

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный
университет»

Кафедра Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой спортдисциплин, к.п.н., доцент

Базоркин Ахмет Муратович

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по дисциплине

«Теория и методика обучения бадминтону»

Для студентов
очно- заочной формы обучения
направление подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
квалификация «Бакалавр»

Магас, 2018 г.

Печатается по решению Учебно-методического Совета
Ингушского государственного университета

Выписка из протокола №6 заседания Учебно-
методического совета ИнГГУ от 28.02.2018г.

Составитель:

Заведующий кафедрой Спортивных дисциплин
Базоркин Ахмет Муратович

Рецензенты:

Старший преподаватель кафедры Спортивных дисциплин
Шаухалов Тагир Саламбекович
Доцент кафедры Спортивных дисциплин
Мартазанов Хажмурад Магомедович

Пояснительная записка

Методическое пособие по бадминтону предназначено для студентов очно-заочной формы обучения направление подготовки 050100 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», квалификация «Бакалавр» и учителей физической культуры Республики Ингушетия

Бадминтон — великолепная игра. Игра доступная многим. Откровенно говоря, совершенно непонятно, почему до сих пор бадминтон не входит в школьную программу. Ведь в эту игру играют почти в каждом дворе, на пляжах и пикниках. Наверное, нет ни одного человека, который хотя бы раз не попробовал играть в бадминтон.

При всем при этом никто не учит, как делать это правильно. В результате одни стесняются играть, потому что не умеют. Другие держат ракетку неправильно. К сожалению, их много, и они также учат своих детей. Третьи теряют интерес к игре из-за того, что надоедает просто перекидывать волан. Начинают придумывать, как сыграть на счет, чтобы повысить интерес. Другими словами, начинают заново изобретать велосипед, а в данном случае — бадминтон.

Поэтому в школах надо давать (вводить) хотя бы краткий курс бадминтона. Это поможет одним научиться играть, чувствовать себя более уверенно и демонстрировать свое умение, играя при любой возможности. Другие сразу будут учиться играть

правильно, и им не придется переучиваться (в противном случае хорошие игроки их будут всегда обыгрывать, что скажется на интересе к игре). Третьи будут знать правила, смогут совершенствоваться в игре или заняться бадминтоном профессионально.

Если рассматривать бадминтон с разных точек зрения, то игра имеет массу положительного и почти не имеет отрицательного.

Бадминтон не требует дорогостоящего инвентаря. Оборудовать площадку для бадминтона значительно проще, чем, например, для тенниса. Кроме того, бадминтонная площадка помещается практически в любом спортивном зале.

Правила бадминтона просты и не требуют длительного изучения. Несложно судить соревнования, в отличие, скажем, от баскетбола. Довольно простая техника игры, которую легко освоить. Вполне реально выполнение учащимися спортивных разрядов.

Бадминтон — игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки.

Это самая семейная игра. В нее с успехом могут играть люди разного возраста. Причем в разных сочетаниях, например, бабушка с внуком, папа с дочкой, юноша с девушкой и т.п. Они могут играть не только друг против друга, но и в одной команде при проведении парных игр.

Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, в отличие, скажем, от волейбола, футбола или баскетбола.

Ракетки в бадминтоне легкие, в отличие от тенниса, и с ними свободно справляются дети.

Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, так как наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом, не допускают утомления зрения.

Продолжительная игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса, а частые наклоны за упавшим воланчиком способствуют уменьшению жировых отложений в области талии.

Бадминтон имеет, пожалуй, один недостаток — это игра только одной рукой, что приводит к однобокому развитию. Но надо заметить, что этим недостатком страдают все спортивные игры (например, волейбол: подачи, нападающие удары) и легкая атлетика (метание, прыжки, бег по кругу только в одну сторону). Из всех разделов школьной программы «однобокого недостатка» нет лишь в гимнастике и лыжной подготовке. Однако, используя правильную методику занятий, можно избежать этого недостатка или свести его к минимуму.

Еще к недостаткам можно было бы отнести то, что волан сносит ветер, даже слабый. Однако это, скорее, неудобство, чем недостаток. Кроме того, он мало существен, учитывая то, что большинство уроков физкультуры в течение учебного года может проводиться только в залах.

Данное методическое пособие может служить программой

дополнительного образования, предназначенной для урочных и внеурочных форм занятий по физической культуре.

Цели и задачи

Внедрение в систему физического воспитания ИнгГУ, нового актуального вида спорта - бадминтон.

Методическое пособие по бадминтону разъясняет значение бадминтона во всестороннем физическом развитии и способствовании совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель данного методического пособия дать разъяснения основных понятий для изучения игры в бадминтон студентам и учителям физической культуры РИ. Основной задачей методического пособия является раскрытие потенциальных физических возможностей человека через игру в бадминтон, а также предоставить возможность освоения технических знаний:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики бадминтна;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов;
- подготовка студентов к соревнованиям по бадминтону.

Содержание методического пособия

Материал даётся в трёх разделах:

- основы знаний;
- общая и специально физическая подготовка;
- техника бадминтона.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории бадминтона, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника бадминтона» представлены материалы, способствующие обучению техническим и тактическим приёмам бадминтона.

Конечным результатом работы с методическим пособием должно привести студентов к освоению знаний правил бадминтона и умению организовывать и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и студента.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил по бадминтону, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по бадминтону и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом предмете. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде пока заупражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки:

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки по игре в бадминтон.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная,
- фронтальная,
- групповая,
- поточная.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости студентов, социальной адаптации их, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в студенческих, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков по бадминтону, привитие любви к спортивным играм.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ РАБОТЫ ПО БАДМИНТОНУ

№	Тема занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	История происхождения бадминтона. Правила игры. Изучение разметки	1	
2.	Стойка перемещение. Обучение хвата и техника держания ракетки.		1
3.	Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки		1
4.	Тестовая учебная игра		1
5.	Игра у сетки после перемещения из центра площадки		1
6.	Обучение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки		1
7.	Прием подачи в определенные зоны: к сетке		1
8.	Обучение подачи в дальнюю зону		1
9.	Обучение высоко-далекого удара стоя на месте открытой стороной ракетки		1
10.	Обучение высоко-далекого удара открытой стороной ракетки после перемещения		1
11.	Просмотр и анализ игр лучших бадминтонистов мира		1
12.	Общая физическая подготовка		1
13.	Обучение высоко-далекого и плоского удара с места открытой стороной ракетки		1
14.	Обучение высоко-далекого и плоского удара после перемещения открытой стороной ракетки		1
15.	Учебная игра по упрощенным правилам		1
16.	Обучение игре снизу от сетки открытой и закрытой сторонами ракетки на месте, стоя у сетки		1
17.	Обучение игре снизу от сетки открытой и		1

	закрытой сторонами ракетки после перемещения из центра площадки		
18.	Обучение игры закрытой стороной ракетки, стоя на месте (Бекхенд)		1
19.	Техника перемещения в левый угол для выполнения бекхенда. Учебная игра		1
20.	Обучение поочередно высоко-далекого удара открытой и закрытой сторонами ракетки из дальних углов бекхендом и форхендом. Специальные упражнения. Учебная игра		1
21.	Учебная игра с перемещением 4x4 по своей территории после удара.		1
22.	Просмотр и анализ игр лучших бадминтонистов мира		1
23.	Учебная игра между группами с перемещениями на противоположную сторону после удара		1
24.	Учебная игра 1x1 по упрощенным правилам		1
25.	Общая физическая подготовка		1
26.	Обучение подачи в различные точки площадки соперника		1
27.	Учебная игра на 0,5 площадки 1x1 по заданию: высокий удар – короткий удар-сброс		1
28.	Обучение перемещению по площадке с максимальной скоростью		1
29.	Просмотр и анализ игр лучших бадминтонистов мира		1
30.	Учебная игра		1
31.	Совершенствование стойки перемещение. Совершенствование хвата и техника держания ракетки.		1
32.	Совершенствование жонглирования открытой и закрытой сторонами ракетки. Учебная игра		1
33.	Тестовая учебная игра		1
34.	Совершенствование игры у сетки после		1

	перемещения из центра площадки. Учебная игра		
35	Совершенствование подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Учебная игра		1
36	Совершенствование приема подачи в определенные зоны: к сетке. Учебная игра		1
37	Совершенствование подачи в дальнюю зону		1
38	Совершенствование высоко-далекого удара стоя на месте открытой стороной ракетки. Учебная игра		1
39	Просмотр и анализ игр лучших бадминтонистов мира		1
40	Совершенствование высоко-далекого удара открытой стороной ракетки после перемещения. Учебная игра		1
41	Общая физическая подготовка		1
42	Совершенствование высоко-далекого и плоского удара с места открытой стороной ракетки. Учебная игра		1
43	Совершенствование высоко-далекого и плоского удара после перемещения открытой стороной ракетки. Учебная игра		1
44	Учебная игра по упрощенным правилам		1
45	Совершенствование игры снизу от сетки открытой и закрытой сторонами ракетки на месте, стоя у сетки. Учебная игра		1
46	Совершенствование игры снизу от сетки открытой и закрытой сторонами ракетки после перемещения из центра площадки. Учебная игра		1
47	Совершенствование игры закрытой стороной ракетки, стоя на месте (Бекхенд). Учебная игра		1
48	Совершенствование техники перемещения в левый угол для выполнения бекхенда. Учебная игра		1

49	Совершенствование техники поочередно высоко-далекого удара открытой и закрытой сторонами ракетки из дальних углов бекхендом и форхендом. Специальные упражнения. Учебная игра		1
50	Совершенствование техники игры с перемещением 4x4 по своей территории после удара. Учебная игра		1
51	Просмотр и анализ игр лучших бадминтонистов мира		1
52	Совершенствование техники игры между группами с перемещениями на противоположную сторону после удар		1
53	Совершенствование техники игры 1x1 по упрощенным правилам. Учебная игра		1
54	Общая физическая подготовка		1
55	Совершенствование подачи в различные точки площадки соперника. Учебная игра		1
56	Совершенствование техники игры на 0,5 площадки 1x1 по заданию: высокий удар – короткий удар-сброс		1
57	Совершенствование техники перемещению по площадке с максимальной скоростью. Учебная игра		1
58	Контрольные игры . Соревнования.		1
	ИТОГО:		58 ч.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Бадминтон для всех. Феникс, Ростов на Дону, 2007г.
2. Физкультура в школе. №№ 3,4 2004г.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 159 с., ил.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ.высш. пед. Учеб. заведений/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П. Савин, А.В. Лесаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов.- М. Изд. центр «Академия», 2002.- 520 с.
5. Глебович Б.В., Постников М.Н. Бадминтон для детей. – М.: ФиЗ, 2000.