



Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

5758 Методичні вказівки
до практичних занять та самостійної роботи
з дисципліни «**Теорія і методика бадмінтону**»
для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання



Суми
Сумський державний університет
2024

Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з дисципліни «Теорія і методика бадмінтону» / укладачі: А. Є. Сірик, С. А. Король. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 60 с.

Кафедра фізичного виховання і спорту НН МІ СумДУ

ВСТУП

«Теорія і методика бадмінтону» – вибіркова навчальна дисципліна циклу загальної підготовки, основною метою якої є досягнення студентами конструктивної системи знань щодо вдосконалення рухових якостей засобами бадмінтону, професійних вмінь із цього виду спорту та ефективного використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я, активного відпочинку, здорового способу життя.

На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я населення, зокрема, студентської молоді є нагальною проблемою. Одним із завдань вищих закладів освіти повинне бути створення умов для забезпечення рухової активності студентів, що в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя забезпечить підготовку висококваліфікованого фахівця до майбутньої трудової діяльності.

Сучасна молодь дедалі більше надає перевагу видам спорту, в яких гармонійно поєднується як фізичне, так і розумове вдосконалення. Одним із таких видів спорту є бадмінтон. Заняття бадмінтоном вимагають прояву спеціальних фізичних і психофізичних якостей, таких як загальна витривалість, спритність та координації рухів, оперативного та аналітичного мислення, креативності, стійкості уваги, швидкості реакції і високого рівня здоров'я.

Навчальна програма передбачає засвоєння матеріалу на практичних заняттях, під час індивідуального консультування з викладачем, самостійної роботи.

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й демонструвати власний досвід;
- обирати сучасні форми організації занять за різними видами рухової активності з метою розвитку рухових якостей людини;
- використовувати практичні знання та навички для

організації рухової активності оздоровчої спрямованості;

– застосовувати та вдосконалювати здатність оцінювати етичну відповідальність у всіх видах професійної діяльності, зокрема систему норм, правил і критеріїв спортивної етики, що регулює відносини між учасниками команди, захищаючи їх людську цінність і гідність, усвідомлювати етичні дилеми та наслідки рішень.

Методи навчання, які використовують під час проведення практичних занять: командно-орієнтоване навчання (TBL), практико-орієнтоване навчання, самонавчання, електронне навчання. Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання, що сприяють не лише розвитку рухових здібностей, а й стимулюють до творчої і наукової діяльності.

Набуття студентами soft skills здійснюється впродовж усього періоду вивчення дисципліни. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя формується під час командно-орієнтованого і практико-орієнтованого навчання, самонавчання та електронного навчання.

Методи підсумкового сумативного оцінювання:

– поточне оцінювання теоретичної та практичної підготовленості;

– практико-орієнтований диференційний залік, який складається з тестування теоретичних знань та практичних навичок.

Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської наукової роботи, виступ на конференції, публікація тез доповіді), участі у спортивних заходах, суддівстві змагань.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ пор.	Тема	Кількість годин	
		практичні заняття	самостійне опрацювання матеріалу
1.	Вступ до курсу «Теорія і методика бадмінтону»	4	16
2.	Загальні засади навчально-тренувального процесу в бадмінтоні	4	16
3.	Теоретико-методичні основи технічної підготовки в бадмінтоні	8	32
4.	Теоретично-методичні основи тактичної підготовки в бадмінтоні	4	16
5.	Методика проведення оздоровчих занять з бадмінтону	4	16
6.	Організація змагальної діяльності в бадмінтоні	4	16
7.	Складання практичних нормативів з методичної та фізичної підготовленості	2	3
8.	Тестування теоретичної підготовленості	2	3
Разом		32	118

ТЕМА 1

ВСТУП ДО КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА БАДМІНТОНУ»

Практичне заняття 1

Тема «Історія розвитку бадмінтону»

Основні питання: *Становлення та розвиток бадмінтону у світі та в Україні. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх і міжнародних змаганнях.*

Сучасний спортивний бадмінтон бере свій початок від індійської гри «пуне». У неї грали в Стародавній Греції, Індії, Японії, Китаї. В Індії були знайдені малюнки із зображенням сцен гри, подібної на сучасний бадмінтон, вік яких близько 2 000 років. У Японії ця гра була поширена під назвою «ойбане», і полягала в перекиданні дерев'яними ракетками «волана», зробленого з декількох пір'їн і кісточки висушеної вишні. У Франції подібна гра мала назву «же-де-пом» (гра з яблуком).

Датою заснування сучасного бадмінтону вважають 1872 рік. Саме цього року герцог Бофорт привіз з Індії ракетки й м'яч із пір'ям у свій маєток Бадмінтон у Глостерширі (звідси і походить назва нової для англійців гри). Дивовижна гра, перші правила якої були написані британськими офіцерами ще під час перебування в Індії, відразу ж привернула увагу публіки і отримала численних прихильників.

Уже в 1887 році був створений перший клуб любителів цієї гри, а 13 вересня 1893 року 14 клубів бадмінтоністів створили першу англійську асоціацію бадмінтону (BAE). У цьому самому році були офіційно зафіксовані правила цієї гри. Перший відкритий чемпіонат Англії (All England) відбувся у 1899 році, а міжнародні змагання з бадмінтону були проведені вперше у 1902 році в Дубліні (Ірландія). У цьому матчі брали участь лише дві команди – Англії та Ірландії.

А вже 5 липня 1934 року дев'ять держав (Англія, Шотландія, Данія, Голландія, Ірландія, Уельс, Франція, Канада і Нова Зеландія) заснували Міжнародну федерацію бадмінтону (IBF), яка у 2006 році була перейменована на Всесвітню федерацію бадмінтону (англ. Badminton World Federation, BWF).

Серед бадмінтоністів-чоловіків із 1947 року розігрується Кубок Томаса, названий на честь першого президента IBF англійця Джоржа Томаса, а жінки з 1955 року ведуть боротьбу за Кубок Убер, названий на честь американської бадмінтоністки Бетті Убер.

Перший офіційний чемпіонат світу відбувся в 1977 році в містечку Мальмі (Швеція). У 1992 році бадмінтон було вперше включено в офіційну програму Олімпійських ігор у Барселоні, де бадмінтоністи розіграли 4 комплекти медалей в одиночному та парному розрядах серед чоловіків і жінок. З 1996 року додатково введений змішаний розряд. На XXX Олімпійських іграх у Лондоні (2012 рік) в усіх п'яти розрядах перемогли китайські спортсмени, які традиційно є фаворитами в цьому виді спорту. Останніми роками високих щаблів у рангах також досягають бадмінтоністи Індонезії, Малайзії, Японії, Індії, Кореї, Данії, Іспанії, Великобританії та Швеції.

У 1992 році заснована Федерація бадмінтону України (ФБУ), яка є членом Всесвітньої федерації бадмінтону (BWF) та Європейської конфедерації бадмінтону (ЕВС). Мета роботи Федерації – розвиток і популяризація бадмінтону в Україні та за її межами. Щороку проводяться командні та особисті Чемпіонати України, спортсмени під жовто-блакитним прапором беруть участь у численних міжнародних турнірах.

На XXVI літніх Олімпійських іграх в Атланті (США, 1996 р.) вперше самостійною командою виступили спортсмени України. Бадмінтон представляли Владислав Дружченко, Олена Ноздрань і Вікторія Євтушенко. Ці самі спортсмени виступали і на XXVII Іграх Олімпіади в Сіднеї (Австралія, 2000 р.). Олена Ноздрань і Владислав Дружченко були переможцями Гран-прі Світу і Європи (у Польщі, Болгарії, Німеччині). На Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро (2016 рік) та в Токіо (2020 рік) Україну представляли Марія Улітіна та Артем Почтарьов. Кращим результатом цих виступів можна вважати 9-те місце Марії Улітіної в Ріо-де-Жанейро.

Популяризації українського бадмінтону сприяв Чемпіонат Європи з бадмінтону 2021 року в м. Києві, в якому взяли участь

220 гравців із 36 країн Європи. В Україні турнір такого рангу відбувся вперше. Найкращі досягнення гравців збірної України на чемпіонаті – вихід у 3 раунд (1/8 фіналу): Наталія Войцех (жіноча одиночна категорія), Данило Боснюк (чоловіча одиночна категорія), Гліб Бекетов – Михайло Махновський (чоловіча парна категорія), Поліна Бугрова – Марія Столяренко (жіноча парна категорія).

Останніми роками в українському бадмінтоні зростає перспективна молодь. Так, 2018 року на III Літніх юнацьких олімпійських іграх у м. Буенос-Айресі (Аргентина) 17-річна Анастасія Прозорова здобула «срібло» у змаганнях змішаних команд. У 2023 році у Вільнюсі на командному чемпіонаті Європи серед молоді (European U17 Team Championships). Україна посіла 3-тє місце та поповнила скарбничку країни бронзою.

Практичне заняття 2

Тема «Основні правила гри»

Основні питання: *Ігровий інвентар: волан, ракетка. Розміри та обладнання ігрового корту. Правила гри.*

У бадмінтон грають два гравці (одиночні ігри) або дві пари гравців (парні та змішані ігри). Мета кожного гравця або пари – спрямувати волан над сіткою так, щоб він торкнувся майданчика суперника, і запобігти таким самим діям суперника.

Волан має форму півкулі з оперенням і може бути пір'яним або синтетичним. Вага волана – 4,75–5,50 г. Пір'яний волан виготовляють із 16 гусячих пір'їн однакової довжини 62–70 мм, закріплених у корковій голівці заокругленої форми діаметром 25–28 мм, обтягнутій тонким шаром шкіри. Офіційні змагання зазвичай проводяться пір'яними воланами.

У непір'яному (пластиковому) волані натуральне пір'я замінюється синтетичними матеріалами, що імітують оперення. Характеристики польоту синтетичного волану повинні збігатися з характеристиками волана, виготовленого з натурального пера.

Ракетка для гри в бадмінтон складається з таких частин: ручка, обід і стержень. Ручка – частина ракетки, яку тримає

гравець. Обід обмежує струнну поверхню – частину ракетки, якою гравець б'є по волану. Стержень з'єднує ручку і обід ракетки. Розмір ракетки не повинен перевищувати 680 мм у довжину і 230 мм у ширину.

Ігровий корт має розміри: для одиночних ігор – 13,40 м × 5,18 м; для парних ігор – 13,40 м × 6,10 м. Корт обмежується лініями шириною 40 мм, які входять у розміри його ігрової частини. На відстані 1,98 м від сітки знаходяться передні лінії подач. Центральна лінія ділить корт на праву і ліву зони.

Сітка, висота якої 1,55 м, ділить корт на дві сторони. Стійки повинні розміщуватися на бічних лініях для парної гри, незалежно від того, проводиться одиночний чи парний матч.

Висота зали для міжнародних змагань повинна бути не менше ніж 12 м, всеукраїнських – 9 м, решти – 7 м. Волану не повинно нічого перешкоджати. Волан, що зачепив перешкоду або зник із поля зору, зараховується як помилка. Світло на корті повинне розподілятися по всій його площі.

Термінологія:

- *гравець* – людина, яка грає в бадмінтон;
- *матч* – головний вид змагань у бадмінтоні між супротивними сторонами, від кожної з яких у матчі беруть участь один або два гравці;
- *одиночна гра* – матч, у якому гравці грають один проти одного;
- *парна гра* – матч, в якому беруть участь по два гравці від кожної із супротивних сторін;
- *розіграш* – послідовність, що складається з одного чи більше ударів, яка починається з подачі і закінчується, коли волан опинився поза грою;
- *удар* – рух ракетки гравця, з наміром вдарити по волану;
- *фол* – порушення правил.

Правила гри

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

- подавати подачу;

- приймати подачу;
- вибрати бік майданчика.

Інша сторона робить вибір із варіантів, що залишилися.

На змаганнях прийнято проводити жеребкування за допомогою підкидання монети. На неофіційних заходах та тренуваннях жеребкування можна проводити за допомогою волана, кидаючи його у сітку. У чий бік спрямована голівка волана, той має право обирати першим.

Гра починається подачею з правого поля подачі. Кожен наступний розіграш також починається з подачі. Маючи парну кількість очок, гравець подає з правого поля подачі, а непарну – з лівого.

Гравець, який подає, та гравець, який приймає подачу, повинні стояти в діагонально розміщених полях подачі, не торкаючись ліній обмеження. Ноги гравців повинні залишатися в контакті з поверхнею корту в нерухомому стані від початку подачі і до того часу, поки подача не буде виконаною. Удар ракеткою виконується по голівці волана. У момент удару волан повинен бути нижче ніж 1,15 м від поверхні корту. Рух ракетки гравця, що подає, повинен бути безперервним і спрямованим лише вперед. Стержень ракетки гравця, який подає, в момент удару по волану повинен бути спрямований донизу в так, щоб обід ракетки був помітно нижчим за кисть руки, що тримає ракетку. Гравець, який приймає подачу, не має права рухатися до початку подачі. Порушення цих правил вважається «фолом».

Після подачі гравці можуть займати на своєму майданчику будь-яке місце, незалежно від роздільних ліній та виконувати удари по волану в довільній послідовності.

Сторона, яка виграла розіграш, додає до свого рахунку очко і продовжує подавати в наступному розіграші. Сторона, яка виграє гейм, подає на початку наступного гейму.

Матч складається з трьох геймів і проводиться до виграшу двох геймів із трьох. Гейм виграє сторона, яка першою набирає 21 очко. У разі рахунку «20:20» сторона, яка першою отримала перевагу 2 очки, виграє гейм. У разі рахунку «29:29» сторона, яка виграла 30-те очко, перемагає.

Гравці повинні помінятися сторонами:

- після закінчення першого гейму;
- після закінчення другого гейму, якщо їм доведеться грати третій гейм;
- у третьому геймі, коли одна із сторін першою набирає 11 очок.

Між кожною партією є інтервали відпочинку – 2 хв. Також перерви 1 хв надаються в середині партії, коли один із гравців набирає 11 очок. Один раз за матч спортсмен може попросити в судді допомогу медичного працівника, якщо він отримав пошкодження або погано почувається. Час надання медичної допомоги – 2 хв (виняток становлять кровотечі).

Завдання для самостійної роботи до теми 1

Завдання 1. Дайте характеристику бадмінтону як виду спорту. Презентуйте, коли і як бадмінтон отримав свою сучасну назву, в якому році і в якій країні були офіційно зафіксовані правила гри, коли і де заснована Міжнародна федерація бадмінтону?

Завдання 2. Складіть хронологічну таблицю основних етапів становлення і розвитку бадмінтону в Україні та світі.

Завдання 3. Зробіть аналіз виступів українських бадмінтоністів на Олімпійських іграх 1996–2020 років.

Завдання 4. Проаналізуйте 28-й Чемпіонат Європи з бадмінтону, який відбувся в Україні: особливості проведення, переможці та призери, цікаві факти.

Завдання 5. Зробіть аналіз кращих досягнень українських бадмінтоністів за останні 5 років.

Завдання 6. Ознайомтесь із Правилами гри та проведення спортивних змагань із бадмінтону на сайті Федерації бадмінтону України. Опишіть правильне виконання подачі. Зробіть повний

перелік помилок під час подачі.

Завдання 7. Розгляньте ігрові ситуації, в яких волан вважається «поза грою». Опишіть ситуації, коли суддя оголошує «фол» і в яких випадках признає «спірний» волан.

Завдання 8. Підготуйте презентацію за однією з тем практичних занять.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Weatherford L. Rule Book of Games: Badminton / L. Weatherford. – Maroussi : Alpha Editions, 2018. 212 p.

2. Левенштейн І. Усе буде бадмінтон. Історія та постаті українського бадмінтону / І. Левенштейн. – Харків : Фоліо ; Київ : ВЦ «Академія», 2021. – 253 с.

3. Бадмінтон : навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94 с.

4. Правила гри та проведення спортивних змагань з бадмінтону // Федерація бадмінтону України. – Київ, 2021. – 63 с.

5. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник для студентів / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 111 с.

6. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992–2012 років / І. Каратник, Л. Горлова, В. Тодорук, В. Мудра // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2015. – С. 232–238.

7. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ubf.com.ua/>.

8. Бадмінтон [Електронний ресурс] // Велика українська енциклопедія. – Режим доступу : <https://vue.gov.ua/Бадмінтон>.

ТЕМА 2
ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
В БАДМІНТОНІ

Практичне заняття 3

Тема «Профілактика травматизму в бадмінтоні»

Основні питання: *Загальні відомості про травми і причини їх виникнення. Техніка безпеки під час тренування з партнером, спортивним інвентарем. Вимоги до місць проведення занять. Лікарсько-педагогічний контроль. Самоконтроль у процесі занять бадмінтоном. Особиста гігієна.*

Безпека на заняттях та профілактика травм під час гри у бадмінтон можлива лише тоді, коли знаєш причини їх виникнення. Доцільною є така класифікація причин виникнення спортивних травм:

- 1) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 2) недоліки в організації занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні й санітарні умови під час проведення тренувань і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- 6) недисциплінованість спортсменів.

Форсоване тренування, недооцінювання розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її застосування під час виконання вправ можуть призвести до виникнення спортивних травм. Трапляються випадки виникнення спортивних травм унаслідок того, що на відновлених після тривалої перерви заняттях спортсмен отримує фізичні навантаження, до яких організм ще не підготовлений. Порушення правил безпеки, неправильне складання програми змагань, порушення правил їх проведення нерідко стає причиною травми.

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена, з проведенням занять за відсутності тренера, викладача чи інструктора.

Істотним організаційним недоліком, який може призвести до травми, є неправильне розміщення, перевантаження місць занять. За затвердженими санітарно-гігієнічними нормами площа, розрахована на одну особу в спортивній залі, повинна бути не меншою, ніж 12 квадратних метрів. Причиною травм може бути неправильне комплектування груп спортсменів. Наприклад, заняття бадмінтоном в одній секції осіб із різною фізичною та техніко-тактичною підготовленістю.

Виникненню травм може сприяти невідповідність спортивної форми, взуття. Занадто велике спортивне взуття знижує стійкість і може також бути причиною травм гомілковостопного та колінного суглобів.

Отже, одним із важливих заходів попередження травм є висока вимогливість тренерів і викладачів, добре поставлена виховна робота зі спортсменами чи студентами.

Для попередження спортивних травм здійснюється комплекс заходів: правильна методика тренування; забезпечення гарного стану місць занять, інвентарю, одягу, взуття; регулярний лікарський та педагогічний контроль; виконання гігієнічних вимог. Велике значення має розминка перед тренуванням або змаганням. Розминка сприяє збудженню нервових центрів, які координують діяльність систем організму під час виконання вправ, підготовці рухового апарату до навантаження, збільшенню кровообігу.

Вимоги безпеки під час занять бадмінтоном:

- не виконувати вправи без попередньої розминки;
- не виконувати вправи зламаною ракеткою і розірваним воланом;
- не стояти близько до тих, хто виконує вправи з ракетками або іншими предметами;
- не виконувати вправи з ракеткою вологими долонями;

– додержуватися достатніх інтервалів, щоб не було зіткнень.

Під час виконання вправ у русі спортсмен повинен:

– уникати зіткнень з іншими, «переміщаючись спиною» дивитися через плече;

– не виконувати різких змін свого руху, якщо цього не вимагають умови гри;

– бути уважним під час виконання своїх рухових дій і переміщень та під час виконання вправ іншими гравцями.

Лікарський контроль – це регулярні лікарські спостереження, що сприяють раціональному та ефективному проведенню занять із фізичним навантаженням осіб із різним станом здоров'я. Лікарське обстеження студентів закладів вищої освіти здійснюється на базі студентських поліклінік (у СумДУ – на базі Університетської клініки). Допуск до організованих занять руховою активністю надається за результатами лікарського обстеження. Лікар складає висновок, у якому дає оцінку фізичного розвитку, стану здоров'я; надає рекомендації щодо характеру і режиму тренувань, зазначає ті або інші обмеження у заняттях, лікувально-профілактичні заходи та ін. Систематичні медичні обстеження для студентів на початку навчального семестру з метою допуску до фізичних навантажень є обов'язковими.

Педагогічний контроль – процес одержання інформації про вплив занять фізичними вправами та спортом на організм студентів із метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Практична реалізація педагогічного контролю здійснюється в системі спеціальних перевірок, що входять до змісту занять із руховою активністю. Такі перевірки дають можливість вести систематичний облік за двома найбільш важливими показниками: ступенем засвоєння техніки рухових дій та рівнем розвитку рухових якостей.

Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і рівнем фізичної підготовленості та їх змінами під впливом регулярних занять фізичними вправами. Самоконтроль привчає більш свідомо

ставитися до занять, додержуватися правил особистої гігієни, раціонального розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На підставі одержаних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять руховою активністю.

Особиста гігієна включає режим дня, гігієну сну, тіла, одягу, взуття й гартування. Основою режиму є умовно-рефлекторна діяльність людини, що має глибинний фізіологічний сенс. Режим дня складають, зважаючи на час тренувань, а також навчання або роботи, з таким розрахунком, щоб бадмінтоніст спав не менше ніж 8–9 годин на добу, а в період інтенсивних тренувань доцільний годинний сон і в денний час. Спортсмен повинен знати, що дотримання розпорядку дня сприяє не лише поліпшенню роботи фізіологічних механізмів організму, а й позначається на його загальному самопочутті. Нервова система й діяльність усіх його органів за дотримання розпорядку дня налаштовується на ефективне виконання фізичного навантаження та швидкого відновлення після нього.

Спортивний одяг, шкарпетки, взуття повинні бути завжди чистими й зручними. З метою профілактики травм стопи потрібно мати спеціалізоване взуття. Своєчасна зміна обмотки ручки ракетки позбавить спортсмена від травм долоні. Легкий, чистий, зручний спортивний одяг повинен стати нормою для спортсмена або особи, яка займається бадмінтоном з оздоровчою метою.

Практичне заняття 4

Тема «Загальна і спеціальна фізична підготовка в бадмінтоні»

Основні питання: *Основи фізичної підготовки бадмінтоністів. Спеціальна підготовка в бадмінтоні. Підготовчі та спеціально-підготовчі вправи в бадмінтоні.*

Процес фізичної підготовки повинен базуватися на чіткій уяві про фізичний стан людини і на його змінах, які пов'язані з фізичними навантаженнями. Під терміном «*фізична підготовка*» розуміють процес становлення та вдосконалення рухових

якостей і функціональних показників організму, який здійснюється з використанням загальнодоступних фізичних вправ, маючи на меті оздоровлення того, хто займається, зміцнення та профілактику важливих функціональних систем його організму й опорно-рухового апарату.

Одним з основних завдань фізичної підготовки у бадмінтоні є виховання рухових якостей. *Рухові якості* – це розвинені в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові (природні) задатки людини, що визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Від рівня розвитку рухових якостей, необхідних для гри у бадмінтон, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальної фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих рухових якостей, які недостатньо розвиваються в ігровій діяльності з бадмінтону.

Спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста спрямована на розвиток рухових якостей, прояв яких вимагає ігрову діяльність у бадмінтоні, а саме швидкісні та координаційні якості, витривалості, вибухової сили, гнучкості.

Завдання для самостійної роботи до теми 2

Завдання 1. Назвіть основні причини травматизму на заняттях із бадмінтону і зазначте, якими профілактичними засобами можна їх уникнути. Складіть комплекс загальнорозвивальних вправ для розминки в бадмінтоні.

Завдання 2. Розгляньте уявну ситуацію:
Бадмінтоніст А. отримав травму на тренуванні.

Опишіть:

- яку травму отримав бадмінтоніст А.;
- імовірну причину травми;
- першу долікарську допомогу;
- реабілітаційні заходи;
- профілактику подібних травм у майбутньому.

Завдання 3. Надайте визначення поняття самоконтролю. Оцініть свій функціональний стан, складіть тижневий режим рухової активності та щоденник самоконтролю.

Завдання 4. Силкові якості та засоби їх розвитку в бадмінтоні. Складіть комплекс спеціальних вправ для розвитку: а) сили ніг; б) сили рук; в) сили м'язів черевного пресу і спини.

Завдання 5. Швидкісні якості та засоби їх розвитку. Складіть комплекс спеціальних вправ для розвитку швидкості рухової реакції.

Завдання 6. Координаційні здібності та засоби їх розвитку. Складіть комплекс спеціальних вправ для розвитку координації рухів.

Завдання 7. Гнучкість та засоби її розвитку. Складіть комплекс спеціальних вправ із ракеткою для збільшення рухливості променезап'ясткових суглобів.

Завдання 8. Назвіть основні засоби розвитку витривалості. Проведіть дискусію на тему «Чи потрібна витривалість у бадмінтоні?».

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-

методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 89 с.

2. Лозова О. А. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури : навчально-методичний посібник / О. А. Лозова, О. В. Бріжатиї. – Суми : СумДУ, 2013. – 96 с.

3. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Спортивне вдосконалення» / укладачі: А. Є. Сірик, Р. М. Стасюк, С. А. Король, Н. О. Долгова. – Суми : СумДУ, 2022. – 52 с.

4. Бадмінтон : навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94 с.

5. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник для студентів / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 111 с.

6. Черненко С. О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять із бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник / С. О. Черненко. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

ТЕМА 3 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАДМІНТОНІ

Практичне заняття 5

Тема «Ігрові стійки. Способи тримання ракетки»

Основні питання: *Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки: універсальний, «бекхендом». Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця в момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Підвідні вправи з воланом.*

Ігрові стійки. У бадмінтоні існує кілька видів стійок:

– залежно від висоти стійки щодо рівня сітки: високі,

середні, низькі;

– залежно від орієнтації тіла гравця на майданчику: правосторонні (права нога попереду) і лівосторонні (ліва нога попереду);

– залежно від конкретної ігрової ситуації: атакуючі, універсальні, захисні.

Загалом розрізняють три основних види стійок: стійки під час виконання подачі, стійки під час приймання подачі, ігрові стійки. І вже серед них залежно від ситуації та індивідуальних особливостей: високі, середні, низькі, атакуючі, захисні, універсальні. Найбільше в грі застосовують середні універсальні стійки.

Хват ракетки

Універсальний хват: рука охоплює ручку так, що видно торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів із різних положень; між вказівним і середнім пальцем – невелика відстань; великий палець розміщується зліва-збоку по діагоналі уздовж ручки; між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує літеру «V».

Хват для «бекхенду»: великий палець розміщується на широкій грані ручки ракетки і виконує напрямну роль; чотири інші пальці, притискаються один до одного, охоплюють ручку ракетки.

Для того щоб швидше звикнути до особливостей польоту волана, рекомендують ***підвідні вправи***: жонглювання і перекидання в парах. Ці вправи особливо потрібні початківцям, щоб пристосуватися до ракетки, відчути її баланс, відчути центр струнної поверхні.

Суть жонглювання полягає в безперервному підбитті волана обома сторонами ракетки ударами різної сили. Удари необхідно виконувати згинанням і розгинанням кисті в променезап'ястковому суглобі. Після освоєння жонглювання можна ускладнити введенням у гру відразу двох воланів, відбиттям їх у різних напрямках, із пересуванням у боки, вперед, назад із різкими поворотами на 180° і 360°. Ці вправи сприяють

розвитку тонкого м'язового відчуття, гарної координації, спритності і швидкості рухів.

Перекидання в парах – це основна вправа для освоєння всіх найважливіших ударів і вдосконалення в них, включаючи подачу. Перекидання практикується не лише одним воланом у парах, а й утрюх, учотирюх, а також одночасно двома воланами. Сама по собі ця вправа сприяє всебічному розвитку гравця, проте доводиться сумніватися в можливості її ефективного застосування в ігровій практиці.

Практичне заняття 6

Тема «Подача в бадмінтоні»

Основні питання: *Подача в бадмінтоні. Види подач. Методика навчання подач. Типові помилки та їх усунення під час навчання подачі.*

Подача – це технічний елемент, який вводить волан у гру. Від правильної та ефективної подачі багато в чому залежить результат розіграшу волана, а в кінцевому підсумку – і результат партії. З подачі розпочинається розіграш кожного очка. Першу подачу здійснюють із будь-якого місця правого поля своєї зони майданчика, волан повинен потрапити на праве поле зони майданчика супротивника.

Розрізняють такі **види подач**:

1) *відкритою стороною ракетки:*

- високодалека;
- високоатакуюча;
- плоска;
- коротка;

2) *закритою стороною ракетки:*

- високоатакуюча;
- плоска;
- коротка.

Методика навчання подачі: 1) ознайомлення з теорією, наочний показ; 2) прийняття правильної стійки та імітація

виконання подачі; 3) виконання відпускання волана та удару по ньому; 4) виконання подачі в парах (один одному); 5) виконання подачі в зазначену зону.

Типові помилки та їх усунення під час навчання подачі:

1. Промах або удар по волану, що знаходиться в момент удару вище ніж 1,15 м від підлоги. Зазначені помилки відбуваються за недостатньої підготовленості, неувважності або недбалості під час виконання подачі. Гравець повинен націлити волан, доторкнувшись його голівкою до струн у центрі рамки, потім відвести ракетку для замаху назад і одночасно підняти руку з воланом трохи вгору; випустити волан і ударити по його голівці різким, енергійним рухом ракетки в напрямі вперед-вгору.

2. Відривання ступні від підлоги, крок або підстрибування під час подачі, а також подача не готовому до її прийому супротивникові. Основна причина – квапливість у виконанні подачі. Потрібно привчати себе стежити за положенням ніг у момент виконання подачі. Перед виконанням подачі необхідно перевірити готовність суперника до прийому і правильно вибрати вид подачі.

3. Під час виконання короткої подачі волан потрапляє в сітку або злітає високо над сіткою, даючи суперникові можливість відразу атакувати. Такі помилки характерні для початківців, що не мають достатніх навичок у виконанні коротких подач. Помилки усувають багаторазовим повторенням короткої подачі.

Практичне заняття 7

Тема «Удари по волану»

Основні питання: *Класифікація ударів: підготовчі удари; атакуючі удари. Удари по волану за способом виконання: справа, зліва, згори, знизу (плоскі, високодалекі, «смиш», укорочені, короткі біля сітки). Типові помилки та їх усунення під час навчання ударам.*

Класифікація ударів. Специфіка гри в бадмінтон – удари лише зльоту, дозволяє розділити усі удари залежно від поставленого перед ними завдання на дві групи:

- а) підготовчі удари;*
- б) атакуючі удари.*

За способом виконання удари можна розділити на чотири основні групи:

- а) удари справа;*
- б) удари зліва;*
- в) удари згори;*
- г) удари знизу.*

Виконання цих ударів діляться на дві категорії відповідно до положення кисті та рамки ракетки:

– удари справа, а також згори-зліва доцільніше відбивати лише внутрішньою або передньою стороною рамки з розгорнутою вперед кистю («forehand»);

– удари зліва, окрім ударів згори-зліва, – зовнішньою або задньою стороною ракетки; кисть при цьому буде спрямована тильною стороною вперед («backhand»).

Гравець-шульга виконує удари зліва лицьовою стороною ракетки, а удари справа – зворотною стороною.

Згідно з однією з основних класифікацій виділяють такі удари:

- 1) високодалекий;
- 2) високоатакуючий;
- 3) нападний («сמש», «напівсמש»);
- 4) плоский;
- 5) укорочений;
- 6) блокувальний;
- 7) відкидання;
- 8) підставляння;
- 9) добивання;
- 10) поштовх;
- 11) підрізання;
- 12) підкручування;
- 13) переведення косе уздовж сітки.

Удари із середньої та задньої зони

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

Високоатакуючий – волан пролітає над гравцем на мінімальній висоті, недоступній для відбивання й опускається за ним. Застосовують такий удар під час підготовки атаки, і він є одним з ефективних ударів, якщо необхідно примусити суперника відійти до задньої лінії.

Нападний – волан летить за низхідною траєкторією з високою швидкістю. Цей удар має два різновиди: «*смей*» – удар з повною силою й максимальною швидкістю, і «*напівсмей*» – удар із середньою силою. За довжиною польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким і, коли волан падає в задній частині майданчика, – довгим. Виконують цей удар у завершальній стадії атакуючих дій, і зазвичай цим ударом закінчується тактична комбінація з інших ударів.

Плоский – волан летить деяку частину шляху паралельно площині майданчика зазвичай майже над сіткою, а потім, поступово знижуючись, падає в задній зоні майданчика. Застосовують часто в парних іграх, як підготовчий удар під час переходу від захисту до нападу, а також для того, щоб змусити зрушити суперника з центральної позиції вбік.

Укорочений – волан летить у зону сітки гравця, який приймає удар. Розрізняють два типи таких ударів: короткий-близький, який виконують м'яко з пасивним рухом кисті, і короткий-швидкий, який виконують активним рухом кисті зазвичай підрізаючи волан збоку. Водночас волан відпускається від сітки дещо далі, але досягає мети набагато швидше. Ці удари змушують суперника рухатися до сітки й припускатися помилок у передній зоні майданчика. Крім того, вони руйнують активні дії суперника, змушують зіграти його знизу і використовувати малоефективні у відповідь удари.

Блокувальний – відповідь на волан, що швидко летить (як правило «смей»), виконують як підставку. Волан прямує в

передню зону майданчика на сітку або яксильний удар – у середню й задню зони майданчика.

Удари з передньої зони

Відкидання – удар відкритою й закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, який потім летить за високою траєкторією. *Атакуюче відкидання* – удар, після якого волан летить за високою атакуючою траєкторією.

Підставляння – удар, який виконують відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, без додавання волану обертання.

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

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

Підрізання – удар, який виконують відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, додаванням обертання волана навколо його вертикальної осі.

Підкручування – удар, який виконують відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, додаванням обертання волана навколо його горизонтальної осі.

Переведення косо уздовж сітки – удар, який виконують відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, за якого волан летить уздовж сітки.

Розглядаючи методику навчання технічних прийомів у бадмінтоні, потрібно звертати увагу на такі складові:

- різновид удару (зверху, знизу, зліва, справа);
- положення ніг (опорне чи безопорне тощо);
- підготовчий рух кисті для замаху та удару;
- співвідношення центру ваги (в різних фазах);

– ритм руху – часові характеристики різних частин тіла у виконанні технічного елемента;

– сила удару (м'яке чи жорстке виконання удару).

У переміщеннях зазначається напрям, спосіб виконання (приставний крок, схресний крок, випад, стрибок), довжина та кількість кроків, положення тулуба та рук тощо.

Типові помилки та їх усунення під час навчання ударів

Характерною помилкою початківців у виконанні замаху буває високе підняття ліктя. У момент удару не потрібно надмірно зближуватися з воланом. Це створює незручне положення для удару зігнутою рукою або занадто піднятою ракеткою. У таких випадках потрібно встигнути зробити крок назад або вбік, щоб зберегти свободу рухів руки. Те саме потрібно робити, якщо волан летить прямо на вас. Часто трапляється помилка, коли для виконання удару справа ліва рука відводиться вниз-назад під праву, так зване схрещування. Це обмежує виконання завершальної фази і заважає швидко повернутися гравця у вихідне положення. Краще, якщо вільна рука спрямована вперед або вбік.

Під час виконання високих ударів зліва не потрібно далеко відхилитися назад, краще зробити невеликий крок лівою ногою назад із поворотом тулуба через ліве плече на 180°. Повернення на місце після удару потрібно виконувати поворотом через праве плече. Іншою поширеною помилкою є неправильне положення ліктя робочої руки перед ударом. Лікоть повинен бути завжди спрямований у бік удару.

Поширеною помилкою в початківців є опускання обох ракеток вниз після кожного удару. Таке положення ракетки не дає можливості вчасно підготуватися до чергового удару.

Практичне заняття 8

Тема «Пересування кортом»

Основні питання: *Пересування на корті. Робота ніг під час пересування вперед, у боки, назад. Вихід з ударної позиції. Типові помилки під час пересування на корті.*

Пересування з ігрового центру може бути в будь-якому напрямку, але на корті є вразливі точки, куди найчастіше доводиться переміщатися:

- 1) вперед у лівий кут передньої зони;
- 2) вперед у правий кут передньої зони;
- 3) вбік до лівої бокової лінії;
- 4) вбік до правої бокової лінії;
- 5) в лівий дальній кут до задньої лінії корту;
- 6) в правий дальній кут до задньої лінії корту.

Можуть бути й інші переміщення, але ці шість точок прийнято вважати основними.

Для всіх переміщень характерні такі закономірності:

а) якщо удар виконується в передній частині майданчика (біля сітки) або збоку, то в момент удару права нога повинна перебувати попереду, завжди ближче до волана, а ліва – ближче до ігрового центра;

б) якщо удар виконується в задній частині майданчика, то права нога знаходиться ближче до задньої лінії, а ліва – ближче до ігрового центра.

Робота ніг на майданчику під час пересування з центра вперед і в боки

У лівий кут біля сітки: крок лівою, крок-стрибок правою.

У правий кут біля сітки: крок правою, приставний (або схресний) крок лівої до правої (за праву), крок-стрибок правою.

До бокових ліній – так само.

Вихід з ударної позиції. Виконуючи удар у передній зоні, спортсмен переносить вагу тіла вперед, ближче до правої ноги, ліва трохи підтягується до правої (випад або напіввипад). Створюється стійке положення, завдяки якому гравець потім повертається в основну ігрову стійку. Відштовхнувшись правою ногою назад, він переносить вагу тіла на ліву ногу і повертається в ігровий центр.

Переміщення назад для удару над головою відкритою стороною ракетки

Варіанти переміщень можуть бути такими:

а) пересування назад із використанням схресного кроку: крок правою, схресний крок лівої за праву, крок правою, стрибок із правої вгору, зміна ніг (приземлення – права попереду, ліва ззаду);

б) пересування з використанням приставного кроку: крок правою, приставний крок лівої до правої, крок правою, стрибок із двох ніг або з правої вгору (приземлення – права попереду, ліва ззаду).

Це варіанти переміщень назад у два кроки, але якщо гравець був близько біля сітки, можливе виконання переміщень назад – три кроки.

Зазвичай усі удари зверху-праворуч гравець виконує в безопорному положенні, демонструючи в момент удару своєрідні «ножиці» (права нога йде вперед, а ліва – назад).

Таке поставлення лівої ноги дозволяє погасити вплив інерційних сил, що діють на спортсмена, і вивести вагу тіла на проєкцію опори. Створюються сприятливі умови для швидкого повернення в основну ігрову стійку.

Дуже важливо після удару встигнути повернутися в початкове, стартове положення в середину майданчика до удару у відповідь супротивника. Виконується це після удару за рахунок сильного поштовху правої ноги і подальшого пересування лівим боком вперед приставними кроками.

Типові помилки під час пересування майданчиком

Основні помилки в роботі ніг початківців: надмірне зближення з воланом, невміння вчасно загальмувати свій рух до удару, виконання удару в русі, вихід у випад не з тої ноги, переміщення у дальній задній кут без розвороту корпусу.

Для усунення цих помилок необхідно досконально вивчити роботу ніг під час пересування до волана у різні кути майданчика. Правильне гальмування полягає в опусканні передньої ноги одночасно з ударом.

Завдання для самостійної роботи до теми 3

Завдання 1. Надайте своє визначення основних технічних дій у бадмінтоні.

Завдання 2. Розкрийте класифікацію технічних дій у бадмінтоні. Складіть схему основних технічних прийомів гри.

Завдання 3. Дайте характеристику основних хватів ракетки в бадмінтоні. Продемонструйте вміння тримати правильно ракетку.

Завдання 4. Дайте характеристику основних ігрових стійок. Опишіть, у якій ігровій ситуації необхідно прийняти відповідну стійку.

Завдання 5. Дайте характеристику основних ударів у бадмінтоні. Опишіть, які бувають різновиди ударів із середньої і задньої зони корту; з передньої зони корту.

Завдання 6. Дайте характеристику основних переміщень на корті. Опишіть закономірності, характерні для переміщень у будь-яку точку корту.

Завдання 7. Складіть стислі методичні рекомендації для початкового навчання технічних дій у бадмінтоні.

Завдання 8. На YouTube каналі Світової федерації бадмінтону в розділі YouTube Shorts оберіть коротке відео та зробіть аналіз технічних дій гравця (пари гравців).

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Бадмінтон : навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94 с.

2. Правила гри та проведення спортивних змагань з бадмінтону // Федерація бадмінтону України. – Київ, 2021. – 63 с.

3. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник для студентів / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 111 с.

4. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ubf.com.ua/>.

5. YouTube канал Світової федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@bwftv/shorts>.

ТЕМА 4 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАДМІНТОНІ

Практичне заняття 9

Тема «Поняття про тактику в бадмінтоні»

Основні питання: *Спортивна тактика. Тактична підготовка бадмінтоніста. Завдання тактичної підготовки. Фактори, які впливають на тактичну систему ведення гри. Тактична модель. Тактичні ситуації.*

Спортивна тактика – мистецтво ведення змагань із суперниками. **Тактична підготовка бадмінтоніста** – це процес, що складається з комплексу методів і засобів (педагогічних, психологічних, теоретичних та інших), спрямованих на вивчення і вдосконалення мислення спортсмена під час матчу в умовах дефіциту часу і психологічного напруження на тлі безперервних змін ігрових умов.

Завдання тактичної підготовки:

- стимулювати тактичне мислення за допомогою вправ на ухвалення рішень;
- розвивати здатність маскувати та обирати момент для атак;
- оцінювати тактичний ризик;
- нав'язувати супротивнику «свою гру»;
- збільшувати тактичну впевненість запланованим тиском, наприклад, активною атакою або різкою зміною темпу;

- розвивати терпіння;
- надавати розуміння вдалих і розуміння невдалих тактичних прийомів у певних ситуаціях із певним партнером;
- змушувати гравця використовувати свободу вибору;
- розвивати зв'язок із партнером (у парних категоріях).

Система тактики гри в бадмінтон має структуру, яка базується на трьох складових:

- фактори, які впливають на систему ведення гри під час матчу;
- базові тактичні моделі гри;
- тактичні ситуації.

Фактори, що впливають на тактичну систему ведення гри під час матчу є такими:

- «середовище» (суддівство, глядачі, час проведення матчу, штучне освітлення корту тощо);
- «суперник» (стиль гри, рівень мотивації, вольові якості, рівень тактичної, технічної і фізичної підготовленості);
- «партнер» (у парній категорії: взаємодія, спілкування, реагування тощо);
- «гравець» (фізичні якості, функціональна готовність, технічний арсенал, тактична підготовленість, змагальний досвід, вольові якості характеру і темперамент).

Тактична модель – це ведення гри за підготовленими до рівня навичок схемами, що передбачають комплекс тактико-технічних прийомів (ударів і пересувань по майданчику).

Система ведення гри передбачає застосування таких базових тактичних моделей:

- тримати волан у грі;
- системно змушувати суперника пересуватися по корту;
- системно використовувати свої найбільш підготовлені техніко-тактичні прийоми;
- системно змушувати суперника застосовувати не підготовлені техніко-тактичні прийоми;
- створювати несприятливі умови для атаки супротивника.

Тактичні ситуації – це фіксовані в часі моменти гри, в яких гравець ухвалює рішення про застосування певних техніко-тактичних прийомів (зазвичай фінтів або атакуючих ударів).

У системі тактики гри в бадмінтон виділяють п'ять основних тактичних ситуацій:

- подача (перший удар у розігравші);
- прийом подачі (другий удар у розігравші);
- обмін ударами по всій площині корту (третій і наступні удари у розігравші);
- підготовка та проведення атакуючих дій (удари зльоту, над головою, добивання тощо);
- протидія атакуючим діям суперника: захист (збивання темпу супротивника, «скидка», фінти тощо).

Практичне заняття 10

Тема «Тактика одиночних, парних та змішаних ігор»

Основні питання: *Тактичні дії в бадмінтоні. Тактика одиночних матчів. Тактика парних матчів. Тактика змішаних матчів.*

У бадмінтоні розрізняють такі **тактичні дії**:

- тактика одиночних матчів (чоловічих, жіночих);
- тактика парних матчів (чоловічих, жіночих);
- тактика змішаних матчів (мікст).

Тактика одиночних матчів.

В одиночних зустрічах потрібно звертати увагу на такі особливості гри: виконання подачі; вибір моменту для атаки; правильне переміщення кортом; напрямок удару; використання фінтів, замаскованих дій; вчасний перехід до контратаки; зміна темпу гри; використання слабких сторін суперника: гра проти захисника чи атакуючого гравця, проти низького чи високого суперника, проти суперника, який грає лівою рукою.

Важливими є такі поради:

- будьте зібрані, максимально уважні до завершення гри;

– серйозно ставтеся до будь-якого суперника (і сильнішого, і слабшого);

– не звертайте уваги на помилки суперника, постійно дійте уважно, і не розслабляйтеся;

– проводьте аналіз своїх дій і дій суперника під час гри та по можливості робіть корективи, для посилення своєї гри.

Якщо розглянути різницю чоловічих та жіночих одиночних ігор, то можна визначити деякі закономірності. Чоловіча гра відрізняється більш жорсткими розіграшами: це і короткі та плоскі подачі, і більша кількість атакуючих ударів («смешів»). Під час одиночної гри жінки використовують переважно високодалекі подачі та більше використовують гру в зоні сітки.

Тактика парних матчів

Успішні парні гравці – це спортсмени, які знають сильні та слабкі сторони один одного, вміють вести боротьбу в найскрутніших ігрових ситуаціях (як в атаці, так і в захисті).

У парній грі переважно застосовують коротку подачу.

Парні гравці повинні бути постійно в русі, не залишати на своєму полі незахищених зон.

Під час *парних ігор* використовують такі позиції (розташування гравців) на корті:

– паралельна (переважно у захисних діях);

– передньозадня (переважно в атакуючих діях);

– позиція «циклічної взаємодії» (паралельне взаємопереміщення відносно центра майданчика).

У парних іграх широко використовують такі тактичні прийоми: гра «проти ходу» суперника, використовуючи інерцію його руху; гра в «пів поля», по бічних лініях у середню зону корту; гра в точки, застосовуючи «правило перпендикуляра» тощо.

Тактика змішаних матчів

Звичайно основні положення тактики парних ігор застосовують і в змішаних іграх. Проте і в них є свої особливості. Головна позиція жінок – розташування під час гри в зоні сітки.

Обсяги контрольованих зон залежать від сили партнерів, їх рухливості, а також від характеру пари суперника.

Деякі змішані пари притримуються паралельної позиції. Якщо жінка швидко переміщується, потужно атакує, активно приймає сильні удари, то така змішана пара має більше можливості досягнути переможного результату (двоє гравців зосереджують тиск на гравця пари суперника, який змушений один захищати широке поле).

Подачі переважно використовують: на чоловіків – короткі, на жінок – високі.

Під час гри не можна до кінця прорахувати, які саме тактичні схеми будуть застосовувати суперники, але можна планувати свої тактичні дії та прагнути до повної взаємодії, взаєморозуміння між партнерами, що є запорукою успіху.

У процесі навчання потрібно пам'ятати, що вивчення тактики необхідно починати із засвоєння індивідуальних дій та їх вдосконалення, і лише після цього можна переходити до командних дій.

Завдання для самостійної роботи до теми 4

Завдання 1. Дайте визначення поняття «спортивна тактика». Охарактеризуйте тактичну підготовку в бадмінтоні.

Завдання 2. Зробіть класифікацію тактичних дій у бадмінтоні. Складіть схему основних тактичних прийомів гри.

Завдання 3. Опишіть фактори, що впливають на систему ведення гри під час матчу. Дайте приклади базових тактичних моделей ведення гри.

Завдання 4. Охарактеризуйте різноманітні тактичні дії під час гри. Наведіть приклади тактичних дій у відповідь на коротку подачу, на високодалеку подачу, на короткий удар, на скорочений удар, на високодалекий удар, на «смеш».

Завдання 5. Дайте характеристику тактичних дій в

одиначних іграх. Зробіть аналіз одиночної гри провідних українських бадмінтоністів на прикладі фіналу останнього Чемпіонату України (YouTube канал Федерації бадмінтону України).

Завдання 6. Дайте характеристику тактичних дій в парних іграх. Зробіть аналіз парної гри провідних українських бадмінтоністів на прикладі фіналу останнього Чемпіонату України (YouTube канал Федерації бадмінтону України).

Завдання 7. Дайте характеристику тактичних дій у змішаних іграх. Зробіть аналіз гри змішаних пар провідних українських бадмінтоністів на прикладі фіналу останнього Чемпіонату України (YouTube канал Федерації бадмінтону України).

Завдання 8. Проведіть взаємооцінювання власних техніко-тактичних дій під час навчальних ігор.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Бадмінтон : навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94 с.

2. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник для студентів / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 111 с.

3. Черненко С. О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник / С. О. Черненко. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

4. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ubf.com.ua/>.

5. YouTube канал Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@user-oh2lw8nt3c>.

6. Сайт Світової федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://bwfbadminton.com/>.

7. YouTube канал Світової федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@bwftv/videos>.

ТЕМА 5 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ІЗ БАДМІНТОНУ

Практичні заняття 11–12

Тема «Основи забезпечення працездатності та її відновлення в процесі занять бадмінтоном»

Основні питання: *Оздоровче і прикладне значення занять бадмінтоном. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок. Ознайомлення з програмою навчання Світової федерації бадмінтону «Shuttle Time».*

Бадмінтон як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки. Організація оздоровчих занять із бадмінтоном. Ейрбадмінтон: визначення та правила гри.

Сучасне життя вимагає більше уваги до фізичного та психічного здоров'я. Один зі способів досягнення цієї гармонії – це активний спорт, і бадмінтон стає дедалі популярнішим видом рухової активності для ведення здорового способу життя.

Переваги фізичного здоров'я та психічного благополуччя, пов'язані з грою в бадмінтон

Зниження ризику хвороби серця та діабету. Регулярна гра в бадмінтон допомагає знижувати ризик розвитку серцевих захворювань та діабету завдяки покращанню обміну речовин та спалюванню калорій.

Зміцнення м'язів і кісток. Бадмінтон розвиває м'язову систему та сприяє підвищенню щільності кісток, що зменшує ризик остеопорозу.

Зміцнення тонусу м'язів очного кристалика. Поліпшується акомодация – здатність ока людини бачити добре на різних відстанях.

Покращання когнітивних функцій. Гра в бадмінтон сприяє покращанню пам'яті, концентрації та когнітивних функцій.

Збільшення соціальної активності та покращання настрою. Взаємодія з іншими гравцями сприяє розвитку соціальних навичок і покращанню настрою та самопочуття.

Ці переваги підкреслюють важливість організації оздоровчих занять із бадмінтону для збереження та покращання фізичного і психічного здоров'я.

Особливої уваги потребують міжнародні проєкти, пов'язані з популяризацією та навчанням у бадмінтоні. Так, ініційована і розроблена Світовою федерацією бадмінтону (BWF) у 2012 році та вдосконалена у 2022 році нова концепція розвитку цього виду спорту у світі, найбільш адаптована для дитячого сприйняття, була зустрінута громадськістю з великим ентузіазмом. Програма спрямована на просування та популяризацію бадмінтону в шкільному середовищі, отримала назву «Shuttle Time» («Час волану»). «Shuttle Time University Course» був розроблений, щоб запропонувати міжнародну сертифікацію студентам-стажерам, одночасно надаючи знання та підтримку, необхідні для проведення інноваційних уроків бадмінтону для груп дітей віком 5–15 років. Завдяки проєктам впровадження і безкоштовним ресурсам, доступним понад 20 мовами, Shuttle Time стала однією з найпоширеніших у світі шкільних спортивних програм. Shuttle Time надає ресурси та тренінги для вчителів і персоналу фізичного виховання в усьому світі. Ресурси включають посібник для вчителя з 10 модулів, 22 плани уроків і понад 90 допоміжних відеокліпів. Заняття бадмінтоном у Shuttle Time розвивають рухові навички, важливі для дітей шкільного віку, зокрема: координацію рук і очей; стійкість і рівновагу; швидкісні і координаційні здібності –

здатність швидко змінювати напрямок; навички стрибків і приземлень; ухвалення рішень, тактичні дії. Заходи в межах Shuttle Time призначені для «навчання» базових навичок бадмінтону в групах. На сьогодні програма реалізується більше ніж у 150 країнах різних континентів. Крім того, ігрова діяльність здатна забезпечити розвиток вищезазначених психофізіологічних функцій, швидше опанувати технічні дії і підвищити інтерес молоді до занять, що особливо необхідно на початковому етапі підготовки.

Відповідно до програми на сайті BWF були розміщені ілюстративні відеоролики та згодом був розроблений мобільний додаток BWF Shuttle Time, доступний зараз 20 мовами та є безкоштовний для завантаження у Google Play та App Store. Це дає можливість використання даної програми як вчителями, так і здобувачами освіти на принципах якісно нового освітньо-виховного процесу.

Бадмінтон як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки. Мабуть, жодний вид спорту не має такої багатой палітри руху кисті, мікрорухів пальців, завдяки цьому можна стверджувати, що бадмінтон є моделлю професійно-орієнтованого фізичного виховання. Заняття бадмінтоном розвивають силові та швидкісні якості, спритність, витривалість, а також впливають на розумову активність. Бадмінтон часто називають «шахами з ракеткою», адже гравець повинен мати вчасну реакцію, швидко прорахувати усі можливі ходи суперника, траєкторію подачі.

Люди, котрі ведуть малорухливий спосіб життя й мають значні навантаження на зорову систему, схильні до астенопії (очний розлад або стомлення очей, що швидко настає під час зорової роботи). Бадмінтон є невід'ємною частиною здорового способу життя, за допомогою якого можна попередити появу астенопії та покращити кровообіг органів зору. Гравцеві потрібно стежити одночасно за траєкторією польоту волана, за переміщенням та діями суперника, тому вплив гри в бадмінтон безпосередньо межує з впливом гімнастики для очей. Наприклад, вправа, де потрібно сфокусувати погляд на близькому предметі,

потім перевести його на предмет, що знаходиться далеко, подібна до дій гравця, який уважно стежить очима за воланом. Проте на відміну від гімнастики для очей, заняття бадмінтоном охоплюють значно більший спектр впливу на людський організм, а «сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів спорту, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення.

Ейрбадмінтон (AirBadminton) – це нова гра, яку Всесвітня федерація бадмінтону (BWF) представила у 2019 році.

Основні регламентовані поверхні для гри – трава, пісок та жорсткий корт (асфальт, бетон тощо).

В ейрбадмінтон можуть одночасно грати:

- а) 2 гравці (один проти одного);
- б) 4 гравці (два проти двох);
- в) 6 гравців (три проти трьох).

За правилами ейрбадмінтону гра складається з 5 партій до 9 очок. Перемагає той, хто першим виграє 3 партії. Після кожної партії суперники змінюються сторонами, у вирішальній 5-й партії зміна сторін відбувається, коли будь-яка із сторін набирає 5 очок.

Підрахунок очок ведеться так, як у спортивному бадмінтоні. Якщо рахунок досягає «8:8», то грають до різниці 2 очки, але не більше ніж до 12 очок (тобто максимальний рахунок у партії може бути «12:11»).

Основні відмінності розмітки для ейрбадмінтону від спортивного бадмінтону:

- нема центральної лінії, а це означає, що гравці можуть подавати та приймати з будь-якої половини поля;

- у передній частині корту позначено двометрову зону («мертву» зону), за умови попадання в яку волана зараховується помилка («аут»);

- на бічній лінії є маркер, що відзначає 3 м від «мертвої» зони, – це сервісна лінія, за якою має виконуватися подача.

Основна відмінність для гри «3 на 3» полягає в тому, що той самий гравець не має права відбивати волан два рази поспіль. Тобто правила нагадують правила настільного тенісу для пар, коли гравці б'ють по черзі.

Ці відмінності дозволяють змінити підхід до класичного бадмінтону та змушують гравців у ейрбадмінтон більше переміщатися та формувати нові стратегії гри.

Завдання для самостійної роботи до теми 5

Завдання 1. Охарактеризуйте сутність оздоровчого впливу занять бадмінтоном. Чим саме вас приваблює цей вид спорту? Складіть есе за даною темою.

Завдання 2. Дайте визначення поняття «професійно-прикладна фізична підготовка». Проведіть дискусію на тему: «У яких сферах професійної діяльності бадмінтон можна вважати засобом професійно-прикладної фізичної підготовки?»

Завдання 3. Зробіть презентацію міжнародної програми навчання бадмінтону «Shuttle Time». Проведіть один з уроків початкового навчання за відеоматеріалами програми.

Завдання 4. Установіть мобільний додаток BWF Shuttle Time. Складіть комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей, використовуючи відеоролики з мобільного додатка.

Завдання 5. Підготуйте презентацію за темою: «Ейрбадмінтон: визначення та правила гри». Використайте коротке презентаційне відео з офіційного сайту Всесвітньої федерації бадмінтону (BWF).

Завдання 6. Зробіть порівняльну характеристику правил гри в бадмінтон та ейрбадмінтон. Назвіть основні відмінності.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 89 с.

2. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Спортивне вдосконалення» / укладачі: А. Є. Сірик, Р. М. Стасюк, С. А. Король, Н. О. Долгова. – Суми : СумДУ, 2022. – 52 с.

3. Бадмінтон : навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94 с.

4. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник для студентів / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 111 с.

5. Siryk A. Y. The shuttle time university course in the motor activity of students / A. Y. Siryk, O. R. Gladchenko // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Х Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми, 27–28 квітня 2023 року. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2023. – С. 155–159.

6. Сірик А. До питання впровадження варіативного модулю «Бадмінтон» у новій українській школі [Електронний ресурс] / А. Сірик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2022. – С. 117–121. – Режим доступу : <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/284880>.

7. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ubf.com.ua/>.

8. Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton-europe.com/>.

9. Сайт Світової федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://bwfbadminton.com/>.

10. YouTube канал Світової федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@bwftv/videos>.

ТЕМА 6 ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАДМІНТОНІ

Практичні заняття 13–14

Тема «Основні засади організації та проведення спортивних змагань із бадмінтону»

Основні питання: *Спортивні змагання та їх класифікація. Документи, що регламентують змагальну діяльність. Положення про змагання. Офіційні міжнародні турніри з бадмінтону. Рейтинг спортсменів у світі та в Україні. Зірки світового рейтингу в бадмінтоні.*

Спортивні змагання – це об'єктивний спосіб демонстрації досягнутого рівня підготовленості, спосіб оцінювання і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд. Системоутворювальним фактором змагань є результат. Під час спортивних змагань здійснюється не лише контроль за рівнем підготовленості. Змагання є найважливішим засобом підвищення тренуваності та спортивної майстерності.

У системі олімпійського спорту змагання розрізняють за такими критеріями:

- за значенням (підготовчі, відбірні, головні);
- за масштабами (районні, міські, регіональні, континентальні, світові);
- за вирішуваними завданнями (контрольні, класифікаційні, відбірні, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубки тощо);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків чи жінок);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та ін.).

Документи, що регламентують змагальну діяльність. Спортивні змагання регламентовані правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань визначають: організацію змагань із даного виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць проведення змагань, інвентар та обладнання; склад суддівської колегії та її обов'язки; правила суддівства; правила поведінки і дій учасників та інше. У правилах змагань відзначається прагнення, по можливості, більш чітко диференціювати і зробити більш об'єктивними різні пункти, максимально зменшити ймовірність впливу зовнішніх факторів на результат. Але, не зважаючи на те, що багато пунктів правил віддзеркалюють параметри, які об'єктивно вимірюються, залишається велика кількість пунктів, виконання яких залежить від кваліфікації і суб'єктивного бачення суддів. В ігрових та складно координованих видах, зокрема і в бадмінтоні, суб'єктивне оцінювання суддів, їх здатність ухвалювати рішення в суворій відповідності з правилами змагань виявляється вирішальною для розподілу зайнятих місць. Міжнародні спортивні федерації постійно працюють над удосконаленням правил змагань, прагнуть зробити об'єктивною систему оцінювання їх результатів, зробити змагання більш видовищними і цікавими для глядачів і засобів масової інформації.

Документом, що виявляє умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є **Положення про змагання**. Розроблення Положення про змагання та своєчасне розсилання зацікавленим організаціям покладається на організаторів змагань. У Положенні визначаються: назва змагання (класифікаційні, першість, чемпіонат тощо); мета та завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом); допуск учасників (вік, кваліфікація, належність до країни, НОК, спортивній організації); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар змагань; умови проведення, способи оцінювання і виведення результатів; кількість учасників, яка допускається; порядок визначення переможців; форма

учасників та їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов'язання з матеріального забезпечення); документація учасників, яка необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі у змаганнях і терміни її подання.

Суддівство змагань – складний процес. Без спеціальної підготовки оцінити об'єктивно виступи спортсменів неможливо. Суддівство повинно проводитися суворо відповідно до Правил змагань.

Категорії змагань у бадмінтоні. Усі види індивідуальних змагань проводять у таких категоріях: чоловічій одиночній, жіночій одиночній, чоловічій парній, жіночій парній і змішаній парній. Усі види командних змагань повинні містити в програмі командної зустрічі матчі в усіх вищезазначених категоріях. Якщо проводяться змагання лише для чоловічих або жіночих команд, зустрічі повинні містити одиночні та парні матчі.

Кваліфікаційні змагання. Коли кількість учасників перевищує кількість місць в основній таблиці змагань, організаторам рекомендується проводити кваліфікаційні змагання. Гравці або пари, які не потрапили відразу до основних змагань, розігрують обмежену кількість місць, у кваліфікаційних змаганнях. Гравці (пари), що вийшли в основні змагання з кваліфікаційних, розставляються в основній таблиці на певні вільні місця.

Змагання за системою з вибуванням. Система з вибуванням в особистих і командних змаганнях полягає в тому, що учасник (команда) вибуває після першої поразки. У результаті переможцем стає учасник, який виграв усі матчі. Нумери учасників визначаються жеребкуванням відповідно до діючого списку найсильніших гравців (рейтингу). Частина з «рейтингових» гравців може долучитися до ігор із другого туру. Щоб зменшити випадковість зустрічі в перших турах найсильніших учасників (команд) і забезпечити більший інтерес до змагань в останніх турах, таблицю рекомендується складати з дотриманням умов «розсіювання» найсильніших гравців.

Остаточне розставлення (розміщення) учасників визначається Положенням змагань.

Щоб дати можливість гравцям, які програли, продовжити участь у змаганнях, застосовується система з вибуванням і розіграшом усіх місць або система з вибуванням після двох поразок.

Змагання за коловою системою. Колова система проведення змагань (особистих і командних) полягає в тому, що кожен учасник (команда) грає по черзі з усіма іншими. Водночас за перемогу нараховується одно очко, за поразку – нуль очок. Переможцем змагань вважається учасник (команда), який набрав найбільшу кількість очок.

Якщо Положенням про змагання спеціально не обумовлений порядок розподілу місць учасників (команд), які набрали після закінчення змагань однакову кількість очок, то:

– за однаковою кількістю очок у двох учасників (команд) вище місце посідає учасник (команда), який переміг у зустрічі між ними;

– за однаковою кількістю очок у трьох і більше учасників (команд) вище місце присуджується учаснику (команді), який має кращу різницю виграних і програних геймів (ігор у командних змаганнях), а в разі їхньої рівності – очок у геймах; під час підрахунку враховуються лише ігри між учасниками (командами), які мають однакову кількість очок.

У разі великої кількості учасників їх поділяють на підгрупи. Розподіляють гравців (команди) за підгрупами жеребкуванням із «розсіюванням» найсильніших. Усередині кожної підгрупи змагання проводять за коловою системою. Далі проводять фінальні змагання за коловою системою у групах, що утворюють команди, які зайняли однакові місця (2-гі, 3-ті, 4-ті тощо) в підгрупах.

Система проведення змагань визначається Положенням про змагання.

Рейтинг – це один з основних показників, що відображає силу та майстерність спортсмена відносно суперників у даному виді спорту.

Вага рейтингу – міра активності спортсмена, яка враховує кількість його виступів у змаганнях та тривалість перерв між ними. У бадмінтоні позиція у рейтингу обчислюється кількістю очок, яку набрав спортсмен за останні 52 тижні. До рейтингу зараховують лише обмежену кількість результатів. Рейтинг впливає на зайняте місце гравця на різних турнірах.

У професійному бадмінтоні існують такі основні рейтинги:

1) національний рейтинг (обчислюється в країні за результатами національних турнірів та впливає на склад національної збірної команди);

2) континентальний рейтинг (не має власної системи обчислення, базується з міжнародного рейтингу, але представлені результати лише спортсменів одного континенту);

3) міжнародний рейтинг (обчислює результати спортсменів на всіх міжнародних турнірах; система обліку результатів ведеться залежно від рангу турніру та місця, яке зайняв гравець);

4) олімпійський рейтинг (формується за рік до Олімпійських ігор та корелюється з міжнародним рейтингом із врахуванням правил олімпійського відбору).

Завдання для самостійної роботи до теми 6

Завдання 1. Дайте визначення поняття «спортивні змагання». Зробіть класифікацію спортивних змагань у бадмінтоні.

Завдання 2. Складіть перелік документів, що регламентують змагальну діяльність.

Завдання 3. Складіть Положення про проведення турніру з бадмінтону для вашої групи (курсу, факультету або інституту).

Завдання 4. Підготуйте презентацію з представленням офіційних міжнародних змагань із бадмінтону: командних та особистих чемпіонатів світу, міжнародних турнірів BWF World Tour.

Завдання 5. Зробіть повний аналіз переможців і призерів Олімпійських ігор у бадмінтоні. Визначте, яка країна має найбільше нагород за весь період офіційного включення бадмінтону в програму Олімпійських ігор.

Завдання 6. Надайте своє визначення поняття «рейтинг» у бадмінтоні. Проаналізуйте динаміку показників рейтингу кращих 10 бадмінтоністів світу в усіх категоріях за останнім оновленням на сайті Світової федерації бадмінтону (розділ – BWF World Rankings).

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посіб. / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 109 с.

2. Бадмінтон: навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94 с.

3. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник для студентів / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 111 с.

4. Калякін А. С. Суддівство в українському бадмінтоні / А. С. Калякін, О. В. Білоус // Вісник Національного технічного університету «ХПІ» : зб. наук. пр. – Харків : НТУ «ХПІ», 2018. – № 4 (1280). – С. 51–55.

5. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ubf.com.ua/>.

6. Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton-europe.com/>.

7. Сайт Світової федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://bwfbadminton.com/>.

8. YouTube канал Світової федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@bwftv/videos>.

ТЕМА 7 СКЛАДАННЯ ПРАКТИЧНИХ НОРМАТИВІВ

Практичне заняття 15

Тема «Виконання практичних нормативів із методичної та фізичної підготовленості»

Практичні нормативи з методичної підготовленості

Норматив із методичної підготовленості	Стать	Бал				
		5	4	3	2	1
Підбивання (жонглювання) волана ракеткою, кількість разів	ю	40	35	30	25	15
	д	35	30	25	15	10
Коротка подача (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ю	10	8	6	5	4
	д	9	7	6	5	4
Високодалека подача (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ю	8	7	6	5	4
	д	7	6	5	4	3
Плоский удар перед собою: два гравці виконують плоскі удари перед собою, кількість правильно виконаних разів	ю	40	35	30	25	15
	д	30	25	20	15	10

Практичні нормативи з фізичної підготовки

Норматив із фізичної підготовки	Стать	Бал				
		5	4	3	2	1
Човниковий біг 4 м × 9 м, с	ю	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	д	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Підтягування на поперечині, кількість разів	ю	14	12	11	10	9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	ю	44	38	32	26	20
	д	24	19	16	11	7
Стрибки через скакалку за 30 с, кількість разів	ю д	80	75	70	65	50
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	ю	53	47	40	34	28
	д	47	42	37	33	28
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ю	13	11	9	6	4
	д	20	17	14	10	7

Умови виконання

Човниковий біг 4 м × 9 м

За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 см × 5 см).

Результат учасника визначають за найкращою з двох спроб. Кубик необхідно класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, неслизькою.

Підтягування на перекладині

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

У момент згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 с, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Стрибки через скакалку за 30 секунд

За командою «Можна!» учасник починає стрибки одночасно на двох ногах. Після вимушеної зупинки під час стрибків дозволяється продовжувати виконання вправи.

Результатом тестування є кількість підскоків за 30 с.

Піднімання в сід за 1 хвилину

Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Ступні закріплені так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками підлоги. Упродовж 1 хв він повторює вправу з максимальною частотою.

Відштовхуватися від підлоги ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

Результатом тестування є кількість піднімань із положення лежачи в положення сидячи впродовж 1 хв.

Присідання за 30 секунд

Учасник тестування з вихідного положення: ноги нарізно, руки вперед, по команді «Можна!» з максимальною частотою виконує глибокі присідання. Спину необхідно тримати рівно, п'яти не відривати від підлоги, руки тримати попереду.

Результатом тестування є кількість присідань за 30 с.

Нахили тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 см до 50 см.

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20–30 см, ступні – вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін,

щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу потрібно утримувати впродовж 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Вправу необхідно виконувати плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спробу не зараховують.

ТЕМА 8 ТЕСТУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Практичне заняття 16

Тема «Тестування теоретичної підготовки. Комп'ютерне тестування»

Зразки тестових питань

**1. Яка країна, де з'явилася гра в пір'яний м'яч «пуне»,
– попередник сучасного бадмінтону:**

- а) Японія;
- б) Індія;
- в) Китай;
- г) Англія?

**2. Який рік прийнято вважати датою народження
сучасного бадмінтону:**

- а) 1682;
- б) 1872;
- в) 1902;
- г) 1934?

**3. У якій країні було створено першу асоціацію
бадмінтону:**

- а) Англії (BAE);
- б) Франції (BAF);
- в) Німеччині (BAG);
- г) Ірландії (BAI)?

**4. Який рік затвердження Міжнародної федерації
бадмінтону (ІБФ):**

- а) 1899;
- б) 1924;
- в) 1934;
- г) 1968?

5. Бадмінтон був вперше включений до офіційної програми Олімпійських ігор у:

- а) 1988 році;
- б) 1992 році;
- в) 1996 році;
- г) 2000 році.

6. Який рік заснування Федерації бадмінтону України (ФБУ):

- а) 1991;
- б) 1992;
- в) 1999;
- г) 2001?

7. Хто з цих українських спортсменів брав участь у змаганнях із бадмінтону на трьох Олімпіадах:

- а) Олег Верняєв;
- б) Жан Беленюк;
- в) Владислав Дружченко;
- г) Дмитро Підручний?

8. Вага волана становить:

- а) 3,20–4,65 г;
- б) 4,74–5,50 г;
- в) 5,60–6,82 г;
- г) будь-яка.

9. Розмір бадмінтонного корту для одиночної гри становить:

- а) 10,50 м × 8,40 м;
- б) 12,80 м × 5,40 м;
- в) 13,40 м × 5,18 м;
- г) 13,40 м × 6,10 м.

10. Розмір бадмінтонного корту для парної гри становить:

- а) 12,80 м × 6,40 м;
- б) 13,40 м × 5,18 м;
- в) 13,40 м × 6,10 м;
- г) 13,80 м × 7,40 м.

11. Якій швидкості відповідає зелений колір на стрічці волана:

- а) повільній;
- б) середній;
- в) швидкій;
- г) надшвидкій?

12. У момент подачі волан повинен міститися:

- а) нижче від рівня сітки;
- б) не вище ніж 115 см від поверхні корту;
- в) не вище ніж 125 см від поверхні корту;
- г) високо над головою.

13. Якщо під час подачі волан торкнувся сітки:

- а) подачу виконують повторно;
- б) гру продовжують;
- в) зараховують очко супернику;
- г) зараховують очко тому, хто подавав.

14. Якщо гравець пари, виконуючи подачу, робить рух ракеткою вперед і не попадає по волану:

- а) цей гравець має повторити подачу;
- б) подачу має повторити інший гравець пари;
- в) пара втрачає очко;
- г) пара втрачає подачу без втрати очка.

15. Першу подачу за рахунку 0:0 виконують:

- а) з тієї сторони, на яку вказав суддя;

- б) з правої сторони;
- в) з лівої сторони;
- г) із середини.

16. Хто перший подає в другому геймі:

- а) гравець, який виграв у першому геймі;
- б) гравець, який програв у першому геймі;
- в) гравець, який не подавав першим у першому геймі;
- г) за жеребкуванням?

17. Гравці подають і приймають у відповідних лівих частинах своїх кортів, якщо:

- а) той, хто подає, має непарну кількість очок;
- б) той, хто подає, має парну кількість очок;
- в) обидва суперники одночасно порушили правила;
- г) рахунок не відкритий.

18. До якого рахунку відбувається гейм без продовження:

- а) 11;
- б) 15;
- в) 21;
- г) 25?

19. За рахунку 20:20:

- а) для перемоги потрібно мати перевагу – одне очко;
- б) для перемоги потрібно мати перевагу – два очки;
- в) для перемоги потрібно мати перевагу – три очки;
- г) зараховується нічия.

20. За рахунку 29:29:

- а) зараховується нічия;
- б) для перемоги достатньо отримати 30 очків;
- в) для перемоги потрібно мати перевагу – два очки;
- г) гра відбувається до 31 очка?

21. Яка можлива кількість тайм-аутів в одному геймі:

- а) один;
- б) два;
- в) залежно від потреби гравців;
- г) за вимогою тренера без обмеження?

22. Хто із суддів має право призупинити гру:

- а) суддя на вищці;
- б) головний суддя;
- в) суддя-секретар;
- г) арбітр матчу?

23. Який удар є атакуючим і його виконують із передньої зони:

- а) атакуюче відкидання;
- б) плоский;
- в) «смеш»;
- г) укорочений?

24. Який удар є атакуючим і виконується із середньої і задньої зон:

- а) «смеш»;
- б) добивання;
- в) підставляння;
- г) атакуюче відкидання?

25. В одиночній грі після кожного удару необхідно:

- а) повернутися в центр корту;
- б) зупинитися на місці;
- в) відбігти якнайдалі від сітки;
- г) зробити переміщення у лівий або правий кут.

26. Фронтальний удар – це:

- а) удар у центральну лінію;
- б) удар, спрямований у голову чи тулуб супротивника;

- в) удар вище супротивника;
- г) удар у задню частину корту.

27. Регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та змінами під впливом занять фізичною культурою та спортом називають:

- а) самоконтролем;
- б) лікарським контролем;
- в) педагогічним контролем;
- г) лікарсько-педагогічним контролем.

28. Для тих, хто займається руховою активністю, пульс у спокійному стані повинен бути в межах:

- а) 40–60 уд./хв;
- б) 60–80 уд./хв;
- в) 80–100 уд./хв;
- г) 100–120 уд./хв.

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

- а) прискорення пульсу, нормалізації кров'яного тиску;
- б) уповільнення пульсу, підвищення кров'яного тиску;
- в) зменшення кров'яного тиску, прискорення пульсу;
- г) уповільнення пульсу, нормалізації кров'яного тиску.

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

- а) аутотренінг;
- б) активний відпочинок (прогулянки, плавання, бадмінтон);
- в) велике фізичне навантаження;
- г) ігрові види спорту.

31. Засобами виховання загальної витривалості є:

- а) циклічні вправи (біг, ходьба, плавання, лижі, велосипед);
- б) силові вправи;
- в) ациклічні вправи (гімнастика, єдиноборства);
- г) стретчинг.

Електронне навчальне видання

Методичні вказівки
до практичних занять та самостійної роботи
з дисципліни «Теорія і методика бадмінтону»
для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання

Відповідальна за випуск Н. В. Петренко
Редакторка Н. З. Клочко
Комп'ютерне верстання А. Є. Сірик

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,49. Обл.-вид. арк. 3,23.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.