиняється за межами майданчика (потрапляє в аут).

- Попадання в аут вважається порушенням та гравець втрачає очко.
- Також аутом вважається, якщо при подачі волан не долітає до поля подачі приймаючої сторони.
- Попадання воланом у стелю — це теж аут, хоча в окремих випадках може бути обумовлено інше правило.

Порушення (фол).

Виграш або втрата очка може також статися в результаті ряду серйозних порушень, допущених гравцями. Такі порушення називаються фолом.

Ось основні з таких порушень:

- Допущено порушення правил подачі.
- Волан вибитий в аут.
- Волан вдаряється двічі поспіль одним і тим же гравцем.
- Волан під час гри зачіпає ракетку гравця і падає на стороні цього ж гравця.
- Волан пролітає крізь сітку або під сіткою.
- Волан потрапляє в сітку.
- Волан зачіпає стелю або стіни.
- Волан зачіпає гравця або його одяг.
- Гравець зачіпає сітку ракеткою, частиною тіла або одягом.
- Допущені серйозні порушення правил поведінки під час гри.

Особливості парної гри. У парній грі беруть участь по дві людини в кожній команді. В основному правила одиночної гри справедливі і щодо парної гри. Однак існують деякі додаткові положення.

Ось основні з них:

- Гра відбувається згідно з «парною» розміткою майданчика для гри.
- На початку зустрічі кожен з гравців займає своє поле подачі. Далі під час гри зміна поля подачі відбувається в результаті виграшу очка. Також помінятися полями гравці можуть між партіями.

- Під час подачі партнери можуть перебувати в будь-якому місці на корті, за умови, що вони не заважають бачити подаючого і навпаки.
- Фолом в парній грі вважається, якщо волан вдаряється поспіль гравцем і його партнером.
- Ознакою дотримання правил ведення рахунку та зміни полів подачі є те, що жоден гравець не приймає дві подачі поспіль в одній і тій же партії.

Спірний розіграш.

Коли сторони не мають взаємної згоди щодо результату точного розіграшу або коли мають місце зовнішні обставини, що вплинули на хід гри (наприклад, поява на майданчику сторонньої людини), то в таких випадках гравці можуть повторити цей розіграш. Така ситуація називається спірний розіграш.

Правила поведінки під час гри.

У грі дуже важливо проявляти повагу до суперника, спеціально не злити його, не затримувати гру.

При попаданні воланом у гравця варто вибачитися, піднявши руку вгору, показуючи таким жестом те, що волан був направлений в тіло суперника ненавмисно. Також коли волан був забитий в результаті випадкового ненавмисного удару, то етичним вважається вибачитися.

Крім загальних положень етикету існує ряд правил, порушення яких на офіційних заходах чреваті покараннями:

- забороняється відволікати противника будь-яким чином (наприклад, криками або жестами), грубити і ображати суперника,
- забороняються зміни форми і цілісності волана.

Більш детально з правилами гри в бадмінтон, у тому числі правилами поведінки на корті, регламентацією тривалості перерв, нюансами при ударах близько сітки й іншими пунктами можна ознайомитися, вивчивши офіційні правила.

Всесвітня федерація бадмінтону (ВФБ) (англ. Badminton World Federation, BWF) — основна міжнародна організація з бадмінтону, штаб квартира знаходиться в Куала-Лумпурі. Її логотип на рис. 23.



Рис. 23. Логотип Міжнародної організації з бадмінтону в Куала-Лумпурі

СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У БАДМІНТОНІ

Розрізняють декілька *способів проведення змагань* у бадмінтоні:

- 1) за круговою системою;
- 2) за олімпійською системою з вибуванням після першої поразки;
- 3) за олімпійською системою з вибуванням після двох програшів;
- 4) змагання за системою проведення з вибуванням після двох поразок і розіграшем всіх місць.

1. Змагання за круговою системою.

Цей спосіб розіграшу змагань полягає в тому, що кожен учасник грає по черзі з усіма іншими. Переможцем змагань вважається учасник, який набрав найбільшу кількість очок у результаті проведених зустрічей. Черговість зустрічей визначається за стандартними таблицями, застосовуваним в інших ігрових видах спорту.

Для 3–4 учасників черговість зустрічей показана в табл. 6.

Таблиця 6

Черговість зустрічей учасників змагань за круговою системою

1-й круг	2-й круг	3-й круг
1- (4)	3- 1	1- 2
2- 3	(4)- 2	3- (4)

2. Змагання за олімпійською системою з вибуванням після першої поразки.

Система з вибуванням (олімпійська система або плей-офф) — система проведення турніру, при якій учасник після першого програшу вибуває зі змагань. Забезпечує виявлення переможця за мінімальне число турів і сприяє напруженій боротьбі в турнірі.

Спортивний принцип — основа проведення змагань. Найсильніших вписують в таблицю так, щоб вони не зустрічалися між собою раніше фіналу. Решта гравців розподіляються за жеребом. Основний принцип: програв — вибув. Ця система змушує спортсменів мобілізуватися на самому початку змагань. Тут не можна розраховувати на те, що зможеш поправити свої справи в наступних іграх, як це буває, коли змагання проходять за коловою системою. До переваг плей-офф можна віднести мінімальну кількість ігор і їх «безкомпромісність»: в ньому немає ні можливості, ні сенсу договірних нічиїх. Перше місце займає той, хто нікому не програв (рис. 24).

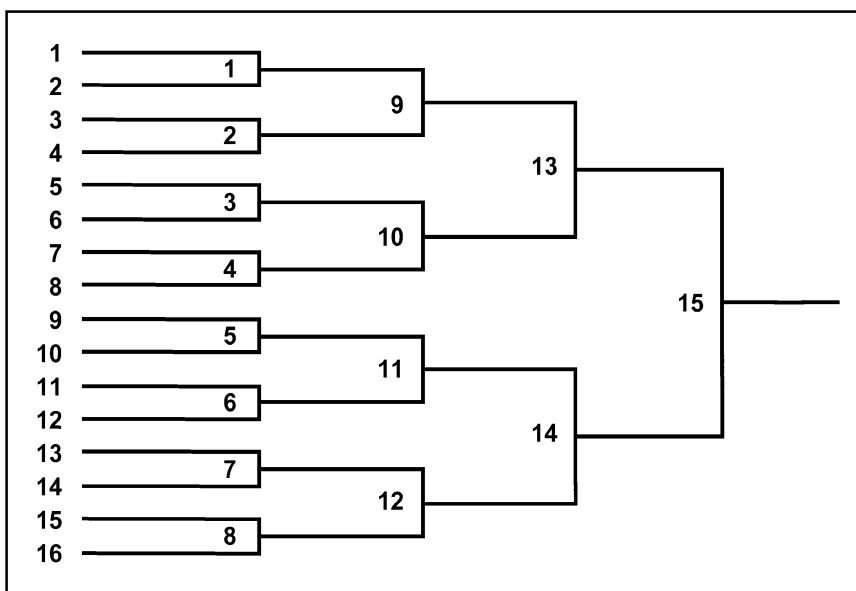


Рис. 24. Сітка змагань за олімпійською системою після першої поразки

3. Змагання за системою проведення з вибуванням після двох поразок.

У турнірі до двох поразок грається 2п-1 або 2п-2 партії, в залежності від результатів суперфіналу. За швидкістю цей турнір істотно перевершує круговий і мало відстає від плей-офф.

4. Змагання за системою проведення з вибуванням після двох поразок і розіграшем всіх місць.

За цією системою проводяться чемпіонати багатьох європейських країн. Такий порядок проведення турнірів має свої незаперечні переваги. Оскільки бадмінтоністи грають за системою з вибуванням, вони привчаються діяти на повну силу в кожній грі. І в той же час така система дозволяє об'єктивно виявити найсильніших, оскільки один програвш не позбавляє можливості стати чемпіоном (рис. 25).

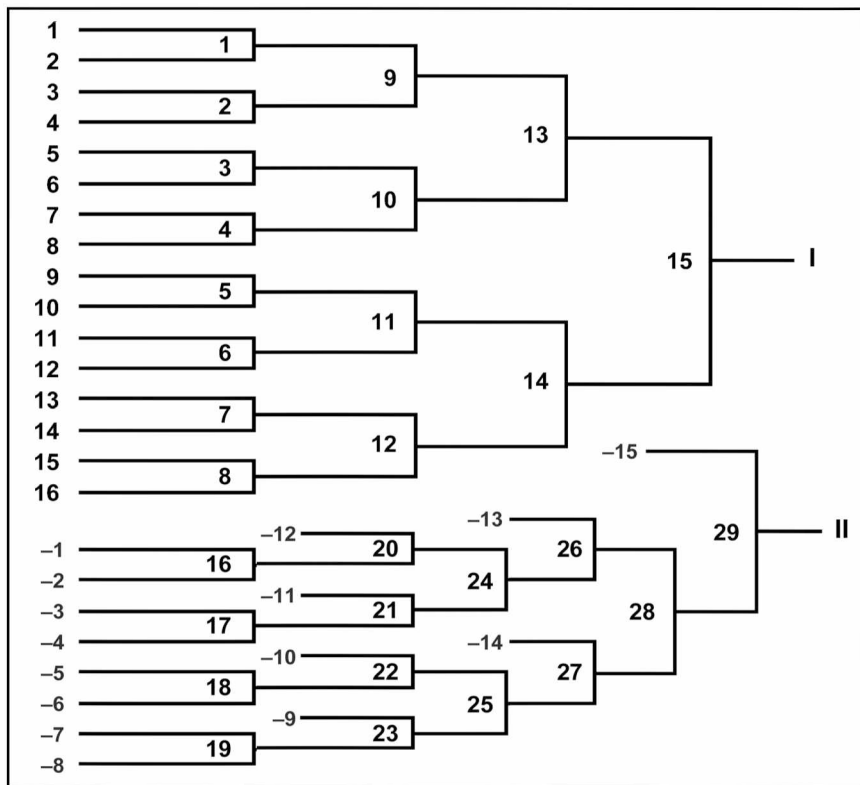


Рис. 25. Сітка змагань з вибуванням після двох поразок і розіграшем всіх місць

Така система проведення змагань стає необхідною, коли потрібно не тільки виявити переможців і визначити місця серед найсильніших учасників змагань, а й визначити місця серед всіх тих, хто програв.

Висновки

1. *Кругова система* проведення змагань є найбільш об'єктивною у розподілі місць серед учасників, але і найбільш тривалою за часом. Наочно можна продемонструвати, як зі збільшенням числа учасників змагань прогресивно зростає число зустрічей (табл. 7).

Таблиця 7

Зростання числа зустрічей залежно від кількості учасників змагань

Число гравців	3	4	5	6	7	8	9
Число зустрічей	3	6	10	15	21	28	72

Також істотним мінусом проведення змагань за цією системою є те, що остання зустріч не є фінальною і неможливо заздалегідь розподілити зустрічі по наростаючій. Втрачається така необхідна складова особливість змагань, як видовищність і збільшення напруження емоцій до фіналу. До того ж, якщо учасників багато, то змагання можуть істотно затягнутися за часом, знову ж істотно впливаючи на їх видовищність і гостроту.

2. *Система з вибуванням після першої поразки (олімпійська)* найпростіша і вимагає найменшої кількості часових витрат, але половина гравців вже після першої зустрічі вибуває з числа учасників змагань. Система не забезпечує об'єктивного розподілу місць серед учасників по порядку.

3. *Система змагань з вибуванням після двох програшів* дає тим, хто програв у першій зустрічі, другу можливість для забезпечення виграшу за рахунок подвоєння числа зустрічей, але все ж не дає можливості об'єктивного розподілу всіх учасників по турнірній сітці.

4. *Система змагань з вибуванням після двох програшів і розіграшем всіх місць* забезпечує найбільш повний розподіл учасників по місцях і можливість однакової кількості зустрічей між усіма учасниками змагань.

Остання система (*система змагань з вибуванням після двох програшів і розіграшем всіх місць*) проведення змагань є, на наш погляд, найбільш об'єктивною за розподілом зайнятих місць учасниками змагань, оптимальною за витратами часу на їх проведення та ефективною для збільшення видовищності і фінального напруження.

8.1. Стандартна термінологія в бадмінтоні

Ця програма включає стандартну термінологію, яку використовує суддя на вищій при проведенні матчів з бадмінтону.

1. Оголошення та подання

1.1. «Пані та панове».

1.1.1. «Праворуч від мене (прізвище гравця, назва країни), ліворуч (прізвище гравця, назва країни)»; або

1.1.2. «Справа від мене (прізвища гравців, назва країни), ліворуч (прізвища гравців, назва країни)»; або

1.1.3. «Праворуч від мене (країна, назва команди), яку представляє (прізвище гравця), ліворуч від мене (країна, назва команди), яку представляє (прізвище гравця)»; або

1.1.4. «Праворуч від мене (країна, назва команди), яку представляє (прізвища гравців), ліворуч (країна, назва команди), яку представляє (прізвища гравців)».

1.2.1. «Подає (прізвище гравця)»; або

1.2.2. «Подає (країна, назва команди)».

1.3.1. «Подає (прізвище гравця) на (прізвище гравця)»; або

1.3.2. «Подає (країна, назва команди) на (країна, назва команди)».

Порядок оголошень наведено в табл. 8 відповідно до виду змагань:

- в одиночному розряді особисті та командні змагання;
- в парному розряді особисті та командні змагання.

Таблиця 8

Порядок оголошень про хід гри

Вид змагань	Одиночні матчі	Парні зустрічі
Особисті	1.1.1, 1.2.1	1.1.2, 1.3.1
Командні	1.1.3, 1.2.2	1.1.4, 1.2.2, 1.3.2

2. Початок матчу і оголошення рахунку

2.1. «Нуль-нуль, грайте»;

2.2. «Перехід подачі»;

2.3. «Перерва»;

2.4. «Корт (номер) залишилося 20 секунд»;

2.5. «...гейм-пойнт...» (наприклад, «20 гейм-пойнт 6, 29 гейм-пойнт 28»);

2.6. «...матч-пойнт...» (наприклад, «20 матч-пойнт 8, 29 матч-пойнт 28»;

2.7. «...гейм-пойнт — ...гейм-пойнт» (наприклад, «29 гейм-пойнт 29 гейм-пойнт»);

2.8. «перший гейм виграв... (у командних змаганнях — назва країни/команди) з рахунком...»;

2.9. «Корт ... (номер) оголошується 2-хвилинна перерва»;

2.10. «Другий гейм»;

2.11. «Другий гейм виграв... (у командних змаганнях — назва країни/команди) з рахунком...»;

2.12. «Рахунок в матчі — 1:1» (один—один);

2.13. «Фінальний гейм».

3. Загальні звернення

3.1. «Займіть своє поле»;

3.2. «Чи ви готові?»;

3.3. «Ви промахнулися по волану при подачі»;

3.4. «Приймаючий не готовий»;

3.5. «Ви спробували відбити подачу»;

3.6. «Ви не повинні чинити тиск на лінійного суддю»;

3.7. «Підійдіть до мене»;

3.8. «У порядку волан?»;

3.9. «Випробуйте волан»;

3.10. «Замініть волан»;

3.11. «Не міняйте волан»;

3.12. «Спірний»;

3.13. «Зміна сторін»;

3.14. «Ви залишилися незмінними сторонами»;

3.15. «Ви подали з невірної поля подачі»;

3.16. «Ви подали не в чергу»;

3.17. «Ви приймали не в чергу»;

3.18. «Ви не повинні змінювати форму волана»;

3.19. «Волан торкнувся вас (вашого тіла)»;

3.20. «Ви торкнулися сітки»;

3.21. «Ви стоїте на невірному полі»;

3.22. «Ви відволікли суперника»;

3.23. «Ваш тренер відволікав суперника»;

3.24. «Ви двічі вдарили по волану»;

3.25. «Ви кинули волан»;

3.26. «Ви вторглися на сторону суперника»;

3.27. «Ви завадили супернику»;

3.28. «Відмовляєтеся ви (продовжувати гру)?»;

3.29. «Фол приймає»;

- 3.30. «Оголошується фол подачі»;
- 3.31. «Граємо»;
- 3.32. «Гра припиняється»;
- 3.33. «...(прізвище), попередження за неспортивну поведінку»;
- 3.34. «...(прізвище), фол за неспортивну поведінку»;
- 3.35. «Фол»;
- 3.36. «Аут»;
- 3.37. «Суддя на лінії — сигнал»;
- 3.38. «Суддя на подачі — сигнал»;
- 3.39. «Зміна — поле!»;
- 3.40. «Зміна — аут!» («аут» — вола́н вийшов за межі майданчика);
- 3.41. «Протріть корт».

4. Закінчення матчу

- 4.1. «Матч виграв... (прізвище гравця (-ів), назва команди) з рахунком...»;
- 4.2. «... (прізвище гравця(-ів), назва команди) — відмова від гри»;
- 4.3. «... (прізвище гравця(-ів), назва команди) — дискваліфікований».

5. Рахунок

0 — нуль;	16 — шістнадцять;
1 — один;	17 — сімнадцять;
2 — два;	18 — вісімнадцять;
3 — три;	19 — дев'ятнадцять;
4 — чотири;	20 — двадцять;
5 — п'ять;	21 — двадцять один;
6 — шість;	22 — двадцять два;
7 — сім;	23 — двадцять три;
8 — вісім;	24 — двадцять чотири;
9 — дев'ять;	25 — двадцять п'ять;
10 — десять;	26 — двадцять шість;
11 — одинадцять;	27 — двадцять сім;
12 — дванадцять;	28 — двадцять вісім;
13 — тринадцять;	29 — двадцять дев'ять;
14 — чотирнадцять;	30 — тридцять.
15 — п'ятнадцять;	

8.2. Міжнародна термінологія в бадмінтоні

Badminton Terms Alley — side-extension of the court by 15 feet on both sides that is used for doubles play.

Back Alley — area between the back boundary line and the long service line for doubles.

Backcourt — the back third of the court, in the area of the back boundary lines.

Baseline — back boundary line at each end of the court, that runs parallel to the net.

Bird or birdie — another name for the shuttlecock.

Carry — an illegal tactic, also called a sling or throw, in which the shuttle is caught and held on the racket and then slung during the execution of a stroke.

Center Line — line perpendicular to the net that separates the left and right service courts.

Clear — a shot hit deep to the opponent's back court.

Court — area of play, as defined by the outer boundary lines.

Drive — a fast and low shot that makes a horizontal flight over the net.

Drop — a shot hit softly and with finesse to fall rapidly and close to the net on the opponent's side.

Fault — a violation of the playing rules, either in serving, receiving, or during play (see common faults listed below).

Flick — a quick wrist and forearm rotation that surprises an opponent by changing an apparently soft shot into a faster passing one; used primarily on the serve and at the net.

Forecourt — front third of the court, between the net and the short service line.

Hairpin Net Shot — shot made from below and very close to the net with the shuttle rising, just clearing the net, and then dropping sharply down the other side. The shuttle's flight approximates the shape of a hairpin.

Halfcourt Shot — a shot hit low and to midcourt, used effectively in doubles against the up-and-back formation.

Kill — fast, downward shot that cannot be returned; a «putaway».

Let — a legitimate cessation of play to allow a rally to be replayed.

Long Service Line — in singles, the back boundary line. In doubles a line 2 1/2 feet inside the back boundary line. The serve may not go past this line.

Match — a series of games (at U.S. Olympic Festival-'93 it is three out of five), to determine a winner. *Midcourt* — The middle third of the court, halfway between the net and the back boundary line.

Net Shot — shot hit from the forecourt that just clears the net and drops sharply.

Push Shot — gentle shot played by pushing the shuttle with little wrist motion, usually from net or midcourt to the opponent's midcourt.

Racket — instrument used by player to hit shuttlecock. Weight: About 3 ounces. Length: 27 inches. Made of: Ceramic, graphite, or boron frame; beef-gut string. Cost: \$60–\$175 (unstrung).

Rally — this occurs when the players hit the bird back and forth several times before one side scores a point.

Serve or Service — players put the shuttlecock into play for points by «serving» it to opponents, hitting it over the net into a special part of the court near their opponent.

Service Court — area into which the serve must be delivered. Different for singles and doubles play.

Short Service Line — the line 6 1/2 feet from the net which a serve must reach to be legal.

Shuttlecock — the name for the object that players hit, made of a ball of cork or rubber with a crown of feathers in an open conical shape.

Smash — when a shuttle is floated high into the air, a player has time to unleash a powerful overhand shot straight to the floor of the opposing court.

Wood Shot — shot that results when the base of the shuttle is hit by the frame of the racket. Once illegal, this shot was ruled acceptable by the International Badminton Federation in 1963.

8.3. Протокол матчу з бадмінтону

У кожному матчі суддя на вищій веде протокол матчу, що відображає хід гри і кількість набраних кожною стороною очок від початку гри до останнього розіграшу. Секретарем очки записуються послідовно після кожного розіграшу. Очки заносяться в комірку подвійних рядків (один рядок для кожного гравця). У вертикальну пару комірок очки можна вносити тільки в одну клітинку. Кожна вертикальна пара комірок представляє один розіграш. Це полегшує читання протоколу при визначенні, яка зі сторін виграла розіграш і у кого право подачі (тому що завжди подає та сторона, в якій очків більше, за винятком початку гри).

Якщо в процесі ведення рахунку гри один з подвійних рядків заповнюється, то продовжувати вносити рахунок можна в наступному подвійному рядку.

Очки повинні вноситися чіткими, акуратними цифрами. Протокол матчу допомагає судді на вищій добре орієнтуватися по

ходу гри і не упустити нитку гри в складних і непередбачуваних ситуаціях.

Протокол повинен бути максимально точним, для того щоб зменшити ймовірність здійснення помилки. Він також повинен допомогти головному судді побачити хід гри і прийняти правильне і виважене рішення в разі апеляції.

Нижче представлені бланки протоколів:

— в одиночних іграх (табл. 9);

— у парних іграх (табл. 10).

У табл. 11 представлений універсальний протокол, на основі якого можна робити підрахунок очок як в парній, так і в одиночній іграх.

Таблиця 9

Бланк протоколу в одиночних іграх

Гравець 1 (однієї команди)	П	О	1				4				5	6			7	8		9
Гравець 2 (іншої команди)		О		1	2	4		4	5	6			7	8			9	

Таблиця 10

Бланк протоколу у парних іграх

гравець 1 гравець 2 (однієї команди)					2	3	4								7			
	П	О	1								5	6						8
гравець 3 гравець 4 (іншої команди)			1	2									7	8				
	Р	О						4	5	6						9	10	

Таблиця 11

Загальний протокол

Зустрічі з бадмінтону в _____
на _____
між _____
« _____ » 20 ____ г. Місце зустрічі _____

№ з/п	ПІБ	Рахунок очок																Рахунок у партіях	Загальний рахунок
1																			
2																			
3																			

Зустріч виграв _____ з рахунком _____
Головний суддя _____
Головний секретар _____

8.4. Заявка на участь у змаганнях

Головному судді змагань _____

ЗАЯВКА

Прошу допустити до участі в змаганнях з бадмінтону команду

в такому складі:

№ з/п	П.І.Б. учасника	Рік народження	Розряд	Віза лікаря
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Представник команди _____ (_____)

Лікар _____ (_____)

Керівник _____ (_____)

8.5. Обладнання і спортивний інвентар, необхідні для занять бадмінтоном

Таблиця 12

№ з/п	Найменування	Одиниця виміру	Кількість
<i>Основне обладнання та інвентар</i>			
1	Ракетки	шт.	20
2	Волан пір'яний	шт.	10
3	Волан пластиковий	шт.	20
4	Сітка для бадмінтону	комплект	2
5	Стійка для бадмінтону	комплект	2
<i>Допоміжне обладнання та інвентар</i>			
1	Гантелі масою 2 кг	комплект	10
2	Гантелі масою 3 кг	комплект	10
3	Лавки гімнастичні	шт.	4
4	Скакалки	шт.	20
5	Медичний м'яч 3 кг	шт.	10

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Спираючись на вимоги та напрями реалізації Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Стратегії розвитку спорту і фізичної активності України та у відповідності із Законом «Про вищу освіту» з метою забезпечення високого рівня викладання дисципліни «Фізичне виховання», нами запропоновано проведення занять з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою гри у бадмінтон.

Бадмінтон як інноваційна форма проведення навчальних занять, безумовно, буде сприяти розвитку особистісних якостей студента, підвищенню його рухової активності і рівня фізичної працездатності, формуванню потреби в здоровому способі життя і активної фізкультурно-оздоровчої діяльності і, як підсумок, досягненню високих спортивних результатів та реалізації своїх життєвих планів.

Для впровадження бадмінтону у програму розвитку дисципліни «Фізичне виховання» можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання:

1. *Традиційна.* Включення бадмінтону як основної дисципліни в програму фізичного виховання з виставленням заликів та включенням до розкладу занять.

2. *Секційна.* Створення спеціалізованих як спортивних, так і загально-оздоровчих секцій, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

3. *Індивідуальна*. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль куратора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т. ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо, і лекторії зі збереження здоров'я.

Дві-три обов'язкові зустрічі зі студентом упродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Виходячи з вищенаведеного, в даний час у навчальних закладах вищої освіти однією з умов реалізації нашої інноваційної програми по темі «Бадмінтон» є створення науково-методичної бази, яка підвищить її ефективність, а більш перспективні засоби педагогічної діяльності сприятимуть успішній апробації нових методик навчання.

Список використаної літератури

1. Абаскалова Н. И. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «Школа — вуз»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Барнаул, 2000. 22 с.
2. Антіпова Ж. І., Фідірко М. А. Формування у студентів мотиваційної складової до занять фізичним вихованням // Іноваційні вектори сучасних наукових досліджень: зб. тез доп. XXI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Харків, 11 жовт. 2019 р. Харків, 2019. С. 25–27.
3. Антіпова Ж. І., Фідірко М. А. Analysis physical preparation first-year students // Perspectives of words science and education: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Осака, 31 січ. 2020 р. Осака, 2020. С. 59–66.
4. Антіпова Ж. І., Фідірко М. А. Підходи в дослідженні проблеми формування здорового способу життя студентів // Perspectives of word science and education: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Осака, 31 січ. 2020 р. Осака, 2020. С. 845–850.
5. Антипова Ж. И., Фидирко М. А. Повышение интереса к способу формирования здорового образа жизни студентов // Scientific achievements of modern society: материалы междунар. наук.-практ. конф., г. Ливерпуль, 6 марта 2020 р. Ливерпуль, 2020. С. 933–940.
6. Антіпова Ж. І., Фідірко М. А. Іноваційні технології фізичного виховання в Одеській юридичній академії // Innovative defelopmen of sciens and education: the 1-st International scientific and practical conference. 29 Marth 2020. Greece, 2020. P. 275–278.
7. Антіпова Ж. І., Фідірко М. А. The intensification of interest in hea lthy lifestylein students // Традиційні та інноваційні підходи до знакових досліджень (Технологии, инструменты и стратегии реализации научных дострижений): зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 10 квіт. 2020 р. Луцьк, 2020. С. 12–14.
8. Бадминтон: правила игры и проведения соревнований / под ред. Н. П. Милиневского, А. Л. Сербулова, О. Я. Толстунов. Киев: Федерация бадминтона Украины, 2010. 57 с.

9. Бондаренко С. В. Проблема тактического мышления и его соотношения с другими познавательными процессами в спорте (общетеоретические тенденции в аспекте методики совершенствования тактического мышления юных бадминтонистов, специализирующихся в парном разряде) // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы межрегион. науч.-практ. конф. Омск, 1997. С. 132–136.

10. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2001. 24 с.

11. Валеев Ф. Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1998. 22 с.

12. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

13. Волков В. М. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов : учеб. пособие. Смоленск, 1998. 99 с.

14. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев : Здоровье, 1984. 180 с.

15. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студентов вузов. Киев : Олимпийская лит., 2002. 293 с.

16. Воспитание силы и быстроты: учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд (отв. ред.) и др. ; Воронеж. гос. архитектурно-строительный ун-т. Воронеж : ЭБС АСВ, 2013. 177 с.

17. Гутко А. В. Концептуальные основы развития бадминтона как базового вида спорта в университете // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия : Инновации в образовании. Нижний Новгород, 2003. № 1. С. 219–225.

18. Гречанюк О. О., Каратник І. В., Пітин М. П. Програма удосконалення швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів із використанням варіативних модулів тренувальних засобів // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 4 (74) 16. С. 38–42.

19. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ : Райдуга, 1996. С. 19–27.

20. Дополнения и изменения к правилам Международной федерации бадминтона (IBF), которые вступают в силу на всех Всеукраинских и международных соревнованиях с 01.02.2006 года : утв. на исполкоме Федерации бадминтона.

21. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Москва : СпортАкадемПресс, 2002. 230 с.

22. Гречанюк О. О., Каратник І. В., Пітин М. П. Ефективність варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 5 (75). С. 52–57.

23. Гречанюк О. В., Каратник І. В. Засоби швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2010. Вип. 14, т. 1. С. 113–119.

24. Ежова А. В. Бадминтон : учеб. пособие. Воронеж : Науч. кн., 2009. 56 с.

25. Жбанков О. В. Операционная система оперативной оценки эффективности технических действий в бадминтоне // Теория и практика физической культуры. 2001. № 9. С. 62–63.

26. Жбанков О. В. Эффективность действий в бадминтоне — темп или точность? // Теория и практика физической культуры. 1997. № 2. С. 24–25.

27. Забелина Л. Г. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10–12 лет различных соматотипов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Новосибирск, 2004. 156 с.

28. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, Київ, 2002. 20 с.

29. Запирский В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. Москва : Сов. спорт, 2009. 200 с.

30. Илькевич К. Б., Медведков В. Д. Роль бадминтона в сохранении зрения при получении профессионального образования студентами художественных вузов // Ученые записки: науч.-теорет. журн. 2014. № 2 (108). С. 71–75.

31. Кадетова Н. В. К вопросу об основах общей и специальной физической подготовки бадминтонистов школьного возраста // Психология и педагогика на современном этапе. 2015. № 6. С. 73–75.

32. Кадетова Н. В. О воспитании аэробной выносливости на начальном этапе подготовки бадминтонистов // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. Таганрог, 2001. Т. 19, № 1. С. 226–227.

33. Кадетова Н. В. К вопросу о методах освоения элементов техники игры в бадминтон на начальном этапе обучения юных бадминтонистов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. VII Междунар. науч. конгр. Москва, 2003. Т. 3. С. 172–173.

34. Каратник І. В. Аналіз змісту змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2009. Вип. 13, т. 1. С. 143–148.

35. Каратник І. В., Мудра В. В. Вплив нових правил в бадмінтоні на підготовку спортсменів // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних ігор : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2010. С. 22–25.

36. Карпенко В. И. Методика реализации индивидуального подхода в совершенствовании скоростно-силовых качеств бадминтонистов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / под общ. ред. В. А. Аикина ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сиб. олимп. акад. Омск, 2005. С. 74–76.

37. Коваленко Т. Г. Методика совершенствования игры в бадминтон : учеб. пособие. Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2006. 69 с.

38. Кривошеева Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луцьк, 2001. 20 с.

39. Кудімова О. В. Ефективність розвитку цільової точності бадмінтоністів у комплексах кругового тренування зі спеціальної фізичної підготовки // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2003. № 6. С. 48–50.

40. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Москва : Сов. спорт, 2010. 320 с.

41. Колоскова І. Актуальні проблеми досліджень у бадмінтоні // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. та асп. Харків, 2002. С. 33.

42. Козина Ж. Л. Система закономерностей индивидуальной динамики эффективности соревновательных действий спортсменов в игровых видах спорта // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. № 11. С. 43–50.

43. Лепешкин В. А. Бадминтон для всех. Ростов-на-Дону : Легион, 2007. 109 с.

44. Любиева В. А. Влияние новых правил в бадминтоне на психологическую подготовку спортсменов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Київ, 2006. № 4. С. 97–99.

45. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 544 с.

46. Наказ МОН від 24 грудня 2004 р. № 976. Примірне положення про організацію і зміст роботи кафедри, предметної (циклової) комісії фізичного виховання вищого навчального закладу.

47. Наказ Міністерства № 1475 від 20 грудня 2011 р. Про затвердження Положення про національну систему рейтингового оцінювання діяльності вищих навчальних закладів.

48. Наказ Держбуду України від 10 листопада 2003 р. № 184. Про Державні будівельні норми «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди».

49. Національна доктрина розвитку освіти України: указ Президента України від 17 квіт. 2002 р. № 347 // Освіта України. 2001. № 35.

50. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: указ Президента України від 21 жовт. 2005 р. // Урядовий кур'єр. 2005. 30 жовт. (№ 3).

51. Оганджанов А. Л., Чесноков Н. Н. Реактивная способность квалифицированных прыгунов тройным // Теория и практика физической культуры. 2004. № 3. С. 34–37.

52. Паршин М. С. Скоростно-силовая подготовка юных бадминтонисток 6–12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2006. 24 с.

53. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. Київ: Олимп. літ., 1995. 319 с.

54. Подчос З. До питання виникнення та історичного розвитку бадмінтону // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы II междунар. электрон. науч. конф. / под ред. С. С. Ермакова. Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. С. 197–200.

55. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ МОН від 4 січ. 2006 р. № 4. URL: ww.dut.edu.ua/ua/441-nakazi-mon-zakonodavcho-normativna-baza.

56. Положення про державний вищий навчальний заклад: затв. постановою Кабінету Міністрів України від 5 верес. 1996 р. № 1074. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1074-96-n>.

57. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах : затв. наказом Міністерства освіти України від 2 черв. 1993 р. № 161. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0173-93>.

58. Постанова про затвердження Державної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : від 1 берез. 2017 р. № 115. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249793397>.

59. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 15.11.2019). Дата оновлення: 28.09.2017.

60. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII // Голос України. 2017. 27 верес. (№ 178–179). С. 10–22.

61. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск : ОАО «Первая образцовая тип.», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. 344 с.

62. Полуструев А., Турманидзе В. Исследование влияния вив-бровоздействий на отдельные функциональные показатели квали-фицированных бадминтонистов в режиме тренировочного дня // Теория и практика физической культуры. 2004. № 12. С. 35–37.

63. Попрошаєв О. В., Луценко Л. С., Приходько Г. І. Фізичне ви-ховання: секційна форма організації Ф50 навчального процесу: ме-тод. поради. Харків : Держ. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2012. 64 с.

64. Сидоров И. П. Техника игры в бадминтон и некоторые пред-посылки к ее успешному освоению на этапе начальной базовой подготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні про-блеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Донецьк, 2004. С. 350–355.

65. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учеб. для вузов. Москва : Сов. спорт, 2011. 248 с.

66. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. Москва : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. 520 с.

67. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т. 1. Загальні основи тео-рії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ., 2008. 391 с.

68. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умо-вах вузу : метод. рекомендації (для студ. денної форми навчання усіх спеціальностей академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / уклад. О. К. Камаєва. Харків : ХНАМГ, 2011. 68 с.

69. Тесты физической подготовленности (Методология и практика): методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов / Нижегород. гос. архитектурно-строит. ун-т. Нижний Новгород: ЭБС АСВ, 2011. 19 с.

70. Тристан В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учеб. пособие. Ч. 2. Омск: Изд-во СибГАФК, 2001. 60 с.

71. Турманидзе В. Г. Методические и биологические основы развития силовых способностей бадминтонистов: учеб. пособие / Омский гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского. Омск, 2011. 140 с.

72. Турманидзе В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учеб. пособие / Омский гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского. Омск, 2013. 192 с.

73. Тимофеева Л. Л. Занятия секции по спортивному бадминтону // Инструктор по физкультуре. 2012. № 3. С. 115–125.

74. Чурсинов В. Е. Определение вида зависимости «загрузка — максимальная сила сокращения мышц» в разных режимах работы // Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 56–59.

75. Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учеб. пособие. Москва: Спорт, 2016. 352 с.

76. Шевченко І. М. Аналіз морфометричних параметрів тіла спортсменок, що займаються бадмінтоном // Морфологія. 2009. Т. 3, № 1. С. 71–76.

77. Шиян В. М. Критерії відбору бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.

78. Шиян В. М. Особливості розвитку координаційних здібностей бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. № 5 (38). С. 286–290.

79. Шиян В. Комплексна система тестів оцінки перспективних можливостей бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки = Complex system of the tests of an assessment of perspective opportunities of the players of badminton at a stage of the specialized base preparation // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей / ХХПІ. Харків, 2001. № 3. С. 16–20.

80. Ярковенко Г. И. Бадминтон в практике физического воспитания студенток // Теория и практика физической культуры. 1988. № 3. С. 13–15.

81. Chiu H. H. Comparison of Anthropometrics of the Badminton Athletes of Age 16–18 of Cross-Straight // College sports academic journal. 2010. Vol. 99, N 1. P. 531–540.

82. Chuang K. S., Liao W. C., Lin W. H. Investigation on Multiple-shuttle Training and Psychological Strategy of Badminton // *Journal of Physical Education in Formosa*. 2009. Vol. 3, N 1. P. 23–29.
83. Jou Y. L., Lin Y. C. Exploration of Professional Skills and Professional Physical Strength in Badminton // *Journal of Physical Education Fu Jen Catholic University*. 2013. Vol. 12, N 1. P. 127–136.
84. Min T. Pre-competition Training for Teenagers Badminton Athlete // *Journal of Hubei Sports Science*. 2009. Vol. 28, N 6. P. 722–724.
85. Przycznek do teorii sportu badmintonowego / Aleksandra Dąbczyńska, Mariana Henryka Steltera, Jerzym Szulińskim, Lechem Szargiejem. Białystok : Fudacja Szkoła xx Wieku “Przez sport i naukę w świat, 2012. Cz. 1. 316 s.
86. Physiological characteristics of badminton match play [Electronic resource] / Faude O., Meyer T., Rosenberger F., Fries M., Huber G., Kindermann W. // *European Journal of Applied Physiology*. 2010. Vol. 100 (4). P. 479–485.

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО БАДМІНТОН

1. Якщо підсумувати всі пересування бадмінтоніста за гру, то в довжину він «набіжить» до 10 км, а в висоту — кілометр.
2. Бадмінтон — найшвидший вид спорту: рекорд швидкості польоту волана — 493 км/ч. Його встановив малайзійський бадмінтоніст Тан Боон Хего Густа 2013 р.
3. Темп обміну ударами в грі майстрів високого класу досягає 0,7 удара в секунду. Максимальна кількість ударів, зафіксована в матчі, — 19 725.
4. Бадмінтон входить у трійку найважчих за фізичними навантаженнями ігрових видів спорту. Найтриваліший час зустрічі в бадмінтоні до 1,5 год, при цьому волан тримався в грі 45 хв.
5. Бадмінтоніст високого класу може грати на пульсі 200 і більше ударів на хвилину.
6. Пір'яні волани складаються з 16 пір'їв: по 8 з правого і лівого гусячого крила. Гуси повинні бути однорічні. Головка зроблена з португальської пробки, обтягнутої лайкою. Важить волан 4,8–5,2 г. Крапці професійні ракетки виготовляються з вулгепластикових матеріалів і важать близько 90 г.
7. Найбільший волан можна побачити в міському музеї Канзас Сіті (Міссурі, США) — він більше 5 м у висоту і вагою більше 2 т.
8. Бадмінтонна струна сплетена у вигляді кіски з декількох тисяч мікрОВОЛОКОН.
9. Бадмінтон — одна з найдавніших ігор на Землі. Він існує вже близько 3000 років.
10. Міжнародна федерація бадмінтону (IBF) була створена в 1934 році, і сьогодні до неї входять 138 країн.
11. Бадмінтон став олімпійським видом спорту в 1992 році в Барселоні і зібрав тоді більше 1,1 млрд телеглядачів.
12. В Олімпійських іграх в Сіднеї взяли участь 172 бадмінтоністи. За час ігор вони використали 8400 воланів.

13. Чоловічий командний чемпіонат світу (Thomas Cup) вигравали тільки три країни — Малайзія, Індонезія і Китай.
14. 15 тис. чол. — це стабільна кількість глядачів на головних змаганнях у Малайзії та Індонезії.
15. У Китаї в бадмінтон грають 600 млн чол., в Малайзії — 2,5 млн гравців, в Англії налічується 3200 клубів, а в Данії бадмінтон поступається за популярністю лише футболу.
16. За даними світової статистики (здебільшого завдяки Китаю), бадмінтоном захоплюється кожна п'ятдесята людина у світі.
17. Бадмінтон входить в програму підготовки космонавтів.
18. Найбільш знаменитим гравцем у бадмінтон вважається китаєць Лінь Дань, який виграв всі найбільші турніри з бадмінтону хоча б один раз.

Наукове видання

АНТИПОВА Жанна Ігорівна
БАРСУКОВА Тетяна Олександрівна

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ЕФЕКТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Монографія

Редактор-коректор *Н. І. Кримова*
Технічний редактор *Т. В. Іванова*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 7,44. Тираж 300 прим. Зам. № 206 (6).

Видавництво і друкарня «Юридична література»
65009, м. Одеса, вул. Піонерська, 2.
Тел. (048) 777-48-79
(Свідцтво ДК № 4284 від 23.03.2012 р.)