

Ю.Н. СМЕРНОВ

БАДМИНТОН

УЧЕБНИК

*Допущено Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования, осуществляющих
образовательную деятельность по направлению
032100 – Физическая культура*

*Издание 2-е,
исправленное и дополненное*



МОСКВА
2011

УДК 796.344 (075.8)
ББК 75.565я73
С50

Рецензент:

Ю. М. Макаров, зав. кафедрой теории и методики
спортивных игр НГУ им. П. Ф. Лесгафта, С.-Петербург

Смирнов Ю. Н.

С50 Бадминтон [Текст] : учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., с изм. и дополн. – М. : Советский спорт, 2011. – с. 248 : ил.

ISBN 978-5-9718-0492-5

Учебник написан в соответствии с программой «Бадминтон» для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). Содержит краткую историю развития зарубежного и отечественного бадминтона. Знакомит с терминологией, основными понятиями и характеристиками бадминтона как вида спорта. Обобщены данные по построению тренировочного процесса в бадминтоне. Также в учебнике освещены вопросы организации и проведения тренировочных занятий и соревнований для бадминтонистов разного возраста и уровня подготовленности.

Учебник предназначен для студентов вузов, может быть полезен тренерам-преподавателям СДЮШОР, ДЮСШ, любителям бадминтона.

УДК 796.344 (075.8)
ББК 75.565я73

Автор выражает благодарность выпускникам
Российского университета дружбы народов
Навину Саксене и Бхагвати Просаду
за помощь в издании данного учебника

ISBN 978-5-9718-0492-5

© Смирнов Ю. Н., 2011
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2011

ПРЕДИСЛОВИЕ

Социальное значение спорта в Российской Федерации постоянно возрастает, совершенствуются формы и методы тренировочного процесса. Непрерывный рост результатов в мировом спорте требует поиска новых путей повышения эффективности многолетней подготовки не только спортсменов, но и специалистов во всех областях спорта – тренеров, преподавателей, научных работников – в том числе и в бадминтоне, популярность которого в последнее время в нашей стране и за рубежом значительно увеличилась.

Для целенаправленной многолетней подготовки и воспитания спортсменов мирового класса требуются специалисты, высококвалифицированные тренерские кадры. Данный учебник – попытка создать необходимое пособие для подготовки специалистов по бадминтону. Учебник согласуется с требованиями программы и может быть использован в вузах, готовящих специалистов физической культуры.

Первые разделы учебника посвящены краткой истории развития зарубежного и отечественного бадминтона, знакомству с терминологией, основными понятиями и характеристиками бадминтона как вида спорта.

Исследования лучших отечественных и зарубежных специалистов в области бадминтона, таких как Д. Дауни, П. Дэвис, Д.П. Рыбаков, А.П. Горячев, А.А. Ивашин, а также собственные научные разработки автора нашли отражение в технико-тактической части учебника.

Теоретико-методический раздел учебника – это обобщение данных в области построения тренировочного процесса

применительно к бадминтону. Здесь использовались работы ведущих специалистов в области теории и практики спорта: М.М. Богена, М.С. Бриля, С.В. Вайцеховского, Ю.В. Верхошанского, М.А. Годика, Д.Д. Донского, Ю.Д. Железняк, В.М. Зациорского, Т.С. Лисицкой, Е.Л. Ливадо, Л.П. Матвеева, М.Я. Надбатниковой, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, И.П. Ратова, В. Роджерса, Ф.П. Суслова, А.П. Скородумовой, Г.С. Туманяна, Т. Хаджмена, А.А. Шевченко, Н.В. Цзена.

Также в учебнике освещены вопросы организации и проведения тренировочных занятий и соревнований для бадминтонистов разного возраста и уровня подготовленности.

Автор с благодарностью примет возможные замечания по содержанию учебника и использует их в дальнейшей работе над его совершенствованием.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

BWF – Всемирная федерация бадминтона

IBF – Международная федерация бадминтона

$\max \dot{V}O_2$ – максимальное потребление кислорода, пик потребления кислорода или аэробной способности

PWC_{170} – тест (от англ. *Physical Working Capacity* – «физическая работоспособность»), заключающийся в определении мощности стандартной нагрузки, при которой частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает 170 уд./мин

АТ – аутогенная тренировка

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

И.п. – исходное положение

КМС – кандидат в мастера спорта

МС – мастер спорта

НФБР – Национальная федерация бадминтона России

ОМЦ – овариально-менструальный цикл

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

С.С. – спортивное совершенствование

СДЮШОР – специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва

СФП – специальная физическая подготовка

УМО – углубленное медицинское обследование

УОР – училище олимпийского резерва

УТГ – учебно-тренировочные группы

ЦТ – центр тяжести

ЧСС – частота сердечных сокращений

ШВСМ – школа высшего спортивного мастерства

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Список сокращений	5
ГЛАВА 1. Общие основы теории бадминтона	6
1.1. Бадминтон в российской системе физического воспитания	6
1.2. Правила игры в бадминтон	8
1.3. История развития бадминтона	21
1.4. Терминология	25
1.5. Материально-технические условия подготовки	32
ГЛАВА 2. Техника и тактика	35
2.1. Техника	35
<i>Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода</i>	<i>36</i>
<i>Техника выполнения высокодающей, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара-смеша</i>	<i>40</i>
<i>Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов</i>	<i>47</i>
<i>Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки</i>	<i>50</i>
<i>Стойка в бадминтоне</i>	<i>54</i>
<i>Техника перемещений на корте</i>	<i>57</i>
2.2. Тактика	64
<i>Тактика в одиночной игре</i>	<i>64</i>
<i>Тактика в парных играх</i>	<i>68</i>
<i>Тактика игры смешанных пар</i>	<i>73</i>
ГЛАВА 3. Теоретические основы тренировки	95
3.1. Принципы тренировки	95
3.2. Многолетняя тренировка и ее основные этапы	98

3.3. Периодизация спортивной тренировки	102
<i>Внешние условия периодизации тренировки</i>	<i>103</i>
<i>Фазы развития спортивной формы и периоды тренировки</i>	<i>104</i>
3.4. Большие и средние циклы спортивной тренировки	104
<i>Варианты построения циклов круглогодичной тренировки</i>	<i>105</i>
<i>Подготовительный период</i>	<i>107</i>
<i>Соревновательный период</i>	<i>111</i>
<i>Переходный период</i>	<i>112</i>
3.5. Микроциклы спортивной тренировки	114
<i>Характеристика микроциклов</i>	<i>114</i>
<i>Построение тренировочных микроциклов</i>	<i>115</i>
3.6. Тренировочные занятия	117
<i>Классификация занятий</i>	<i>117</i>
<i>Структура занятия</i>	<i>119</i>
<i>Подготовка к занятию и его проведение</i>	<i>121</i>
<i>Общие рекомендации по проведению занятия</i>	<i>122</i>
ГЛАВА 4. Тренировочный процесс	124
4.1. Техническая подготовка	124
<i>Обучение</i>	<i>125</i>
<i>Этапы обучения</i>	<i>126</i>
<i>Методы и приемы обучения</i>	<i>130</i>
<i>Совершенствование технической подготовки спортсмена</i>	<i>132</i>
<i>Предупреждение и исправление ошибок</i>	<i>136</i>
4.2. Физическая подготовка	138
<i>Средства и методы воспитания физических качеств</i>	<i>138</i>
<i>Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств</i>	<i>140</i>
<i>Основные средства и методы развития выносливости</i>	<i>144</i>
<i>Развитие выносливости</i>	<i>147</i>
<i>Развитие ловкости</i>	<i>152</i>
<i>Развитие гибкости</i>	<i>153</i>

4.3. Тактическая подготовка	155
<i>Место тактической подготовки в общей системе подготовки</i>	155
<i>Средства и методы тактической подготовки</i>	156
4.4. Психологическая подготовка	161
<i>Общая характеристика</i>	161
<i>Психологическая характеристика бадминтониста</i>	162
<i>Методы психологической тренировки</i>	164
ГЛАВА 5. Методика занятий с юными бадминтонистами	167
5.1. Этапы подготовки юных спортсменов в зависимости от их возраста	167
5.2. Монофункциональные особенности детей различного возраста	169
5.3. Особенности развития двигательных качеств у детей различного возраста	173
5.4. Особенности содержания и методов работы на различных этапах подготовки	175
<i>Этап отбора и начальной подготовки</i>	175
<i>Этап начальной подготовки</i>	177
<i>Этап начальной специализированной подготовки</i>	179
<i>Этап углубленной подготовки (спортивное совершенствование)</i>	181
ГЛАВА 6. Методика работы со взрослыми	184
6.1. Особенности тренировки спортсменов высокой квалификации	184
6.2. Особенности женского организма и методика занятий бадминтоном с женщинами	189
6.3. Особенности использования бадминтона в группах общей физической подготовки	193
ГЛАВА 7. Контроль и управление результатами тренировочного процесса	195
7.1. Основы контроля в спортивной тренировке	195
7.2. Оценка уровня развития основных двигательных качеств	197
7.3. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками	202

7.4. Особенности контроля в различных структурных образованиях тренировочного процесса	203
7.5. Основы управления и моделирования в спортивной тренировке	205
ГЛАВА 8. Обеспечение тренировочного процесса	207
8.1. Основные организационные формы	207
<i>Органы управления Национальной федерации бадминтона России</i>	208
8.2. Организационно-педагогическое мастерство тренера	209
8.3. Медико-биологическое обеспечение	210
<i>Врачебный контроль</i>	210
<i>Травматизм в бадминтоне</i>	211
<i>Гигиена и питание</i>	211
<i>Восстановительные мероприятия</i>	213
<i>Научно-методическое обеспечение подготовки бадминтонистов</i>	215
<i>Дополнительные факторы, определяющие эффективность тренировочного процесса</i>	216
8.4. Планирование и учет	217
<i>Роль планирования и учета в системе тренировок</i>	217
<i>Основные документы планирования и учета</i>	219
8.5. Организация и проведение соревнований	222
<i>Значение соревнований</i>	222
<i>Классификация соревнований</i>	222
<i>Основные вопросы организации и проведения соревнований</i>	222
<i>Этапы организации и проведения соревнований</i>	225
ПРИЛОЖЕНИЕ. Примерные практические занятия по бадминтону	227
Список использованной литературы	237
Список рекомендуемой литературы	240