

¹Шмакова Г. Г., ²Шмаков В. В.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ СО СТУДЕНТАМИ

*¹ Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

² Федерация профсоюзов СДЮСШОР по игровым видам спорта, Беларусь

Эффективность физического воспитания студентов зависит от разнообразия средств физической культуры, применяемых в учебном процессе. Наиболее доступными и популярными являются подвижные и спортивные игры, которые позволяют стимулировать повышение общего и эмоционального тонуса организма, решать не только образовательные задачи по воспитанию физических качеств и

освоению двигательных действий, формировать специальные знания, умения и навыки. Кроме этого в процессе спортивных игр решаются оздоровительные задачи, связанные с активизацией функций центральной нервной системы, совершенствованием опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора и др.

Анализ научно-методической литературы и практического опыта показывает, что двигательные качества успешно совершенствуются, в случае если в содержание учебного процесса кроме упражнений не игровой направленности включаются игры. Следовательно, учебный процесс, где обеспечивается разнообразие средств физического воспитания, наиболее рационален со всех точек зрения особенно, в плане эффективного решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач с любым контингентом занимающихся.

Игры, как универсальное средство воспитания физических качеств, в первую очередь быстроты и ловкости, применяют в течение всего периода обучения студентов кафедры физического воспитания дошкольников и в спортивном клубе федерации профсоюзов СДЮШОР по игровым видам спорта. Включение в учебный процесс бадминтона (8–10 часов в семестр) на всех курсах позволило решить задачу максимальной занятости и вызвало интерес у студентов, как элемент новизны, особенности освоения технических приёмов, правила соревнований и т. п.

Многолетняя практика работы со студентами позволила утверждать, что большинство студентов первокурсников имеют поверхностные представления о бадминтоне, а из основных умений и навыков используют только два приёма: подбрасывание волана вверх (в спортивном бадминтоне данного приёма не существует) и удар ракеткой по волану (смеш) при минимуме перемещений.

В свою очередь бадминтон представлен многообразием ударов ракетной по волану, выполняемых из различных положений, после быстрых перемещений и прыжков. Освоение в процессе обучения элементов игры в бадминтон позволяет повысить уровень координационных способностей, значительно увеличить количество движений, сформировать двигательные навыки, которые могут быть реализованы в учебной, трудовой деятельности, и в быту.

Обучение приёмам игры в бадминтон начинается с формирования умения выполнять упражнения с ракеткой и воланом. Особая роль в этом процессе принадлежит зрительному анализатору, сосредоточенности внимания, аналитической деятельности, так как игроку необходимо быстро оценить направление движения волана, скорость его приближения и выбрать способ приёма волана. Исходный уровень развития координационных способностей обуславливает успешность процесса обучения. Однако прежде чем приступить к изучению технических приёмов, необходимо выявить наличие у студентов уже имеющихся навыков игры в бадминтон. В большинстве случаев самостоятельно изученные приёмы игры являются технически неправильными, например, подача сверху — в бадминтоне такой подачи нет, все подачи выполняют только снизу. При целенаправленной подготовке и рациональном использовании специальных упражнений коррекция технических приёмов проходит достаточно успешно. В процессе дальнейшего обучения элементам игры рекомендуется обратить особое внимание на изучение основ техники: правильный хват ракетки, исходные по-

ложения при подаче и приёме мяча с подачи, перемещения, имитационные упражнения, выполнение ходьбы и бега с ракеткой в руке, точность выполнения движений при свободном жонглировании воланом открытой и закрытой сторонами ракетки подбивая его снизу вверх, точное отбивание волана в направлении партнёра, правильные движения ногами в сочетании с движением рук при ударе.

Изучение игровых приёмов подачи, подставки, высоко-далёкие, плоские, укороченные удары и др. начинают с имитации. Для совершенствования техники рекомендуется многократное индивидуальное повторение упражнения. Сформированные технические приёмы закрепляются в игре. Расстановка игроков и правила соревнования изучаются параллельно. В работе с новичками важно обращать внимание на основные методические приёмы: индивидуальная работа с воланом и упражнения в парах. Пару составляет сильный и слабый игрок. Сильный игрок качественно набрасывает волан слабому, в свою очередь слабый игрок заставляет сильного быть готовым к любым неожиданностям. При обучении элементам игры в бадминтон с новичками не рекомендуется приступать к обучению парных категорий (doppel, mixed). Неумение перемещаться и занимать правильную позицию на площадке, приводит к столкновениям, ударам ракеткой, травмам, поломке инвентаря.

Для эффективного освоения навыками игры с большим количеством занимающихся (до 26 человек) предлагается ряд схем рационального размещения игроков:

1. По боковым (длинным) линиям зала напротив друг друга. При выполнении индивидуальных заданий студенты одной из шеренг (выполняющих задание), могут располагаться в шахматном порядке.

2. В три шеренги (две по боковым сторонам зала, третья в середине зала).

3. На противоположных сторонах бадминтонной площадки (возможно построение в шахматном порядке).

4. Игра в тройках, четвёрках. Тройка — на площадке двое игроков, третий за её пределами. Игроки выполняют задание и меняются через 3–4 падения волана. Четвёрка — одна пара на площадке, вторая за её пределами. Игра продолжается 1–2 минуты, затем пары меняются местами. Предложенные способы размещения игроков являются частью из возможных вариантов, способствующих решению конкретных задач.

Таким образом, бадминтон является одним из игровых видов спорта, средством физического воспитания студенческой молодёжи, может быть рекомендован для включения в учебные программы по физическому воспитанию для учащихся разных возрастных групп.