

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА, БГМУ

Федорович Б.Ч.,

Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск

Аннотация. В данной статье представлен примерный принцип для составления учебно-методической карты при подготовке и проведении тренировочного процесса в спортивной секции по бадминтону для студентов вуза.

Ключевые слова: здоровье, спорт, университетский бадминтон, тренировки, хваты ракетки, виды подачи, основные стойки, ракетка, волан.

TRAINING OF BADMINTON STUDENTS IN A UNIVERSITY SETTING, BELARUSIAN STATE MEDICAL UNIVERSITY

Fedarovich B.CH.,

Belarusian State Medical University, Belarus, Minsk

Annotation. This article presents an approximate principle for drawing up an educational and methodological map for the preparation and implementation of the training process in the badminton sports section for university students.

Keywords: health, sports, university badminton, training, racket grips, types of serves, basic stances, racket, shuttlecock.

Бадминтон — это динамичный, олимпийский вид спорта с 1992 года. Современная традиция игры берет начало в Англии, в старинной усадьбе Бадминтон-хаус в 1873 году. Всемирная федерация бадминтона была создана в 1934 году.

Массовое развитие бадминтона, как олимпийского общедоступного вида спорта помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического развития студентов нашего вуза, укрепить здоровье занимающихся и обеспечить их творческое, активное долголетие. Зрелищность, эффективное воздействие занятий бадминтоном на организм занимающихся предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в высших учебных заведениях.

Бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений (смотри скоростно-силовые упражнения);
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением времени на подготовительные действия;
- высокий уровень проявления скоростной, прыжковой и общей выносливости;
- быстрота мышления;
- концентрация внимания и объем внимания;

- быстрота переключения внимания с действий противника на полет волана и обратно;

- увеличение количества рискованных ударов.

Подготовка студентов-бадминтонистов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Структура тренировочного процесса во время подготовки бадминтонистов формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки в бадминтоне;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у студентов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям бадминтоном и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Формы проведения упражнений. В тренировочном процессе бадминтонистов выделяют следующие формы проведения упражнений:

- тренировочные игры на счет;

- контрольные соревнования;

- соревновательные игры на счет;

- индивидуальный урок;

- общефизическая разминка;

- специальная разминка;

- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;

- имитационное совершенствование технических приемов в стойке бадминтониста и в передвижении;

- упражнения с мишенями и тренажерами;

- упражнения с партнером на площадке или полуплощадке;

- упражнения в совершенствовании специальных двигательных качеств в подвижных играх и других видах спорта;

- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Для осуществления спортивной подготовки по бадминтону предъявляются требования к материально-технической базе БГМУ, К данным требованиям относятся:

- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

– обеспечение спортивной экипировкой.

В нашем университете секция бадминтона была открыта в 2022 году. На базе воздухоопорного спортивного купола разместились 4 полноценных корта. Для проведения занятий по бадминтону приобретен спортивный инвентарь – сетки для бадминтона, стойки для бадминтона, ракетки и воланы для бадминтона, а также спортивная форма.

Спортивная секция по бадминтону формируется из числа студентов разных курсов и факультетов, показавших хорошую физическую подготовленность, не имеющих медицинских противопоказаний.

Для подготовки спортсменов — бадминтонистов в БГМУ была составлена учебно-методическая карта, в которой учитываются все технические приемы игры в бадминтон. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Подготовка и проведение тренировочных занятий и соревнований по бадминтону осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности. Тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

В результате изучения и совершенствования игры в бадминтон студенты должны знать:

- правила избранного вида спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

- соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;
- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь университета на соревнованиях различного уровня;
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях, повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
- приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Для достижения успехов в быстро меняющихся игровых ситуациях бадминтист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судей и непосредственно влияет на результат. Для последовательности изучения и анализа техники игры пользуются классификацией

1. Стойки

- По назначению: при подаче и при приеме, а также игровые стойки.
- По положению ног: правосторонние и левосторонние.
- По высоте: высокие, средние и низкие.
- По тактической направленности: универсальные, атакующие и защитные.

ные.

2. Подачи

- По траектории: высоко-далекие, высокие атакующие, плоские и короткие.
- По способу выполнения: открытой или закрытой стороной ракетки.

кие.

3. Удары

- По направлению: нефронтальные и фронтальные.
- По способу выполнения: открытой или закрытой стороной ракетки.
- По точке удара: сверху, сбоку или снизу.
- По виду удара: высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие

(смеш, полусмеш), плоские, короткие и укороченные.

4. Передвижение

- Направления: вперед, назад, в сторону.
- Виды шагов: простой шаг, переменный шаг, приставной шаг, перекрестный шаг, выпад, прыжок, бег и обманный шаг.

Бадминтон – очень демократичный вид спорта. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому. Широкой популярностью бадминтон пользуется у студентов многих высших учебных заведений Республики Беларусь. В средних образовательных школах бадминтон, как правило, не преподаётся, следовательно, все студенты, начиная обучение в вузе, находятся практически в равных условиях. Таким образом, успех в будущей игре зависит от способностей, физических возможностей каждого студента. Чем же объясняется такая популярность этого международного спорта? С одной стороны, он общедоступен и полезен. За два-три практических занятия легко овладеть подачей и основными ударами. С другой – привлекает

высокий спортивный атлетизм. Все физические качества — быстрота, гибкость, ловкость и выносливость — в гармоничном сочетании с разносторонним творческим мышлением развиваются и совершенствуются в этой игре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999 г.
2. Скрипко, А. В. В игре стремительный волан / А. В. Скрипко, В. С. Шульман. – Минск : Польша, 1990.
3. Щербаков, А. В. Игра бадминтон : учеб.-метод. пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2010.
4. Официальный сайт всемирной федерации бадминтона [Электронный ресурс]. – URL: www.intbadfed.org .
5. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987
6. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
7. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
8. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
9. Валеев, Ф. Г. Учебное пособие по бадминтону / Ф. Г. Валеев. – Казань, 2018.
10. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Минск., 2004.