

ном трехразового питания. При основных утренних тренировках завтрак должен составлять 30—35 % всего рациона, обед — 35—40 %, ужин — 25—30 %, при основной тренировке во второй половине дня — соответственно 35—40 %, 30—35 %, 25—30 % (В. А. Геселевич, 1967).

В период соревнований по бадминтону случается, что спортсмен не может покинуть зал более чем на 1,5—2 ч, поэтому необходимо принимать пищу малую по объему, не обременяющую желудок, быстро усвояемую и не усиливающую мочевыделение и потоотделение. В перерывах между встречами рекомендуются питательные смеси, способствующие быстрому восстановлению энергетических затрат.

Во время соревнований продолжительная и интенсивная игра вызывает обильное потоотделение. Это сопровождается большой потерей хлористого натрия, поэтому, используя боржоми, нарзан, можно достаточно быстро восполнить эти потери. С этой же целью во время соревнований рекомендуется использовать любые фрукты, лимоны с сахаром. Если бадминтонист после встречи испытывает резкое ухудшение самочувствия, слабость, нежелание вести дальнейшую борьбу, то хорошим восстанавливающим средством будет какао или сладкий чай с овсяным печеньем, либо 25—40-процентный раствор глюкозы с лимоном или аскорбиновой кислотой. Не следует забывать также о витаминизации организма, особенно в период интенсивных тренировок и ответственных соревнований.

Рациональное полноценное питание поможет полностью использовать возможности спортсмена в тренировочном процессе и во время соревнований.

VIII.3.4. Восстановительные мероприятия

Основная задача восстановительных мероприятий — реабилитация после заболеваний, травм, перенапряжений, перетренированности. Второй аспект этой проблемы заключен в стимуляции процессов восстановления в микро- и макроциклах тренировки, особенно в период интенсивных 2—3-разовых занятий в день.

Решить проблему восстановления помогают следующие мероприятия. Систематическая диспансеризация и санитарно-просветительная деятельность, целесообразный режим учебно-тренировочных занятий, сборов, прикидок, соревнований, отдыха, контроль за восстановлением, общий режим жизни и питания и др. Помимо этого, в спортивной практике широкое применение получили медико-биологические и психолого-педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, фармакологические препараты, официально рекомендуемые медициной (юным спортсменам фармакологические средства восстановления не рекомендуются); витаминные препараты можно давать дополнительно к комплексным витаминам за 30 мин при работе на выносливость и за 10 мин при работе на скорость.

Препараты повышают биологический потенциал организма. Липоевая кислота, аротат калия, рибоксин оказывают анаболическое воздействие, способствуют сгоранию жиров, повышают гликоген в пе-

чени. Фосген, легалон, Лив-52 стимулируют синтез белка в организме. Покарбоксалаза улучшает углеводный обмен, применяется также при перенапряжениях сердечной мышцы в сочетании с АТФ. Глютаминовая кислота повышает устойчивость к бескислородным условиям, стимулирует естественные процессы восстановления и т. д. В практике спорта используются и другие средства и препараты. Кроме того, медико-биологическими средствами восстановления так же, как и массаж, являются гидропроцедуры, бани, газовые смеси, курорто-терапия, физиотерапевтические процедуры, спортивные растирки и др.

* * *

Педагогические средства в широком понятии — это прежде всего оптимальное построение отдельного занятия, микро- и макроциклов, в более узком — рациональное использование тренировочных нагрузок, сочетание работы и отдыха, подбор посильных эффективных упражнений.

Психологические средства включают в себя: аутогенную и идеомоторную тренировку; психологические игры и беседы; активизирующую и психорегулирующую терапию и другие отвлекающие мероприятия и приемы.

Поддержание высокой работоспособности спортсмена, особенно в период напряженных тренировок и ответственных соревнований, основная задача всех перечисленных средств.

VIII.3.5. Научно-методическое обеспечение

Результаты современного бадминтона неразрывно связаны с достижениями спортивной науки в этом виде. В основе непрерывного роста результатов, спортивных достижений лежат научно обоснованные разработки.

В подготовке высококвалифицированных бадминтонистов научно-методическое обеспечение решает следующие задачи.

1. *Прогнозирование* модели сильнейшего спортсмена и модели соревновательной деятельности, в первую очередь технической и тактической оснащенности, а также физической подготовленности.

2. *Моделирование*. С помощью модельных характеристик разрабатывается более эффективная система отбора, позволяющая управлять процессом подготовки бадминтонистов высших разрядов. Модель идеального бадминтониста помогает на этапах подготовки определить оптимальный возраст, внешние и морфологические признаки, показатели физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

3. *Техническая* подготовка.

Научный подход к проблеме приобретает все большее значение. Кинематическая характеристика движений, знание пространственно-временных характеристик отдельных частей тела, движения ракетки, темпа, ритма, скорости перемещения звеньев тела при выполнении

обязан иметь такой дневник (табл. 12), который заполняется ежедневно и всегда в одно и то же время, это позволит вовремя заметить ошибки в тренировочном процессе, отклонения в состоянии здоровья и принять необходимые меры к их устранению.

Т а б л и ц а 12

Дневник самоконтроля при занятиях бадминтоном

Показатели	Май		
	2	16	30
С у б ъ е к т и в н ы е			
Самочувствие	плохое	удовлетвори- тельное	хорошее
Работоспособность	пониженная	нормальная	хорошая
Сон (накануне)	заснул с трудом, спал 6 часов	спал 7 часов	спал хорошо, 8 часов
Аппетит	плохой	удовлетворитель- ный	хороший
Мышечные боли	слабые	средние	сильные
О б ъ е к т и в н ы е			
Вес:			
до тренировки	68 кг	67	67,5
после	65	67,5	67
Пульс:			
до тренировки	72 уд/мин	70	68
после	178	180	164
Дыхание:			
до тренировки	20 вдохов в мин	18	16
после	46	40	36
Спирометрия:			
до тренировки	4000 см ³	4200	4200
после	3800	4100	4200

VIII.5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

VIII.5.1. Значение соревнований

Учебно-тренировочная работа и соревнования — единый процесс, где соревнования служат проверкой уровня подготовленности бадминтонистов, стимулом для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства.

Хорошим агитационным средством для привлечения детей всех возрастов к занятиям бадминтоном является зрелищность соревнований, высокая культура и мастерство спортсменов. В последние годы бадминтон приобретает все большую популярность. Соревнования демонстрируются по телевидению, привлекают большое количество зрителей, поэтому требования к качеству их проведения постоянно повышаются. Четкая организация, красочность с тщательной разработкой ритуала открытия и закрытия, с квалифицированным судейством

должны стать нормой проведения соревнований по бадминтону. Таким образом, соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи.

VIII.5.2. Классификация соревнований

В основе классификации соревнований по бадминтону лежат цели, задачи и характер зачета результатов. *Классификационные* — проводятся по общепринятым правилам и преследуют основную цель — повышение уровня спортивного мастерства. *Первенства-чемпионаты*. Такие соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. *Товарищеские*, или матчевые, встречи — между двумя или более командами. *Показательные* соревнования. Эти соревнования преследуют цель пропаганды, агитации за данный вид спорта. *Отборочные* соревнования (прикидки) проводят в преддверии крупных соревнований с целью определения сильнейших для комплектования сборных команд.

VIII.5.3. Основные вопросы организации и проведения соревнований

Правильное *составление* календарного плана — одно из условий успешной организации и проведения соревнований любого ранга.

Планируя соревнования, следует указать название, сроки и место их проведения. Кроме того, ранг соревнований должен четко совмещаться с задачами тренировочного процесса. Традиционность соревнований по срокам и составу участников значительно облегчает построение тренировочного процесса. Для участников такие соревнования приобретают определенную целенаправленность, а для зрителей становятся более популярными.

Составляя *положение о соревнованиях*, необходимо учитывать следующие моменты: готовясь к крупным соревнованиям, организация, проводящая их, прежде всего создает организационный комитет по подготовке. В зависимости от ранга соревнований состав его может в значительной мере видоизменяться, однако, готовясь к крупным мероприятиям, оргкомитет должен быть укомплектован следующими комиссиями: организационно-технической, мандатно-судейской, врачебной, культурно-массовой.

Судейская комиссия, являясь наиболее важной в подготовке и проведении соревнований, состоит из главного судьи и его заместителей, судей на площадках, главного секретаря, судей при участниках, судьи-информатора, апелляционного жюри, врача.

Организация, проводящая соревнование, как правило, осуществляет комплектование такой комиссии.

Непосредственным организатором, руководителем соревнований является главный судья, который, руководствуясь основными официальными документами (положением, программой, правилами соревнований), перед началом соревнований организует и проводит совещание представителей участвующих команд, тренеров, судей. Также до начала соревнований главный судья организует и проводит семинар судей, который состоит из двух частей: теоретической и практической. В про-

ведении такого семинара обязательно должны участвовать и ведущие специалисты по бадминтону.

Теоретическая часть семинара предусматривает уточнение, разъяснение некоторых спорных вопросов в трактовке правил соревнований, а также обсуждение нововведений в правила и т. д.

Практическое судейство на таком семинаре является обязательным условием при аттестации судей. Судьи, обслуживающие соревнования, несут большую ответственность за успешное проведение соревнований. Хорошее проведение соревнований обязывает судью хорошо знать правила соревнований, быть честным, беспристрастным и вежливым. В бадминтоне установлено четыре судейских категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья всесоюзной категории.

Четкая работа секретариата, которую возглавляет главный секретарь, неременное условие хорошей организации и проведения соревнований. Предварительная тщательная подготовка, проведение, жеребьевка, составление графика соревнований, выделение места и времени для тренировок, документация во многом определяют дальнейший ход и качество проведения соревнований.

В обязанности мандатной комиссии входит проверка, совместно с другими органами, именных заявок и правильность их оформления, организация, размещение и питание участников соревнований и судей.

Врачебная комиссия. В зависимости от состава участников, значимости и масштаба соревнований определяется и состав этой комиссии. Руководит врачебной комиссией главный врач соревнований, который входит в состав главной судейской коллегии. В обязанности врачебной комиссии входит: проверка документов, определяющих допуск к соревнованиям, наблюдение за санитарно-гигиенической стороной соревнований, оказание медицинской помощи травмированным и заболевшим участникам соревнований.

Организационно-техническая комиссия. Перед началом соревнований готовит и выпускает афиши, плакаты, специальные программы. В ходе соревнований организует фотоинформацию, готовит информационные таблицы, освещающие ход соревнований. Кроме того, в ее обязанности входит оформление мест соревнований, популяризация бадминтона среди зрителей. Обеспечение участников и лиц, проводящих соревнования, различными подсобными помещениями (раздевалки, комнаты отдыха, комнаты для работы различных комиссий и т. п.) (Л. П. Матвеев, 1977).

За идейно-политический и культурный уровень проведения соревнований несет ответственность культурно-массовая комиссия, которая имеет свой план мероприятий, согласованный с программой соревнований. Такой план предусматривает знакомство с местными музеями, историческими и памятными местами, посещение театров и просмотр заранее подобранных видеозаписей, экскурсии по городу и т. д.

VIII.5.4. Этапы организации и проведения соревнований

Организация и проведение соревнования проходит в три этапа: предварительный, собственно соревновательный и заключительный. Каждый из этапов имеет свои особенности и свое содержание (табл. 13).

Таблица 13

Схема организации и проведения соревнований

Этап подготовки	Содержание работы	Участие комиссий
Предварительный (начинается за 2—3 месяца до начала соревнований)	Составление и рассылка положения о соревновании Составление сметы Утверждение главной судейской коллегии Обработка предварительных заявок Жеребьевка команд или участников Составление графика соревнований Подготовка программ, афиш, значков и т. д.	Организационно-техническая Культурно-массовая
Заключительная часть предварительного этапа (за 3—4 дня до начала соревнования)	Прием участников (размещение, питание) Совещание представителей и судей Судейский семинар Составление графика тренировок Подготовка зала, служебных помещений Разработка сценария открытия и закрытия соревнований Репетиция открытия и закрытия соревнований Подготовка судейских протоколов	Организационно-техническая Мандатная Культурно-массовая Врачебная Судейская
Собственно-соревновательный	Судейство соревнований Подведение итогов после каждой смены и дня Совещание судей и представителей Экскурсии, посещение музеев, встречи с комсомольскими, профсоюзными организациями и т. п.	Судейская Организационно-техническая Культурно-массовая
Заключительный	Подготовка отчета главного судьи Подготовка материалов соревнований представителями команд Заключительное совещание Отъезд	Судейская Культурно-массовая Организационно-техническая

VIII.5.5. Примерные практические занятия

Практический материал этого раздела поможет преподавателю успешно решить задачу начального обучения основам бадминтона.

Урок 1

- Задачи:* 1. Освоение хвата ракетки, игровых стоек;
2. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов;
3. Тестирование.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

Основная часть

1. Рассказ, показ наглядных пособий, кинограмм:
 - а) хвата ракетки;
 - б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой;
 - в) кругов в лучезапястном суставе кистью с ракеткой;
 - г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.
2. Жонглирование:
 - а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз;
 - б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу;
 - в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.
3. Выполнение короткой подачи без замаха.
4. Выполнение удара по подвесному волану без замаха над головой.
5. Выполнение удара по набрасываемому волану без замаха над головой.
6. Тестирование:
 - а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами;
 - б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад.
7. Произвольная игра.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические указания подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 2

- Задачи:* 1. Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом.
2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроке 1. Жонглирование:

- а) подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой внизу;
- б) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

Основная часть

1. Выполнение:

- короткой подачи без замаха; с замахом;
- мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой;
- мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой;
- высокодалекового удара без замаха после набрасывания волана;
- высокодалекового удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера;
- нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.

2. Тестирование силовых качеств:

- поднимание ног до положения касания пола за головой из положения лежа на спине;
- смена ног в положении выпада;
- выпрыгивание из упора присев с доставанием мяча.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

Методические указания подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 3

Задачи: 1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.

2. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроках 1, 2.

1. Основная часть

Объяснение и выполнение:

- плоской подачи;
- плоской подачи в определенную зону;
- плоской подачи и мягкого ответа к сетке;
- плоских ударов справа и слева;
- перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию;
- перемещений к сетке по частям медленно;
- перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью;
- перемещений вперед к сетке предельно быстро;
- замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера;

2. Имитация:

- замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага;
- замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов и ударов высокодалекоких.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 4

- Задачи:* 1. Совершенствование плоских ударов и перемещений вперед и высокодалеко́го и нападающего удара над головой справа;
2. Изучение высокодалеко́й подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.

Подготовительная часть

ОРУ с чередованием перемещений вперед в 1–2 шага.

Основная часть

1. Выполнение:
 - плоских ударов сбоку от себя справа и слева с шагом ногой в сторону;
 - перемещений вперед в два шага;
 - высокодалеко́й подачи;
 - перемещений назад по частям медленно;
 - перемещений с последующим выполнением имитации замаха и удара над головой справа в среднем темпе;
 - высокодалеко́й подачи и перемещения назад с последующей ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над головой;
2. Учебная игра с применением высокодалеко́й подачи, высокодалеко́го удара и нападающего удара.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 5

- Задачи:* 1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.
2. Совершенствование высокодалеко́й подачи, высокодалеко́го и нападающего удара над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений вперед в один и два шага и перемещений назад в три шага.

Основная часть

1. Мягкие удары:
 - а) перед собой и стоя на месте;
 - б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.
2. Выполнение:
 - а) высокодалеко́й подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой;

б) высокодаляких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага;

в) высокодалякой подачи с перемещением партнера назад и высокодалякого удара;

г) нападающего удара после высокодалякой подачи, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением высокодалякой подачи и нападающего удара (высокодалякого).

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 6

Задачи: 1. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.

2. Совершенствование комбинации: высокодалякая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).

3. Изучение укороченного удара (мягкого).

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад и по кругу.

Основная часть

1. Выполнение:

а) мягких ударов стоя на месте, с попаданием в мишень;

б) мягких ударов в мишень с перемещением вперед;

в) нападающего удара, стоя на месте, после высокодалякой подачи партнера;

г) нападающего удара после высокодалякой подачи партнера с перемещением назад (один, два, три шага);

д) нападающего удара после высокодалякой подачи партнера с перемещением назад и последующим мягким ударом (подставкой).

2. Объяснение, показ укороченного удара (мягкого):

а) выполнение мягкого удара, стоя на месте, после высокодалякой подачи партнера;

б) выполнение комбинации: мягкого удара (укороченного), высокодалякой откидки партнером.

3. Учебная игра с применением высокодалякой подачи, укороченного удара мягкого, подставки, высокодалякой откидки.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 7

Задачи: 1. Оценить выполнение короткой подачи.

2. Совершенствование мягких, плоских, высокодаляких, укороченных ударов и откидок.

3. Тестирование перемещений вперед.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад, по кругу.

Основная часть

1. Выполнение короткой подачи с попаданием в горизонтальную и вертикальную мишень.
2. а) выполнение мягких ударов с постепенным отходом от сетки и завершающим плоским ударом справа и слева;
б) игра в передней части площадки со счетом.
3. а) выполнение короткого укороченного удара (мягкого) с перемещением назад из центральной позиции после высокодалевой подачи или высокодалевой откидки;

б) выполнение комбинаций из ударов: высокодавного, укороченного мягкого, откидки высокодавной, высокодавного удара;

4. Тестирование.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации. Оценивать таблицу следует по следующей шкале:

Рисунок	1	2	3
Точность	10/3	15/4	20/5
Сумма	4-5	6-7	8
Оценка	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Расположение точек на площадке

Точка № 1 базовая. Центр круга находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи в центре площадки.

Точка № 2 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от правой боковой линии (в передней зоне).

Точка № 3 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от левой боковой линии (в передней зоне).

Точка № 4 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от правой боковой линии (в средней зоне).

Точка № 5 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от левой боковой линии (в средней зоне).

Точка № 6 находится на расстоянии 50 см от задней линии подачи и 50 см от правой боковой линии (в задней зоне).

Точка № 7 находится на расстоянии 50 см от задней линии подачи и 50 см от левой боковой линии (в задней зоне).

Выполняя перемещения по точкам, обратите внимание на правильное и предельно быстрое выполнение.

Для освоения работы ног на площадке предлагается использовать 3 комплекса.

Комплекс 1 — передвижение по 3 точкам.

Комплекс 2 — передвижение по 5 точкам.

Комплекс 3 — передвижение по 7 точкам.

Комплексы 1 и 2 состоят из трех упражнений «а», «б», «в». Комплекс 3 состоит из одного упражнения, выполняемого трижды.

После выполнения каждого упражнения отдых 45 с, после выполнения трех комплексов — 5 минут. Каждое упражнение комплекса может выполняться в трех вариантах.

Первый вариант — пробегание 20 точек.

Второй вариант — пробегание 30 точек.

Третий вариант — пробегание 40 точек.

Пример. В уроке 7 предлагается выполнить комплекс 1, вариант 20. Объявляется: «Выполняется комплекс 1, упражнение «а», вариант 20. Приготовиться».

Занимающийся занимает позицию в базовой точке и далее, по команде «Марш!» начинает передвижение по точкам. В начале в точку 2, вернуться в точку 1; затем в точку 3, вернуться в точку 1 и так далее, пока не будет выполнено задание — пройдено 20 точек. Упражнение «а» — выполнено, спортсмен отдыхает 45 секунд.

Подается команда: «Комплекс 1, упражнение «б», вариант 20 — приготовиться». «Марш!» — занимающийся выполняет задание и т. д.

Основные правила при выполнении этих комплексов. В базовой точке 1 всегда занимайте игровую стойку. Во все остальные точки надо обязательно наступать правой ногой. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается, как только задание выполнено. Все эти комплексы с успехом могут использоваться как тесты при определении состояния скоростной выносливости на любом этапе подготовки. Комплексы в сочетании с другими видами тренировки, такими, как кросс-фартлек (кросс с ускорениями произвольной длины, с различной скоростью, выполняемый по самочувствию), прыжки со скакалкой и различные многоскоки, составляют основу в развитии скоростно-силовой выносливости бадминтониста. Кросс-фартлек выполняется в 3 вариантах. Вариант 10 минут. Вариант 15 минут. Вариант 20 минут. Прыжки выполняются тоже в 3 вариантах: вариант 2 минуты, вариант 4 минуты, вариант 6 минут.

Урок 8

- Задачи:** 1. Совершенствование мягко выполняемых ударов и плоских ударов.
2. Тестирование силовых качеств. Комплекс 1, вариант 10.
3. Совершенствование комбинации из ударов: высокодальнего, нападающего, подставки и откидки.
4. Совершенствование тактики одиночных игр.

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ с различными перемещениями.

Основная часть

- а) мягкие удары, с постепенным усилением ударов и переходом на плоские удары;
б) учебная игра в передней части площадки со счетом.
- а) выполнение комбинации из ударов: откидки (высокодальней подачи), нападающего удара;
б) выполнение комбинации из ударов: откидки (подачи высокодальней), нападающего удара, мягкой подставки, откидки;

30. Смирнов Ю. Н. Основы бадминтона. М.: Изд-во УДН, 1976, с. 5—6.
31. Синельникова Э. М. Основы неврологического контроля в спорте. М.: ФиС, 1984, с. 26—55, 68—81.
32. Шевченко А. А., Перовщиков Ю. А. Основы физического воспитания. Киев: Вища школа, 1984, с. 66—86.
33. J. B r e n d «Badminton» 1980. London.
34. H a r r i s o n C l a r k s. «Application of measurement» 1967. USA.
35. Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте. М.: ФиС, 1985, с. 7—22, 105—106, 142—147.
36. Легкая атлетика / Под общ. ред. Озолина Н. Г. и Воронкина В. И. М.: ФиС, 1979, с. 60—85.
37. Исследования прыжковой выносливости. Легкая атлетика. М.: ФиС, 1983, № 9, с. 23.
38. Автономная система отслеживания сильнейших бадминтонистов: Методические рекомендации. Донецк, 1983.
39. Бадминтон: Методические рекомендации. М., 1979, с. 10—25.
40. Материалы второй международной конференции тренеров по бадминтону. Копенгаген, 1983, М.: ЦООНТИ, ФиС, 1984, с. 14—17, 23—30, 36—42, 48—51.
41. Бадминтон: Методические рекомендации Федерации бадминтона СССР. М., 1975, № 2, с. 9—35.
42. Терминология в бадминтоне. Госкомспорт СССР, 1986.
43. Методические рекомендации. Совершенствование подготовки юных бадминтонистов, 1984. А. А. Ивашин. Госкомспорт СССР.
44. Методические рекомендации. Специальная подготовка бадминтонистов, 1982. Д. П. Рыбаков. Госкомспорт СССР.
45. Методические рекомендации. Бадминтон, 1979.
46. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению технике бадминтона, 1980. Д. П. Рыбаков.
47. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон, 1983. А. А. Ивашин.
48. Методические рекомендации. Анализ технико-тактической подготовки бадминтонистов высокой квалификации. Ивашин А. А., Петров С. Д., Швачко В. М., 1986.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985.
- Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М.: ФиС, 1980.
- Бадминтон: Правила соревнований. М.: ФиС, 1980.
- Васильева В. В., Коссовская Э. Б., Степочкина Н. А. Физиология человека. М., 1973.
- Вайцеховский С. М. Книга тренера. М.: ФиС, 1971.
- Геселевич В. Регулирование веса спортсмена. М., 1967.
- Глебович Б. В., Постников Н. Бадминтон для детей. М.: ФиС, 1968.
- Георгиева С. А., Беликина Н. В., Прокофьева Л. И. Физиология человека. М.: Медицина, 1981.
- Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев, 1976.
- Джамгаров Т. Т., Пунн А. И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1979.
- Дьячков В. Физическая подготовка спортсмена. М.: ФиС, 1967.
- Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.
- Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон. М.: ФиС, 1984.
- Лапутин А. Н. Биомеханика физических упражнений. Киев: Виша школа, 1976.
- Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: ФиС, 1983.
- Медицинский справочник тренера. / Сост. В. А. Геселевич. М.: ФиС, 1976.
- Мотылянская Р. Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом. — Теория и практика физической культуры, 1979, № 4.
- Методические рекомендации совершенствования подготовки юных бадминтонистов, 1984.
- Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970.
- Петровский В. В. Бег на короткие дистанции (спринт). М.: ФиС, 1978.
- Рыбаков Д. П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению техники бадминтона. М.: ФиС, 1980.
- Родионов Л. В., Худakov Н. М. Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1978.
- Садовский Л. Е., Садовский А. Л. Математика и спорт. М.: Наука, № 44, 1985.
- Советская система физического воспитания / Под ред. Г. И. Кукушкина. М.: ФиС, 1975.
- Специальная подготовка бадминтониста. Методические рекомендации. М., 1982.
- Тяжелая атлетика и методика преподавания / Под общ. ред. А. С. Матвеева. М.: ФиС, 1986.
- Шапошников В. И. Индивидуализация и прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 1984.
- Фарфель В. С. Управление движением в спорте. М.: ФиС, 1975.
- Бадминтон. Правила соревнований. М.: ФиС, 1976.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ БАДМИНТОНА	4
I.1. Бадминтон в советской системе физического воспитания	—
I.2. История развития бадминтона	6
I.3. Терминология	8
I.4. Материально-технические условия подготовки	13
Глава II. ТЕХНИКА И ТАКТИКА	16
II.1. Техника	—
II.1.1. Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, корот-	
кой подачи, перевода	—
II.1.2. Техника выполнения высокодалекой, плоской подачи, откидки,	
высокого, плоского удара, нападающего удара-смеша	19
II.1.3. Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов	
.	25
II.1.4. Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки	
.	27
II.1.5. Стойка в бадминтоне	29
II.1.6. Техника перемещений на корте	32
II.2. Тактика	38
II.2.1. Тактика в одиночной игре	—
II.2.2. Тактика в парных играх	41
II.2.3. Тактика игры смешанных пар	44
Глава III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ	58
III.1. Принципы тренировки	—
III.2. Многолетняя тренировка и ее основные этапы	61
III.3. Периодизация спортивной тренировки	63
III.3.1. Внешние условия периодизации тренировки	64
III.3.2. Фазы развития спортивной формы и периоды тренировки	—
III.4. Большие и средние циклы спортивной тренировки	65
III.4.1. Варианты построения циклов	66
III.4.2. Подготовительный период	67
III.4.3. Соревновательный период	70
III.4.4. Переходный период	—
III.5. Микроциклы спортивной тренировки	72
III.5.1. Характеристика микроциклов	—
III.5.2. Построение тренировочных микроциклов	73
III.6. Тренировочные занятия	74
III.6.1. Классификация занятия	—
III.6.2. Структура занятия	76
III.6.3. Подготовка к занятию и его проведение	—
III.6.4. Общие рекомендации к проведению занятия	77
Глава IV. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	78
IV.1. Техническая подготовка	—
IV.1.1. Обучение	79
IV.1.2. Этапы обучения	80
IV.1.3. Методы и приемы обучения	82
IV.1.4. Совершенствование	84
IV.1.5. Предупреждение и исправление ошибок	87
IV.2. Физическая подготовка	88
IV.2.1. Основные понятия	—
IV.2.2. Средства и методы воспитания физических качеств	89
IV.2.3. Основные средства и методы развития скоростно-силовых ка-	
честв	90
IV.2.4. Основные средства и методы развития выносливости	93
IV.2.5. Развитие выносливости	94

IV.2.6. Развитие ловкости	98
IV.2.7. Развитие гибкости	99
IV.3. Тактическая подготовка	100
IV.3.1. Место тактической подготовки в общей системе подготовки	—
IV.3.2. Средства и методы тактической подготовки	101
IV.4. Психологическая подготовка	104
IV.4.1. Общая характеристика	—
IV.4.2. Психологическая характеристика бадминтониста	105
IV.4.3. Методы психологической тренировки	106
Глава V. МЕТОДИКА ЗАНЯТИИ С ЮНЫМИ БАДМИНТОНИСТАМИ	108
V.1. Общая характеристика	—
V.2. Морфофункциональные особенности детей различного возраста	109
V.3. Особенности развития двигательных качеств у детей различного возраста	112
V.4. Особенности содержания и методов работы на различных этапах подготовки	113
V.4.1. Этап отбора и начальной подготовки	—
V.4.2. Этап начальной подготовки	115
V.4.3. Этап начальной специализированной подготовки	116
V.4.4. Этап углубленной подготовки (спортивное совершенствование)	117
Глава VI. МЕТОДИКА РАБОТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ	119
VI.1. Особенности тренировки спортсменов высокой квалификации	—
VI.2. Особенности женского организма и методика занятий бадминтоном с женщинами	123
VI.3. Особенности использования бадминтона в группах общей физической подготовки	125
Глава VII. КОНТРОЛЬ и УПРАВЛЕНИЕ	126
VII.1. Основы контроля в спортивной тренировке	127
VII.2. Оценка уровня развития основных двигательных качеств	128
VII.3. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками	131
VII.4. Особенности контроля в различных структурных образованиях тренировочного процесса	132
VII.5. Основы управления и моделирования в спортивной тренировке	133
Глава VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	134
VIII.1. Основные организационные формы	—
VIII.2. Организационно-педагогическое мастерство	—
VIII.3. Медико-биологическое обеспечение	136
VIII.3.1. Врачебный контроль	—
VIII.3.2. Травматизм в бадминтоне	—
VIII.3.3. Гигиена и питание	137
VIII.3.4. Восстановительные мероприятия	138
VIII.3.5. Научно-методическое обеспечение	139
VIII.3.6. Дополнительные факторы, определяющие эффективность тренировочного процесса	140
VIII.4. Планирование и учет	141
VIII.4.1. Общая характеристика	—
VIII.4.2. Основные документы планирования и учета	142
VIII.5. Организация и проведение соревнований	144
VIII.5.1. Значение соревнований	—
VIII.5.2. Классификация соревнований	145
VIII.5.3. Основные вопросы организации и проведения соревнований	—
VIII.5.4. Этапы организации и проведения соревнований	147
VIII.5.5. Примерные практические занятия	148
Список использованной литературы	155
Список рекомендуемой литературы	157