

ЛЕКЦІЯ З ТЕМИ

Бадмінтон та методика навчання гри у «Бадмінтон»

План

1. Історія розвитку українського бадмінтону
2. Організація гри з дітьми дошкільного віку
3. Методика підготовки до гри «Бадмінтон»
4. Техніка безпеки під час проведення гри

1. Історія розвитку українського бадмінтону

Бадмінтон є одним з найстаріших видів спорту. Ще в Стародавній Греції, Індії, Китаї та Японії грали у гру «пуне» - прототип сучасного бадмінтону. Дерев'яними ракетками відбивали волан, зроблений з пір'я та нанизаний на висушену вишню. Аналоги гри існували і в Європі.

Сучасна традиція бере початок в Англії з містечка Бадмінтон. Англійський герцог Бофорт, коли повернувся з Індії в 1872 році, привіз в своє імення Бадмінтон ракетки та м'яч з пір'ями. Гру продемонстрували публіці, і вона зразу здобула багато чисельних шанувальників, отримав назву міста.

1872 рік – прийнято вважати початок сучасного бадмінтону.

1887 рік – в Англії був створений перший клуб аматорів бадмінтону.

1893 рік – заснована перша у світі Асоціація бадмінтону. Дуже скоро бадмінтон завоював популярність.

До 1900 року бадмінтон став більш спортивним.

1905 рік – англійська федерація бадмінтону затвердила правила гри.

1934 рік – створена міжнародна Федерація бадмінтону, яка проводить різні міжнародні змагання.

1967 рік – заснована Європейська федерація бадмінтону.

З 1968-го раз у два роки розігрується особистий, а з 1972-го — і командний чемпіонат Європи.

1969 рік – вперше за аналогічною формулою був розіграний молодіжний чемпіонат Європи.

1960 рік – відбувся перший міжміський матч Москва-Львів.

1961 рік – міжнародний турнір за участі бадмінтоністів Москви, Ленінграду, Харкова, Львова.

А в 1962 р. вже зустрілись збірні команди республік (УСРСР, БСРСР, РСФСР, АзССР, КазССР, ТаджССР).

З 1992 року бадмінтон входить до олімпійських видів спорту.

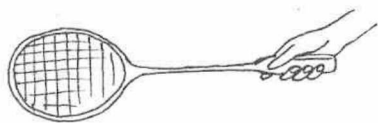
1992 року заснована Федерація бадмінтону України (ФБУ) — організація, яка займається проведенням на території України змагань з бадмінтону, член Всесвітньої федерації бадмінтону (БВФ) та Європейської федерації бадмінтону (ЄФБ). 10

2. Організація гри з дітьми дошкільного віку.

Грати в бадмінтон можна на рівному майданчику або галявині, гра не потребує якогось спеціального обладнання. Вона розвиває у старших дошкільників швидкість, спритність, витривалість, силу м'язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір.

Для гри в бадмінтон потрібні ракетки і волан відповідно до віку дитини. Під час гри важливо правильно тримати ручку ракетки, бо від рухів кисті залежить точність ударів по волану. Дитина тримає ракетку перпендикулярно до землі, охоплюючи ручку всіма пальцями, великий палець зліва. Цей спосіб

дає змогу відбивати волан зліва, справа й зверху, не переміщуючи ручку (мал. 43).

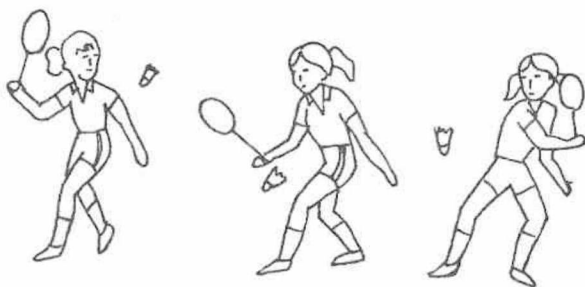


Мал. 43

Перед тим як вчити техніки ударів по волану, діти мають опанувати правильну стійку бадмінтоніста. Дитина стоїть на обох ногах, трохи зігнутих у колінах, ліва нога на півкроку попереду, ракетка в правій руці, обід її трохи піднятий вгору, перпендикулярно до землі.

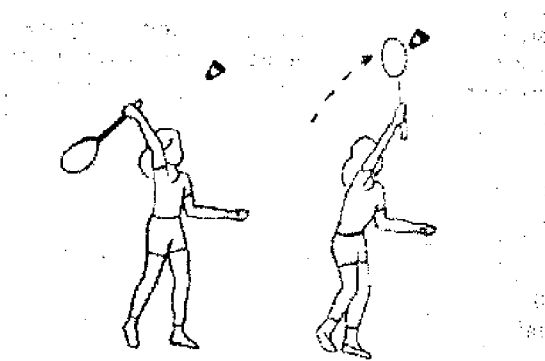
Дуже важливі для навчання дітей ігри в бадмінтон вправи, що розвивають спостереження за воланом, вміння влучати по волану центром поверхні ракетки. Одна з початкових вправ — жонглювання воланом. Дитина, утримуючи ракетку струнною поверхнею паралельно землі, кладе волан на її середину і починає підбирати його короткими ударами кисті вгору на відстань 0,5-1 м, намагаючись не впустити на землю. Рекомендується виконувати по 10-15 ударів по волану лицьовою і тильною частинами ракетки. Для правильного жонглювання воланом, що відлітає в різні боки, дитина повинна весь час рухатися по майданчику: підбігати, пересуватися приставними кроками, стрибати з однієї ноги на іншу тощо. Під час переміщення в лівий або правий бік треба уникати перехрещування ніг, бо це може призвести до втрати рівноваги й падіння.

Усі удари по волану з лівого та правого боку виконують легким уривчастим рухом руки. Під час удару наче «навалюються» на волан, рухаючись разом з ракеткою трохи вперед (мал. 44).



Мал. 44

Удар над головою застосовують під час подачі, а також тоді, коли треба відбити волан, що летить над головою. Підняту вгору ракетку нахилиють кистю руки назад (під кутом 30-45°) у лівому суглобі, і коли волан наблизиться до неї на 25-30 см, різким рухом кисті виконують удар. Рука при цьому випростовується, вага тіла переноситься вперед на ліву ногу (мал. 45).



Мал. 45

Перед виконанням подачі дитина тримає волан у лівій руці за головку між великим і вказівним пальцями, рука майже пряма. Під час подачі волан вільно випускається з пальців назустріч руху ракетки, тулуб при цьому злегка нахиляється вперед.

Оволодівши елементарною технікою та прийомами гри в бадмінтон, діти починають грати вдвох. Бажано, щоб спочатку партнером дитини був підготовлений гравець. За правилами кожний з учасників гри ударом ракетки спрямовує в бік партнера волан, відбиваючи його якомога точніше.

Діти підготовчої до школи групи можуть грати в бадмінтон через мотузок, натягнутий між двома стояками або через сітку заввишки 120-130 см на майданчику (5x10 м). Діти по черзі відбивають волан через сітку (мотузок). Якщо той, хто виконує подачу, допустив помилку (волан впав на свій бік майданчика або за його межі), - подача переходить до іншого гравця. Якщо помилився той, хто захищається, тоді дитині, яка подавала, зараховується очко. Гра продовжується до 5,7 або 10 очок (за домовленістю). Виграє той, хто першим набере цю кількість очок.

У цю гру грають один на один або двоє на двоє (кожному гравцеві креслять зону, за яку він не заходить, щоб не заважати партнерові).

3.Методика підготовки до гри «Бадмінтон»

Модель підготовки до гри спортивного характеру “Бадмінтон”

№	Види рухів	Технічні вміння і навички	Фізичні якості	Шляхи та етапи формування технічних навичок і фізичних якостей
1.	Підкидання лівою рукою волану перед собою на рівні очей;	1.згинання і розгинання правої руки з кидком її від плеча догори, ввверх;	1. швидка сила є домінуючою у забезпеченні рухової діяльності;	1. На фізкультурних заняттях розучування підкидання м'яча вгору; різке викидання лівої руки ; метання мішечка на дальність;
2.	Відбивання волану ракеткою ввверх;	2.рухи руками з ракеткою у різних напрямках;	2спритність (відчувати і засвоювати ритм, узгоджувати рухи в руховій дії);	2. На ранковій гімнастиці перенесення вивчених рухів і вправ з ракетками;
3.	Відбивання волану ракеткою, направляючи його в певну сторону.	3.рухи корпусом у відповідності з рухами рук.	3.гнучкість(сприяє зміцненню суглобів, міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, уникненню травм).	3.на прогулянці рухливі ігри: “Влучи вобруч”, “Серсо”, “Збий м'яч”.
			4. витривалість(долати втому у процесі рухової діяльності).	

Потижневе планування занять спортивної гри “Бадмінтон”

1-й тиждень 1-е заняття, (1-й етап)

Формування рухових навичок.

Вчити дітей кидати м'яч угору і ловити обома руками. Рухи виконувати у загальних рисах (з деталізацією технічного прийому: відпрацьовується підкидання м'яча вгору; різке викидання лівої руки.

Прийоми навчання: показ (вихователем) з поясненням, показ дитиною, нагадування, вказівки (акцент робити на силі замаху і швидкості руху рукою)

1-й тиждень, 2-е заняття, (2-й етап)

Продовжувати вправлятися у кидках м'яча вгору. Ловити м'яч однією і двома руками. Розучувати метання мішечка в довжину засобом “прямою рукою зверху”. Удосконалювати замах правою рукою (догори-назад, потім направляти вперед) .

Прийоми: завдання на краще виконання рухів у швидкому і повільному темпі; практичні вправи (діти виконують їх парами); ігрові, змагання парами на швидкість і спритність.

2-й тиждень, 1-2 заняття, (3-й етап)

Перенесення вивчених рухів і вправ на ранкову гімнастику: перемінні замаху рук догори-назад; підкидання і ловлення м'яча однією рукою. Проведення рухливих ігор: “Мисливці і зайці”, “Кинь за прапорець” (на прогулянках).

3-й тиждень, 1-2 фізкультурне заняття, (3-й етап)

Удосконалювати підкидання м'яча догори, ловлення його, метання мішечка в довжину засобом “прямою рукою зверху”.

Для загальнорозвивальних вправ можна роздати ракетки.

Доцільно включити вправи: повороти тулуба зі сторони в сторону з ракеткою; відведення перемінно рук з ракеткою в сторони; присідання з рухами рук.

Заняття фізичними вправами (на прогулянці).

Основні рухи: відбивання і перекидання невеликого м'яча одне одному ракеткою. Під час наступних повторювань м'ячі замінити воланом. Рухлива гра “Збий м'яч”.

3. Техніка безпеки під час проведення гри

Не допускайте носіння сторонніх предметів. Нігті повинні бути короткими. Майте взуття, що запобігає зісковзуванню. Не грайте на сирій підлозі. При грі на сирій траві дотримуйтеся обережності - сильніше згинайте ноги в колінах і виконуйте кроки коротше.

Не грайте при наявності сміття на підлозі. Перед початком гри перевірте наявність сторонніх предметів на майданчику і виступаючих частин обладнання на майданчику.

Розраховуйте швидкість пересування, щоб запобігти зіткненню. Забороняється виставляти руки вперед для запобігання зіткнення.

Спостерігайте за сусідніми парами при виконанні вправ в строю, щоб не зіткнутися і не зачепити один одного.

За свистком негайно припиняються всі ігрові дії та діти повертаються обличчям до фізичного керівника.

Чітко дотримуйтеся правил гри - це запобігає травматизм.

Не нехуйте розминкою перед початком гри, інакше можете отримати травму під час гри.

Не перебувайте на майданчику під час ігор і змагань, в яких не берете участь самі. Використовуйте для ігор майданчики з рівною поверхнею і тільки справний інвентар.

Кріплення сіток повинно бути надійним. Не бийте по чужому волану. Тримайте ракетку так, щоб вона не вилітала з рук.