

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ БАДМІНТОНУ УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ:



Заступник Міністра
молоді та спорту України

О. Ярема

БАДМІНТОН

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Київ 2019

Бадмінтон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / М.В. Ібрагімова, В. М. Швачко – Київ: ФБУ, 2019. – 126 с.

Програму підготували:

- Ібрагімова М. В.* – канд. пед. наук, доцент кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.
- Швачко В.М.* – заслужений тренер України, майстер спорту міжнародного класу.

Програма обговорена та ухвалена науково-методичної комісією Міністерства молоді та спорту України, Федерацією бадмінтону України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск *А.Б. Штефан*

Редактор *В.Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Програма розроблена на основі Закону України «Про освіту» від 23.05.1991 р. № 1060 (із змінами та доповненнями); Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-XII (із змінами та доповненнями); Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004; Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594, відповідно до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2015 р. № 993 (зі змінами від 30.03.2016 р.); Наказу Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл; Єдиної спортивної класифікації України із урахуванням передового досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень, рекомендацій фахівців з боротьби.

У програмі надані: завдання та зміст роботи з основних видів підготовки для груп початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень; розподіл обсягів компонентів тренування по місячних циклах; розподілення програмного матеріалу і послідовність його вивчення; модельні заняття; критерії, методи та організація поетапного відбору, а також зміст та методика проведення контрольних випробувань. Системність викладу матеріалу дозволяє зберегти загальний напрямок і спадкоємність навчально-тренувального процесу - від початкової підготовки до спортивного удосконалення.

Програма є офіційним документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувальної роботи у відділеннях бадмінтону спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) та училищ олімпійського резерву.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАДМІНТОНІ

1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки у бадмінтоні

Спортивна підготовка у бадмінтоні – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Спортивна підготовка забезпечує готовність спортсменів до участі у змаганнях за рахунок використання всієї сукупності факторів (засобів, методів, умов).

1.2 Мета й завдання спортивної підготовки у бадмінтоні

Мета підготовки у бадмінтоні - перемога як на Олімпійських іграх, так і на важливих міжнародних турнірах та інших змаганнях за класифікацією ІТВ, а також на чемпіонатах України. Частковою метою є засвоєння та виконання розрядних нормативів.

Основні завдання спортивної підготовки з бадмінтону:

- прищеплення стійкої зацікавленості до бадмінтону як виду спорту;
- набуття спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішних виступів у змаганнях;
- засвоєння основних засад психологічно-вольової та фізичної підготовки;
- виховання високих морально-етичних якостей;
- систематичне проведення практичних і теоретичних занять;
- обов'язкове виконання навчального плану, складання учнями-спортсменами випускних і перевідних контрольних іспитів;
- регулярна участь спортсменів-бадмінтоністів у змаганнях і контрольних іграх;
- забезпечення умов для проведення регулярних цілорічних занять;

- організація систематичної виховної роботи, прищеплення юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисциплінованості.

1.3 Зміст видів підготовки спортсменів

Спортивна підготовка спортсмена передбачає систематичне та планомірне використання засобів і методів, що забезпечуватимуть необхідну готовність його до змагань.

Щодо змісту спортивної підготовки, то виділяють такі її види: теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності;
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних здібностей;

спеціально-рухову підготовку, що передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації (передбачення зони, де падає м'яч).

Технічна підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності техніки з бадмінтону, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що заважають.

У процесі фізичної підготовки бадмінтоністи підвищують рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості - силу, швидкість,

витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здібності до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики в змаганнях. При цьому необхідно постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за рахунок моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану бадмінтоністів, характерного для змагальної діяльності. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, придбання спеціальних знань в сфері тактики.

Тактична підготовка поділяється на:

- індивідуальну - включає атакувальні, контратакувальні та захисні дії в одиночних розрядах;
- групову - містить атакувальні, контратакувальні та захисні дії в парних та змішаних розрядах.

В процесі *психологічної підготовки* формуються та удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції бадмінтоністів, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

До психологічної підготовки входять:

- базова - передбачає психічний розвиток, навчання та освіти;
- тренувальна - формує мотив та позитивне ставлення до тренувальних занять і тренувань;
- змагальна - формує стан "бойової готовності", здібності до зосередження та мобілізації.

Теоретична підготовка входить до всіх видів тренувань і формує у бадмінтоністів спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності. Може здійснюватися під час практичних занять та самостійно.

Таблиця 1

Орієнтовний план з теоретичної підготовки, години

№ п/п	Теми	Групи									
		ПП		БП				СП			ПВД
		Рік навчання									
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	Весь строк
1.	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Історія розвитку бадмінтону в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Вплив занять бадмінтоном на організм спортсмена	1	1	1	1	1					
4.	Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання	0,5	1	1	1	1	1	2	2	2	6
5.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях.	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення у спорті	0,5	1	1	2	2	2	2	2	2	2
7.	Основи і особливості техніки	1	1	2	2	4	4	4	4	4	6
8.	Основи методики навчання і тренування			1	2	3	4	4	4	4	4
9.	Психологічна підготовка	0,5	1	1	1	2	2	2	2	2	4
10.	Фізична підготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4
11.	Періодизація спортивного тренування					1	1	2	2	2	4
12.	Правила змагань, організація і проведення змагань	0,5	1	2	2	3	3	3	3	3	3
13.	Місце занять, обладнання та інвентар	1	1	1	1	1					
14.	Аналіз змагальної діяльності кращих спортсменів світу і основних конкурентів				2	3	4	8	8	10	18
15.	Завдання до змагань			1	1	3	4	4	4	4	6
16.	Педагогічний контроль					1	2	4	4	4	4
17.	Фізіологічні аспекти спортивного тренування						1	2	2		
18.	Індивідуалізація тренування							4	4	4	12
19.	Зміна правил змагань як основний чинник зміни напряму навчально-тренувального процесу						2	2	2	2	4
20.	Тактика боротьби, види тактики					1	2	4	4	4	6
21.	Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності					1	2	6	6	6	10
22.	Система відновлювальних заходів						1	2	2	2	4
Загальна кількість годин:		10	12	16	20	32	40	60	60	60	100

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Фізична культура – частина загальної культури, один з важливих засобів виховання, зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості. Значення розвитку фізичних і вольових якостей для досягнення успіхів у спорті і праці.

Значення всебічної фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів. Єдина спортивна класифікація та її значення для розвитку спорту в Україні. Розрядні нормативи з бадмінтону.

Успіхи українських спортсменів на міжнародних змаганнях (Ігри Олімпіад, чемпіонати світу та Європи).

2. Історія розвитку бадмінтону в Україні.

Місце і значення бадмінтону у системі фізичного виховання.

Стислий історичний огляд. Національні види бадмінтону у світі та в Україні. Професійний бадмінтон в Україні.

Розвиток бадмінтону в Україні. Найважливіші змагання з бадмінтону в Україні. Участь українських спортсменів в Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу та Європи. Біографії видатних бадмінтоністів, історії з життя.

Аналіз зміни правил змагань, методики тренування, вимог до підготовленості бадмінтоніста. Нові тенденції у методиці тренування борців.

3. Вплив занять бадмінтоном на організм спортсмена.

Систематичні заняття фізичними вправами як найважливіша умова зміцнення здоров'я. Бадмінтон як вид спорту для гармонійного фізичного розвитку людини. Фізичні якості, їхній розвиток та вдосконалення у процесі занять бадмінтоном. Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму.

4. Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання.

Особиста гігієна. Догляд за шкірою, волоссям і нігтями. Водні процедури. Гігієна одягу та взуття. Вимоги до житла та місць проведення занять: повітря, температура, вологість, освітлення та вентиляція приміщень.

Поняття про інфекційні захворювання (розповсюдження), заходи особистої та загальної профілактики (запобігання хвороб). Тимчасові

обмеження і протипоказання до занять бадмінтоном. Ранкова гімнастика (тренування) та її значення.

Загальний режим дня. Раціональний розподіл часу на навчання, працю, тренування, відпочинок, сон.

Загартування як необхідна складова підготовки бадмінтоніста. Методики використання природних чинників (сонця, повітря, води) з метою загартування організму.

Режим харчування та питний режим. Раціон харчування бадмінтоніста. Енерговитрати спортсмена та їхнє відновлення.

5. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою.

Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальнопідготовчих вправ бадмінтоніста. Техніка безпеки при тренуванні з партнером, спортивним інвентарем та на тренажерах.

Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення (низький рівень фізичної і технічної підготовленості бадмінтоністів, незадовільний стан місця проведення занять, розташування спортивного інвентарю, відсутність спеціального взуття та одягу, перетренування, порушення режиму, тренування у хворобливому стані та тренування без дотримання правил особистої гігієни (довгі нігті, волосся тощо).

Заходи з надання першої допомоги (долікарської) при хворобах та спортивних травмах.

6. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті.

Самоконтроль у процесі занять бадмінтоном. Об'єктивні (вага, частота серцевих скорочень, дані антропометрії, спірометрії, динамометрії) та суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність, відновлювальність) показники самоконтролю. Оцінка та аналіз динаміки

показників самоконтролю. Методи оцінки фізичного стану та фізичного розвитку.

Медико-педагогічний контроль тренувального процесу, його значення та зміст. Протипоказання до занять бадмінтоном. Поняття про втому і перевтому. Причини і методи попередження перевтоми. Особливості лікарського контролю щодо дітей та підлітків, які займаються бадмінтоном. Диспансерне обстеження, диспансерна картка, дозвіл лікаря до участі у змаганнях.

7. Основи і особливості техніки.

Поняття про техніку бадмінтону як виду спорту. Елементи техніки: основні положення, засоби пересування. Етапи удосконалення техніки. Біомеханічні основи техніки виконання прийомів, захисту, контрприйомів.

Поняття про «базову техніку», «індивідуальну техніку», «коронну техніку». Залежність технічного арсеналу бадмінтоніста від антропометричних показників, фізичної і психологічної підготовленості. Напрями індивідуалізації технічної підготовки.

8. Основи методики навчання і тренування.

Поняття про навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Дидактичні принципи навчання (свідомості, активності, наочності, міцності, доступності, систематичності) і їхня реалізація у навчально-тренувальному процесі з бадмінтону. Етапи і стадії навчання, їхні завдання і зміст. Методи навчання. Особливості навчання простим і складним прийомам. Технічні засоби і тренажери у підготовці бадмінтоністів. Використання відеозаписів і навчальних фільмів. Зміст і завдання навчально-тренувального процесу для різних за віком і кваліфікацією бадмінтоністів. Принципи побудови тренування, використання вправ і засобів на різних етапах навчально-тренувального процесу.

Поняття про спортивне тренування, його мета, завдання. Принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, поступове збільшення

навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність процесу підготовки, первинність змагальної діяльності і вторинність навчально-тренувального процесу.

Методи спортивної підготовки: словесні, наочні, практичні. Методи спрямовані на засвоєння спортивної техніки та розвиток рухових якостей: безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний.

9. Психологічна підготовка.

Спортивний характер і його роль у досягненні перемоги над собою і суперником. Характеристика особистих якостей бадмінтоніста високого класу: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, ініціативність, самостійність, наполегливість, упертість. Подолання труднощів як основний метод виховання вольових якостей. Подолання труднощів і виховання вольових якостей за допомогою самообмілізації, самообмеження, самопереконавання, самопримушення.

Поняття про мотивацію як передумову будь-якої цілеспрямованої діяльності. Формування і розвиток мотивів для багаторічного спортивного удосконалення. Спортивна працьовитість як основний фактор досягнення високих спортивних результатів.

Психологічна настанова на участь у змаганнях, окремих сутичках. Емоційний стан бадмінтоніста. Засоби регуляції і саморегуляції емоційного стану.

10. Фізична підготовка.

Поняття про фізичні якості людини: силу, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність. Гармонійний розвиток бадмінтоніста. Методики тестування фізичних якостей борця. Загальна та спеціальна фізична підготовка борця. Нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоніста. Розподіл часу на загальну та спеціальну фізичну підготовку залежно від періоду підготовки та кваліфікації спортсменів. Особливості підбору методів і засобів тренування фізичних якостей. Зв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовки. Правила змагань

та змагальна діяльність як головні чинники побудови процесу фізичної підготовки. Необхідність індивідуалізації процесу фізичної підготовки для реалізації «коронної техніки».

11. Періодизація спортивного тренування.

Закономірності побудови навчально-тренувального процесу. Поняття про структурні складові навчально-тренувального процесу: чотирирічний цикл, річний цикл, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл. Періоди підготовки: підготовчий, змагальний, перехідний. Мета, завдання та зміст структурних складових. Варіативність спортивної форми. Оцінка спортивної форми. Побудова підготовки таким чином, щоб пік спортивної форми припадав на головні змагання.

12. Правила змагань, організація і проведення змагань.

Змагання з бадмінтону, їхня мета і завдання. Положення про змагання. Програма змагань. Учасники змагань. Вікові групи. Дозвіл на участь у змаганнях. Змагальний костюм спортсмена. Права та обов'язки учасників змагань. Протоколи змагань. Ведення протоколу.

Суддівство змагань. Головний суддя змагань. Секретар змагань. Склад суддівської колегії та її обов'язки.

Підготовка та обладнання місця проведення змагань. Відкриття змагань, нагородження переможців і призерів.

13. Місце занять, обладнання та інвентар.

Обладнання майданчику. Освітлення, підлога, фарбування, вентиляція, температура. Тренувальне обладнання. Спеціальні тренажери. Експлуатація та догляд за обладнанням та інвентарем. Підсобні приміщення (роздягальні, душові, санвузол, кімнатки, масажний кабінет, лазня, методичний кабінет, лабораторія). Спортивний одяг та взуття.

14. Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів.

Відеоперегляд чемпіонатів світу, Європи, Ігор Олімпіад. Відеоаналіз змагальної діяльності провідних спортсменів світу: склад і особливості виконання техніко-тактичних дій (ТТД).

Відеозапис та відеоперегляд змагальної діяльності основних конкурентів. Виявлення їхніх сильних та слабких сторін. Побудова тактики боротьби на окремого суперника. Пошук шляхів реалізації своїх техніко-тактичних дій та захисту від ТТД суперника.

15. Завдання до змагань.

Мета участі бадмінтоніста у змаганнях. Особливості режиму дня перед змаганнями. Останнє тренування перед змаганням. Особливості розминки перед сутичками (враховуються дані суперника). Аналіз попередніх сутичок суперників, виявлення сильних та слабких сторін у їхній підготовленості. Побудова тактичного плану сутички з урахуванням індивідуальних особливостей суперника. Шляхи реалізації тактичного плану.

16. Педагогічний контроль.

Педагогічний контроль та його значення в організації та управлінні навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю борця.

Контроль за фізичною підготовленістю борця. Виконання нормативних вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості.

Контроль за техніко-тактичною підготовленістю. Метод експертних оцінок. Аналіз арсеналу технічних і тактичних засобів, що використовуються бадмінтоністом у тренувальних і змагальних поєдинках. Аналіз ефективності атакуючих і захисних дій, активності бадмінтоніста під час проведення поєдинку. Використання інструментальних методів для проведення різноманітних аналізів техніко-тактичної майстерності бадмінтоніста.

Контроль за психологічною підготовленістю. Педагогічні спостереження за проявами емоційного стану бадмінтоніста у навчально-тренувальних та побутових умовах. Спостереження, бесіди, інтерв'ю,

анкетування, експертні оцінки для визначення індивідуальних особливостей спортсмена. Психофізіологічне тестування.

Контроль за рівнем тренуваності спортсмена. Педагогічні спостереження, тестування. Аналіз динаміки показників частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску, кисневого обміну, біохімічного складу крові до, під час, та після навантаження.

17. Фізіологічні аспекти спортивного тренування

Закономірності росту та розвитку організму. Чинники та етапи онтогенезу. Схема вікової періодизації. Біологічний та календарний (паспортний) вік. Статеве дозрівання та особливості пубертатного періоду. Розвиток опорно-рухового апарату. Чинники, що впливають на розвиток кісткового апарату. Залежність росту кісток від величини навантаження та реакції організму на це.

Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.

Особливості розвитку фізіологічних процесів у дітей та підлітків. Онтогенез і сенситивні періоди розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції юних спортсменів. Віковий розвиток сенсорних і моторних систем. Віковий розвиток фізіологічних систем енергозабезпечення: крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій: сили, швидкості, витривалості.

Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості.

18. Індивідуалізація тренування.

Індивідуалізація як основа підготовки для досягнення міжнародних результатів. Поетапність індивідуалізації навчально-тренувального процесу (етап початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової і підготовки до

вищих досягнень) у багаторічній підготовці. Спортивний відбір. Критерії відбору на кожному етапі підготовки.

Аналіз динаміки показників фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості. Виявлення природжених індивідуальних особливостей (задатків і здібностей) спортсмена. Спрямований розвиток задатків і здібностей з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових якостей. Визначення схильності до особистого варіанту змагальної діяльності (стилю протиборства).

19. Зміна правил змагань як основний чинник зміни напряму навчально-тренувального процесу.

Історія розвитку правил бадмінтону. Зміна критеріїв перемоги та оцінки тактико-технічних дій. Поява нових ефективних тактико-технічних дій та зміна складу використовуваних прийомів.

Причинно-наслідковий зв'язок: правила змагань, змагальна діяльність, побудова навчально-тренувального процесу.

20. Тактика боротьби, види тактики.

Поняття про тактику боротьби. Види тактики: атакуюча, захисна, контратакуюча.

Вибір тактики боротьби на основі технічної, фізичної, психологічної підготовленості та антропометричних показників – власних та суперника. Тактичне мислення спортсмена (здатність швидко сприймати і осмислювати інформацію, прогнозувати дії суперника, змінювати тактику безпосередньо у сутичці).

21. Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності.

Відеозапис та відеоперегляд особистої змагальної діяльності. Аналіз перемог та поразок. Визначення ТТД, за рахунок яких здобута перемога. Визначення помилок та шляхів їхнього усунення. Визначення недоліків у видах підготовленості (фізичній, тактико-технічній, психологічній). Порівняння особистої думки з думкою тренера, провідних спортсменів. Корекція програми тренування.

Порівняння характеристик своєї змагальної діяльності з характеристиками основних конкурентів та кращих бадмінтоністів світу, виявлення на основі цього своїх сильних та слабких сторін. Індивідуалізація підготовки: акцентування основного часу на розвиток сильних сторін. Усунення грубих недоліків у техніко-тактичній підготовленості.

22. Система відновлювальних заходів.

Підвищення тренувальних і змагальних навантажень у сучасному спорті. Система відновлювальних заходів під час тренувань з великим навантаженням і змагань для спортсменів вищої кваліфікації. Педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні засоби відновлювання.

Таблиця 2

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки, години

№ п/п	Вид підготовки	Групи											
		ПП		БП				СП			ПВД		
		Рік навчання										Весь строк	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й			
												32	36
1.	Теоретична	8	10	18	20	20	19	27	22	24	33	36	
2.	Загальнофізична	136	164	143	168	192	204	204	216	216	216	240	
3.	Спеціальна фізична	17	22	63	96	132	156	240	264	300	360	384	
4.	Техніко-тактична	199	156	288	324	384	420	504	540	588	660	720	
5.	Психологічна	10	12	19	10	38	36	24	42	58	60	60	
6.	Змагальна	24	24	47	62	84	114	120	130	113	154	192	
7.	Контрольні нормативи	14	16	16	18	24	24	22	22	23	28	30	
8.	Суддівська практика	-	-	-	10	26	23	36	24	22	30	44	
9.	Засоби відновлення	-	-	18	12	24	33	60	72	84	93	132	
10.	Лікарський контроль	4	13	12	8	12	11	11	20	28	31	34	
Загальна кількість годин:		312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872	

1.4 Етапи спортивної підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована наступна багаторічна підготовка бадмінтоністів, що має такий розподіл на етапи:

- I - етап початкової підготовки;
- II - етап попередньої базової підготовки;
- III - етап спеціалізованої базової підготовки;
- IV - етап підготовки до вищих досягнень;
- V - етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- VI - етап збереження спортивних досягнень;
- VII - етап поступового зниження результатів;
- VIII - етап виходу зі спорту вищих досягнень.

У відповідності з викладеною періодизацією будується багаторічна підготовка юних спортсменів у бадмінтоні.

Чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень його підготовленості за даними контролю, відповідність до зростальних тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Етап початкової підготовки охоплює перші три роки занять у спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні їх фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, вивчення техніки й тактики бадмінтону. Підготовка юних бадмінтоністів характеризується різноманітними методами та засобами, широким використанням різних видів спорту, рухливих ігор, сучасного підходу до навчання. Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю під час вивчення техніки й тактики бадмінтону.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу рухових навичок. Важливо на даному етапі сформувати в юних бадмінтоністів мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових якостей та гнучкості. У тактично-технічній підготовці ставиться завдання оволодіти варіативністю виконання техніко-тактичних дій та вмінням застосовувати їх в різноманітних ігрових ситуаціях.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення тренувальних занять з великим навантаженням та застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики проходить в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, і все частіше їм ставиться завдання показати свій кращий результат. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється змагальній практиці із завданням формування індивідуального тактичного стилю ведення змагальної діяльності.

Етап підготовки до вищих досягнень передбачає досягнення максимальних результатів у деяких видах змагань. Значно збільшуються частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, а також змагальна практика. Основне завдання - максимальне використання засобів, що викликають значні зміни адаптаційних процесів у спортсменів. Широко плануються заняття з великим навантаженням, кількість занять у тижневих мікроциклах може бути максимальною (14-15), значно зростають змагальна практика та обсяги психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Особливості підготовки до вищих досягнень залежать від статі та специфіки індивідуальних особливостей бадмінтоністів.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів. На цьому етапі шукають шляхи для подальшого підвищення спортивної майстерності та зростання спортивних результатів. Основна особливість підготовки спортсменів - це підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної роботи та змагальної

діяльності або стабілізуються на одному рівні, або можуть підвищуватися на 5-10%. Головне завдання етапу - знайти резерви організму спортсмена щодо різних сторін його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та забезпечити їх проявлення в тренувальній та змагальній діяльності.

Етап збереження спортивних досягнень характеризується виключно індивідуальними характером підготовки та підходами до тренувань. Необхідно зберегти раніш досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму під час великих обсягів тренувальної роботи. Водночас значна увага приділяється удосконаленню тактичної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню недоліків у фізичній підготовленості. Одним із важливіших чинників підтримання спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена. На даному етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності.

Етап збереження високої спортивної майстерності. Підготовка характеризується суто індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, формуванню мотивації спортсменів до подальших виступів на міжнародному рівні.

На цьому етапі треба прагнути до змін засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Для розв'язання цих завдань можуть сприяти коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- та мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Етап поступового зниження результатів. У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Таким чином, під час побудови багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (макроциклу) підготовки до іншого. У цьому разі можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому варто чітко виділити напрями, за якими повинна відбуватись інтенсифікація тренувального процесу протягом усього спортивного вдосконалення. До основних з них належать:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого тренувального заняття або макроциклу;
- вчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, рік у рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах кількості тренувальних занять з більшими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;

- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, посилюють реакції організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості у тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції на кожному занятті.

Підводити спортсменів до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, протягом кількох років. Прагнення багатьох тренерів та організаторів будь-яким чином домогтися високих результатів у юних спортсменів для вирішення особистих завдань призводить до того, що молоді спортсмени постійно, нерідко по кілька разів на рік, виступають у змаганнях, які потребують спеціальної підготовки. Така орієнтація помилкова, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена.

Етап поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. Підготовка на цьому етапі ще більша, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що повинне загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Для спортсмена, що знаходиться на завершальному етапі багаторічної підготовки, організм якого багато в чому вичерпав свої адаптаційні ресурси, який вже нерідко задається питанням про доцільність продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників.

У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів нерідко виділяється ще один (іноді два) етап — різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності. Цей етап, як правило, включається або після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, або після етапу збереження вищої майстерності.

Виникнення цього етапу найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами — травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної і змагання діяльності, у жінок — вагітністю і народженням дитини, депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами.

Така перерва, з одного боку, призводить до значного зниження рівня розвитку рухових якостей, до втрати або розхитування різних компонентів техніко-тактичної і психологічної підготовленості унаслідок природного процесу дезадаптації, а з іншої — створює передумови для чергового адаптаційного стрибка, чого не можна чекати у спортсменів, що знаходяться впродовж багатьох років в стані високого і щодо стабільного рівня підготовленості.

В залежності від етапу багаторічного тренування роль змагальної діяльності суттєво змінюється. На початкових етапах плануються як правило, підготовчі і контрольні змагання. З зростанням кваліфікації спортсменів кількість змагань збільшується, у змагальну практику вводяться підвідні, вибіркові, і головні змагання.

Кількість змагань залежить від індивідуальних можливостей спортсмена. При недостатній технічній підготовленості спортсмена, тривалому періоді відновлення організму, підвищеної нервової збудженості кількість змагань повинно бути зменшено. І навпаки, при добрій технічній підготовленості, швидкому відновленні, врівноваженості нервової системи спортсмен може частіше приймати участь у змаганнях.

1.5 Побудова тренувального процесу на основі періодизації

Тренувальний процес у бадмінтоні здійснюється в межах певних відрізків часу (циклів), які систематично повторюються. Недільні цикли тренування називають мікроциклами. Три-чотири (до одного місяця) мікроцикли утворюють мезоцикли. Мезоцикли утворюють макроцикли.

На першому етапі підготовчого періоду особлива увага приділяється підвищенню функціональних можливостей організму за допомогою засобів загальної фізичної підготовки, удосконалюються та поглиблено засвоюються елементи різних видів ударів. Для початківців це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки. Значна увага приділяється розвитку фізичних якостей. Рекомендується в кожному тижневому циклі 1-2 заняття повністю присвячувати фізичній підготовці. Даний етап характеризується значною роботою з удосконалення техніки пересувань та ліквідації недоліків у техніці атакуювальних і захисних дій, що виявлені у попередньому річному циклі підготовки.

На другому етапі підготовка будується за принципом рівномірного розподілу тренувальних навантажень. Здійснюються подальше підвищення та утримання високого рівня спеціальної витривалості, швидкісно-силової, техніко-тактичної та психологічної підготовленості у бадмінтоні. Робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності, а також контроль усіх сторін підготовленості спортсменів проводяться на контрольних змаганнях, тренуваннях. Починаючи з першого етапу підготовки поступово підвищується обсяг навантажень з метою досягнення високого рівня тренуваності на початок змагального періоду.

Змагальний період передбачає зростання інтенсивності навантажень перш за все за рахунок участі у змаганнях і включає етап відбірно-підготовчих змагань та етап головних змагань. Провідними засобами підготовки є тренувальні та змагальні зустрічі.

На першому етапі спортсмени перевіряють свої можливості, оцінюють ефективність проведеної підготовки. Такі змагання розглядають як основний засіб підготовки до відповідальних змагань, де перевіряється надійність навичок та дій в умовах емоційного напруження та долання різноманітних психічних перешкод. Тренувальний процес налагоджений на реалізацію досягнутого рівня всіх сторін підготовленості в змаганнях, виконання контрольних нормативів, накопичення змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності.

З метою зниження негативного впливу тренувальних навантажень застосовується хвилеподібне їх чергування за обсягом та інтенсивністю. Перед найбільш відповідальними змаганнями рекомендується, приблизно за тиждень, дещо знизити обсяг навантажень, не знижуючи їх інтенсивності. Суттєве зниження обсягу та інтенсивності навантажень можливе тільки за 1-3 дні до змагань.

На етапі головних змагань увага приділяється удосконаленню майстерності. Чергування великих та підтримувальних навантажень здійснюється щодня, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

У *перехідному періоді* перевага надається відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень, лікуванню та профілактиці захворювань і травм. Головне завдання даного періоду - підвести спортсмена до нового річного циклу тренувань відпочившим, у доброму стані здоров'я, з високим рівнем функціональних можливостей організму. Це досягається засобами активного відпочинку і найчастіше в умовах спортивно-оздоровчого збору. В окремих випадках можливе повне припинення спеціальних тренувань з бадмінтону.

Подальша деталізація тренувального процесу - виділення мезоциклів. Virізняють утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

В утягувальному мезоциклі вирішують завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи. У базовому

реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптивних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності. У контрольно-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсмена до наступних змагань.

Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена у змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній та тактичній підготовці. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря. Тривалість мезоциклів може бути від 3 до 6 тижнів, але найбільш поширені тритижневі цикли.

Кожний мезоцикл поділяється на декілька мікроциклів (3-5). Virізняють утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли. Утягувальні мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Для ударних мікроциклів властиві великі сумарні обсяги та висока інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їх завдання - розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсмена.

Підвідні мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань може відтворюватися режим наступних змагань, проводиться активний відпочинок, психічне настроювання тощо. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень. Головне їх завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на створення оптимальних умов для передзмагальної підготовки та участі в змаганнях.

Мікроцикл являє собою певне поєднання тренувальних занять протягом кількох днів за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, що впливають з даного

періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 до 14 днів, проте найпоширенішим є тижневий. У такому тренувальному мікроциклі можуть плануватися одне заняття з однієї дисципліни, одне чи два комплексних тренувальних заняття з кількох дисциплін з урахуванням взаємовпливу навантажень.

На початковому етапі занять всі змагання, в яких беруть участь діти, є контрольно-підготовчими. Тому річний цикл будується за типом підготовчого періоду і основними завданнями його є: навчання технічних дій, що виконуються в різних точках (верхній, середній, низький), з різним обертанням м'яча (кручений, різаний) і без нього; виховання потрібних фізичних якостей; застосування набутих навичок у змагальних матчах.

У 10-річному віці дітям рекомендується брати участь не більш, ніж у 10 турнірах, з яких 2 - головні. Річний цикл має складнішу структуру і складається з двох підготовчих періодів, двох змагальних і одного перехідного:

- підготовчий період - тривалий, складається з шести мезоциклів (МЗЦ), що включають 22 мікроцикли (МЦ), в яких вирішуються всі завдання, пов'язані з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовками;
- змагальний період - один МЗЦ, який включає чотири МЦ, що підводять до змагань (основний), та відновлювально-підтримувальний (контрольно-підготовчий).

У підготовчому періоді продовжують вирішуватися основні завдання тренування з урахуванням недоліків і позитивних сторін підготовленості гравця. Цей період значно коротше першого і складається з трьох МЗЦ, що включають 11 МЦ.

У перехідному періоді вирішуються два завдання: дати відпочинок нервовій системі та роботу м'язам. Для цього використовуються засоби загальної підготовки, причому ті, які бадмінтоніст виконує з бажанням, без зусилля над собою, але виконання яких підтримувало б фізичні якості гравця на належному рівні.

У 11-13 років простежується найбільший приріст зросту та вагових показників, які пов'язані зі статевим дозріванням дитини. Під час роботи із спортсменами цього віку доцільно індивідуально планувати навантаження і засоби тренування: обсяг загальнопідготовчих засобів у відносних величинах знижується, в абсолютних - продовжує збільшуватися.

11-річним бадмінтоністам рекомендовано брати участь в 10-12 турнірах, 2 з яких головні, 2 - важливі, 8 - контрольно-підготовчі. Річний макроцикл будується за типом здвоєного: складається з двох змагань, двох підготовчих і одного перехідного періодів.

Тривалість першого підготовчого періоду - 6 МЗЦ, що включають 23 МЦ. Протягом першого підготовчого етапу бадмінтоністи беруть участь у двох контрольно-підготовчих турнірах та одному основному. Під час підведення до нього використовується ефект надвідновлення.

Тривалість першого змагального періоду - 3 МЦ: один з яких є підвідним, два подальших - змагальні, причому перший - головний, другий - контрольно-підготовчий.

Тривалість другого підготовчого періоду - 4 МЗЦ (16 МЦ). Для вирішення завдань разом із спеціально-підготовчими та загальнопідготовчими засобами використовуються змагання.

Тривалість другого змагального періоду - 4 МЦ: 1 підвідний, 2 змагальних і 1 відновлювально-підтримувальний між ними.

Структура річного макроциклу 12-річних Бадмінтоністів аналогічна. Макроцикл - здвоєний: 2 підготовчих, 2 змагальних і 1 перехідний період. Кількість турнірів, в яких бадмінтоністи беруть участь, збільшена до 15.

До 15 років майстерність бадмінтоністів повинна бути на рівні, що відповідає вимогам процесу спортивного вдосконалення. Проте в цьому віці ще не всі показники організму юних бадмінтоністів відповідають показникам дорослих. Так, анатомічний поперечник м'язів досягає показників дорослої людини в 16-17 років, а зростання м'язів у довжину триває до 23-25 років.

Надмірні спортивні навантаження, великий обсяг силових робіт можуть привести до деформації, ущільнення міжхребетних дисків.

Розподіл річного циклу підготовки на періоди та етапи у бадмінтоністів високої кваліфікації носить переважно умовний характер, бо для кожного з них визначається тільки основна спрямованість тренувального процесу, на якій концентруються зусилля тренера і спортсмена. При цьому тренування, як правило, є багатокомпонентними як за засобами, так і за завданнями. Виключення складають тільки перші заняття річного циклу (не більше місяця), а також заняття в перехідному періоді, коли вони насичені переважно засобами фізичної підготовки, реабілітації, оздоровлення.

Таким чином, бадмінтоністи, підготовка яких націлена на вищі досягнення, майже весь рік використовують спеціалізовані засоби тренування, перш за все займаються техніко-тактичним удосконаленням і змагальною практикою, а також протягом 10-11 міс. беруть участь у 15 офіційних змаганнях (за такою кількістю змагань зараховуються рейтингові очки). Самі змагання визначають зміст підготовки до кожного з них і в цілому до головних змагань річного циклу.

1.6 Структура і зміст спортивного відбору

Навчально-тренувальну роботу в ДЮСШ треба починати з відбору найбільш обдарованих дітей. Основні особливості відбору перспективних гравців полягають у його комплексному характері та етапності.

Спортивний відбір - процес пошуку найбільш обдарованих дітей, здібних досягти високих результатів у обраному виді спорту.

Спортивна орієнтація - визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності. Ґрунтується на вивченні задатків та здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей становлення їх майстерності.

Зміст відбору на різних етапах спортивної підготовки у бадмінтоні

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Встановлення доцільності спортивного вдосконалення у бадмінтоні	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення у бадмінтоні	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Визначення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заклучний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження спортивних досягнень

Основні особливості відбору перспективних бадмінтоністів полягають у його комплексному характері та поетапності. Своєчасний відбір здійснюється протягом 2 років. З цією метою проводиться комплекс організаційних та методичних заходів, внаслідок яких здійснюється перегляд якомога більшої кількості активних дітей: фіксується комплекс спеціальних якостей, потрібних бадмінтоністові; виявляється відповідність нормативним вимогам щодо фізичної, технічної та психологічної підготовленості дітей, які займаються у групах початкової підготовки, для переходу до груп попередньої базової підготовки. На початковому етапі відбору здійснюються такі заходи:

- *відбір кандидатів у загальноосвітніх школах.* Основний критерій відбору на цьому етапі - рухова активність дітей. Потреба рухатись тісно пов'язана у дитини з прагненням виявити свої моторні здібності. Рухово-активних дітей легко помітити серед ровесників, спостерігаючи за їх грою. При цьому треба оцінювати не тільки якість рухових дій, а й прагнення до рухової активності. У відборі кращих кандидатів мають допомогти також бесіди з батьками та педагогами;

- *медичний огляд*. Основна мета - виявити наявність медичних протипоказань до занять бадмінтоном, визначити рівень фізичного розвитку дитини;
- *тестування фізичної підготовленості*. Здійснюється для "відсіву" непридатних до занять бадмінтоном дітей на перших оглядових заняттях за допомогою рухливих ігор. Тестування проводиться на тренувальних оглядових заняттях.

Після кожного року навчання в спортивній школі визначається комплексна оцінка придатності вихованців до подальших занять бадмінтоном на підставі результатів усіх видів тестування, візуального спостереження за технічною підготовленістю та особливостями поведінки у навчальний та поза навчальний час. Після 3-го року рекомендується використовувати тести з фізичної, психологічної та технічної підготовленості.

Мета відбору - комплектування навчальних груп та команд, уточнення оцінок перспективності бадмінтоністів, одержання інформації, потрібної для удосконалення індивідуальної підготовки спортсменів.

Таблиця 4

Система відбору перспективних спортсменів у бадмінтоні

Етап		Відбір		Виконавець
відбору	багаторічної підготовки	Зміст	Критерії	
Набір до груп ПП	Початкової підготовки	Відбір обдарованих дітей. Оцінка стану здоров'я	1. Відсутність медичних протипоказань. 2. Загальні вимоги Бадмінтону	Тренер, Лікар
Відбір до груп ПБП	Попередньої базової підготовки	1. Стан здоров'я. 2. Виконання контрольних-перевірних нормативів. 3. Антропометрія. 4. Темпи зростання спортивних результатів	1. Відсутність медичних протипоказань. 2. Показники фізичного розвитку. 3. Нормативні вимоги із загальної та спеціальної підготовленості	Тренер, лікар

Етап		Відбір		Виконавець
відбору	багаторічної підготовки	Зміст	Критерії	
Відбір до груп СБП	Спеціалізованої базової підготовки	1. Стан здоров'я. 2. Морфотип і біологічна зрілість. 3. Функціональні можливості. 4. Спеціальна підготовленість. 5. Спортивний результат	1. Стан здоров'я. 2. Антропометричні показники. 3. Оцінка функціональної підготовленості. 4. Оцінка фізичної підготовленості. 5. Спортивний результат	Тренер, лікар
Відбір до збірних юнацьких команд	Підготовки до вищих досягнень	1. Стан здоров'я. 2. Виконання контрольних нормативів із спеціальної підготовленості. 3. Психологічні особливості особистості.	1. Стан здоров'я. 2. Оцінка фізичної підготовленості. 3. Психодіагностика. 4. Антропометрія. 5. Спортивний результат	Тренер, лікар, психолог
Відбір до збірних команд країни	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	1. Стан здоров'я. 2. Виконання нормативних вимог майстра спорту міжнародного класу. 3. Медико-біологічне обстеження. 4. Психологічні особливості особистості	1. Стан здоров'я. 2. Стабільність результатів, що затверджені на рівні Федерації. 3. Оцінка рівня функціональної підготовленості. 4. Психодіагностика	Тренер, лікар, психолог

1.7 Вікові особливості спортивної підготовки

Вікові обмеження визначаються згідно з Положенням про ДЮСШ та іншими нормативними актами, що регламентують їх діяльність.

Враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму. Це дозволяє більш ретельно та ефективно по етапах проводити навчально-тренувальну роботу для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів (табл.5).

При зарахуванні до ДЮСШ:

1. Мінімальний вік учнів для зарахування може бути зменшений не більше, ніж на 1 рік.
2. Вікові обмеження не поширюються на спортсменів, які виконують нормативні вимоги для зарахування до групи більш високого рангу.
3. Максимальний вік учнів визначається згідно з Положенням про ДЮСШ або іншими нормативними актами, що регламентують їх діяльність.

Таблиця 5

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах підготовки

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
5-7	Вік інтенсивного зростання та розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність та значне розвинення рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребет відрізняється більшою гнучкістю.	Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобо-зв'язувальний апарат - дуже еластичний та не зовсім міцний.	Доцільно цілеспрямовано, але з обережністю розвивати гнучкість. Коли в заняттях мають перевагу великі розмашисті рухи, треба невеликими дозами надавати дрібні та точні рухи
	3. Інтенсивно розвиваються м'язи та центри регуляції рухів, великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів має перевагу над тонусом м'язів-розгиначів, дрібні та точні рухи утруднені.	Значну увагу треба приділяти розвитку координації, а також м'язів-розгиначів
	4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем ще не зовсім розвинені.	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності
	5. Тривалість активної уваги зосередженості та розумової працездатності ще є невеликою.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вправ обмежена
	6. Особливо велику роль відіграють ігровий та імітаційний рефлеksi.	Основними методами повинні стати наочний з ідеальним показом, ігровий
	7. Антропометричні розміри на 1/3 менші, ніж у дорослих	Доцільно використовувати інвентар пропорційно зменшених розмірів

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
7-11	Розвиток у молодшому шкільному віці проходить відносно рівномірно; поступово треба підвищувати тренувальні вимоги. Практично усе, про що йшла мова щодо попереднього віку, має відношення до цього віку, але є й своєрідності:	
	1. Відбуваються значні зміни функції руху. Багато її параметрів досягають високого рівня, тому створюються найбільш сприятливі передумови щодо навчання та розвитку фізичних здібностей. У 8 років встановлюється чітка залежність між довжиною шага і темпом рухів, що прийнятно для дорослих.	Треба ефективно використовувати цей період для навчання новим, в тому числі складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних здібностей, особливо спритності, гнучкості та швидкості
	2. Значного розвинення досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слово набувають все більшого значення.	Все більше значення під час навчання надається мовним методам
	3. Силкові вправи викликають швидке стомлення, легше сприймаються швидко-силові вправи	Під час тренування доцільно додержуватися швидко-силового режиму; статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11-15	3 фізіологічної точки зору підлітковий період – період статевого дозрівання - характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів та систем організму:	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формується статура.	Потрібно підвищувати тренувальні навантаження
	2. Здійснюється перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних здібностей.	Можливо й потрібно застосовувати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати швидко-силові здібності
	3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до того, що підвищується кров'яний тиск, порушується серцевий ритм, швидко настає стомлення.	Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, сприяти доцільному відпочинку та відновленню сил, регулярно провадити лікувальне обстеження
	4. У поведінці можливі раптові зміни, збудження має перевагу над гальмуванням, реакції щодо сили та характеру часто неадекватні силі подразнення	Найважливіше завдання тренування - виховувати вміння керувати своїми почуттями, розуміння та доброзичливість

Урахування вікових і статевих особливостей у роботі з дітьми дуже важливе для визначення правильної методики навчання та тренування. Форсування підготовки, так само як і невірне використання передумов, викликаних віковим розвитком, призводить не тільки до порушення стану здоров'я дітей, але й до зниження їх можливостей для досягнення високих спортивних результатів у більш зрілому віці.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1 Комплектування та наповнення груп

Початок навчального року для всіх, хто прийнятий до відділень з Бадмінтону, встановлюється з 1 вересня поточного року.

Зарахування до спортивної школи, спортивного училища та школи вищої спортивної майстерності здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять.

Переведення вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із загально-фізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Вихованці розподіляються на навчальні групи з урахуванням віку. Для кожної групи визначаються наповнення та режим навчально-тренувальної роботи.

Відповідно до структури багаторічної підготовки бадмінтоністів у спортивних школах комплектуються наступні навчальні групи: початкової підготовки (ГПП), базової (ГБП), спеціалізованої (ГСП) підготовки; підготовки до вищих досягнень (ГПВД); у ШВСМ - групи спортивного удосконалення (ГСУ) та вищої спортивної майстерності (ГВСМ).

У школах вищої спортивної майстерності створюються групи майстрів, до яких зараховуються спортсмени-учасники збірних команд міст.

Таблиця 6

Режим роботи та наповнювання навчальних груп у ДЮСШ і СДЮШОР

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й Більше 1 Року	8 9	12 10	6 8	Виконання нормативів із ЗФП та СФП II юн. Розряд
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	10	8	12	II юн. розряд
2-й	11	8	14	I юн. розряд
3-й	12	8	18	III розряд
Більше 3	13	6	20	II розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	14	6	24	I розряд
2-й	15	4	26	I розряд
Більше 2	16	4	28	КМС
Групи підготовки вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	17 і старші	4	32	КМС

Таблиця 7

Режим роботи та наповнювання навчальних груп у в ШВСМ

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної Підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й	24	II розряд, I розряд
		2-й	26	I розряд, КМС
		3-й	28	КМС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Весь строк	32	2-КМС*, МСУ, МСУМК

Примітки: За наявності в групі учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат, резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36.

Таблиця 8

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас, курс	Вік для зарахування, роки	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки
7	13	6	24	I юн. Розряд
8	14	6	24	I юн. Розряд
9	15	6	27	III розряд
10	16	4	27	II розряд
11-12	17	3	32	I розряд
I	18	2	32	I розряд, КМС
II	19	2	32	МС
III	20	2	32	МС

2.2 Засади організаційно – навчального процесу

Заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу. В окремому занятті, як у самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Багаторічна підготовка бадмінтоністів будується на таких засадах:

1. Підготовка бадмінтоністів, які відповідали б головним вимогам спортсменів вищих розрядів і збірної команди країни.
2. Урахування вікових особливостей дітей, підлітків та юнаків, їх можливостей.
3. Урахування специфіки бадмінтону як виду спорту;

У системі багаторічної підготовки у бадмінтоні повинні враховуватися:

- модельні характеристики бадмінтоністів відповідно до особливостей віку спортсменів на різних етапах підготовки;
- відбір: початковий відбір для занять бадмінтоном, попередній, проміжний, основний, заключний відбір на етапах багаторічної підготовки;
- тренування - програмування багаторічної підготовки та система оцінки ефективності тренувального процесу;
- спортивні змагання, динаміка змагальних навантажень;
- відновлювально-профілактичні заходи - педагогічні, медико-біологічні, психологічні;
- матеріально-технічне забезпечення: визначення центрів підготовки олімпійських резервів, оснащення їх сучасним устаткуванням та інвентарем тощо;
- підвищення кваліфікації тренерів;
- формування особистості юного спортсмена.

Тренерська та суддівська практика. Упродовж усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи бадмінтоністів старших розрядів до занять з молодшими спортсменами та до суддівства змагань.

На етапі спеціалізованої базової підготовки для спортсменів слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару слухачі складають залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова.

Основною частиною програми семінару, спрямованої на підготовку суддів, є Правила з бадмінтону, в яких викладені правила гри, правила проведення змагань з бадмінтону, види змагань з бадмінтону, системи їх проведення, правила суддівства та ін.

Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки. Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та

використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань.

Корт повинен бути прямокутним, розміченим лініями шириною 40 мм. Лінії повинні бути легко помітні переважно білі або жовті. Усі лінії є частиною тих площ корту, що вони обмежують. Стійки повинні бути заввишки 1,55 м від поверхні корту і повинні залишатися вертикальними, коли сітка натягнута. Стійки повинні розташовуватися на бічних лініях для парної гри незалежно від того, проводиться одиночний або парний матч. Сітка повинна бути зроблена з тонкого корду темного кольору й однакової товщини, з вічком від 15 до 20 мм. Сітка повинна бути шириною 760 мм і завдовжки не менше 6,1 м. Верхній край сітки повинен бути обшитий 75-міліметровою стрічкою білого кольору, складеною навпіл, через яку пропущено шнур. Шнур повинен бути достатньої довжини й міцності, щоб забезпечити натяжку сітки на рівні стійок. Верхній край сітки повинен бути на висоті від поверхні корту 1,524 м у центрі корту і 1,55 м над бічними лініями для парної гри. Не повинно бути просвіту між бічною частиною сітки й стійкою. Якщо можливо, сітка повинна бути закріплена на стійці на всю ширину.

Волан повинен бути зроблений з натуральних і (або) синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, польотні характеристики волана повинні бути близькими до тих, що виходять у натурального пір'яного волана з голівкою з кіркової пробки, покритою оболонкою з тонкої шкіри.

При випробуванні волана використовують прямий удар повної сили знизу, при якому контакт з воланом відбувається над задньою лінією корту. Волан повинен бути направлений вперед паралельно бічній лінії. Придатний для гри волан повинен приземлятися не ближче 530 мм і не далі 990 мм від іншої задньої лінії корту.

Бадмінтонна ракетка:

- вільна від прикріплених предметів і виступів, окрім тих, які використовують виключно й спеціально для обмеження або

запобігання зносу й розриву струн, або вібрації, або для зміни балансу, або для прикріплення рукоятки до руки гравця, і які мають прийнятні розміри й місцезположення для цих цілей.

- вільна від будь-яких пристосувань, які б робили можливим для гравця істотно змінювати конфігурацію ракетки.

Основні частини ракетки: рукоятка, струнна поверхня, голівка, стрижень, перехідник і рамка.

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, тактикою, психічними якостями та змагальною діяльністю бадмінтоністів важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури (хронометри, тренажери) з програмно-комп'ютерним забезпеченням.

2.3 Планування спортивної підготовки у бадмінтоні

Процес підготовки бадмінтоністів можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування.

Зовнішнє планування здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів у розвитку бадмінтону. Сюди, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар міжнародних і всеукраїнських змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування. При цьому

необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл тренування, навчальний рік тощо).

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме тренувальне заняття).

Після того як поставлено цілі і завдання спортивної підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок здійснюється на основі систематики та класифікації техніки і тактики бадмінтону, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан учнів. Такі показники і нормативи вибираються на основі Єдиної спортивної класифікації України, даних медичного і лікарського контролю, а також на основі модельних характеристик, що відображають рівень розвитку бадмінтону і стану спортсменів, здатних показувати високі спортивні результати.

2.4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Облік у роботі тренера-викладача - це отримання, обробка, систематизація та аналіз показників, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, карточки обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають звичайно такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, показники самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати в змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки. Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити наступні види:

- оперативний - контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, у процесі змагань або в період відновлення;
- поточний - контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;
- етапний - контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена;
2. Лікарський (медико-біологічний) контроль;
3. Педагогічний контроль;
4. Науково-методичний контроль.

Самоконтроль. Мета - оперативний контроль за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена. У процесі занять вихованцям необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати усі зміни,

відмічати свої досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Основне місце в програмі систематичного самоконтролю та щоденникових записів займають оцінка та фіксація суб'єктивних відчуттів і вражень.

Медико-біологічний контроль. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи. Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до занять бадмінтоном, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання бадмінтоністів, профілактика травм і захворювань, надання медичної допомоги, лікування спортсменів.

Таблиця 9

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, надання рекомендацій з профілактики та лікування.	Комплексна диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері, обстеження фахівців, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналізи
	2. Оцінка спеціального тренування та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ після травм та захворювань.	Вибіркова диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, електрокардіографія. Аналізи
	2. Перевірка ефективності рекомендацій та їх коригування.	Ведення щоденника тренувань спортсмена, журнал обліку травм лікаря
	3. Оцінка функціональної підготовленості після етапів підготовки. Розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Щомісячне	1.Оперативний контроль за функціональним станом спорт-сменів, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування.	Експрес-контроль до, під час та після тренувань, що виконується лікарем та тренером: візуальне спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, тепінг-тест, координаційні проби, проби на рівновагу
	2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних засобів	

З цією метою проводяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять. Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, який працює в тісному контакті з лікувально-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського догляду поліклініки, тренерами. До його обов'язків також входять: організація диспансерного нагляду та лікарського контролю за юними бадмінтоністами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; санітарний нагляд щодо місця занять; проведення з юними бадмінтоністами бесід з питань гігієни, загартування, самоконтролю, харчування, засобів проти травм.

Вступники до ДЮСШ надають довідки від шкільного лікаря про допуск до занять спортом. Далі діти знаходяться під доглядом лікувально-фізкультурного диспансеру. Двічі на рік учні-спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводяться перед і після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму. Лікар повинен робити аналіз щодо даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їх розвитку. Велика роль належить медичним профілактичним засобам. Доцільно проводити курси ультрафіолетового опромінювання, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу занять. З метою діагностики функціональної підготовленості спортсменів можуть використовуватися різноманітні тести.

Педагогічний контроль. Мета - визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності.

Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп. Його мета - комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Групи початкової підготовки

3.1.1 Організація та методика спортивного відбору

Мета первинного відбору: допомогти дитині вірно обрати вид спорту; пошук дітей з природними здібностями. Підставою допущення до початкового навчання є особиста заява дитини, письмова згода батьків, довідка про стан здоров'я.

Критерії відбору до групи: мотивація до занять бадмінтоном; вік початку занять – 8 років стан здоров'я; рівень рухових якостей.

У групах початкової підготовки 1-го року навчання здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації у бадмінтоні, забезпечується розвиток здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки.

Після зарахування до ДЮСШ вступник проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

3.1.2 Основний матеріал

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовленості спортсменів: теоретична підготовка; технічна - оволодіння засадами техніки гри; фізична - всебічний фізичний розвиток шляхом використання засобів ЗФП; психологічна - зростання мотивації до занять бадмінтоном та виховання працездатності; тактична підготовленість - створення загального уявлення щодо тактики ведення гри в бадмінтон;

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

- ознайомлення з бадмінтоном як олімпійським видом спорту, історією її розвитку, традиціями, біографіями видатних бадмінтоністів України;
- мотивації юних спортсменів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;
- надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

Таблиця 10

Технічна підготовка.

Послідовність навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
1.	Спеціальні підготовчі вправи з воланом	І. Впіймати воланчик, яким підкинув сам спортсмен уперед вправо рухом, що нагадує виконання удару справа. ІІ. Зловити воланчик, який підкинув учень від себе уперед-вліво рухом, що нагадає виконання удару зліва (воланчик треба зловити лівою рукою в момент виносу рук (уперед).	
2.	Виконання окремих ударів з відносно фіксованою постановою ніг	Окремі удари з власного підкидання у фон, або стінку; окремі удари з підкидання партнером з відстані 4м.(друга вправа виконується в парах)	Не змінювати поставу ніг (можна тільки зробити крок ногою, яка ближче до волана). Коригувати відносне положення точки удару та оцінювати влучення волана у задане місце.

Послідовність навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
3.	Виконання серії ударів окремо справа та зліва	Підкидання волана здійснюється партнером на відстані 3-4 м; в.п. спортсмена орієнтовано відповідно вправо або вліво.	Коригувати положення спортсмена та підхід до волана (близько попереду, пропустив, пізно, раніше, не встиг, не тією ногою і т. ін.)
4.	Виконання серії окремих ударів справ: та зліва у визначеній та довільній послідовності	В.п. – «положення готовності»; виконання – те ж саме, що і у впр.3	
5.	Виконання серії ударів справа та зліва: у повній та довільній послідовності	В.п. – «положення готовності». Перекидання волана через сітку з партнером на відстані 3-4м. від сітки (те ж саме й біля сітки)	
6.	Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця в момент контакту ракетки з воланом.	Фіксація точки удару, положення спортсмена.	
7.	Виконання окремих ударів справа та зліва	Підкидання волана рукою на ракетку спортсмена, який виконує вправи з партнером на відстані 1-1,5 і від сітки. В.п. спортсмена заздалегіть орієнтовано відповідно вправо або вліво.	
8.	Виконання серії окремих ударів справа та зліва у певній та довільній послідовності.	Підкидання волана вправо та вліво від спортсмена спочатку у певній, а потім – у довільній послідовності. В.п. спортсмена «положення готовності»	
9.	Виконання серії зв'язаних ударів роздільно справа та зліва.	Те ж саме, що у впр 2. Партнер спрямовує волан ракеткою несильно і зручно для спортсмена. В.п. спортсмена завчасно зорієнтовано.	Коригування точну удару й положення спортсмена (не дійшов, не та нога і т.ін.)

Продовження таблиця 10

Послідовність навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
10.	Виконання серії зв'язаних ударів справа та зліва в довільній послідовності.	Те ж саме, що у впр.3. Партнер спрямовує вола ракеткою несильно і надалеко (1-1,5 м.) в різні боки.	Коригування точки удару й положення спортсмена з урахуванням забезпечення своєчасної підготовки до удару і зручного підходу до волана (після удару в В.П., з якої ноги починати рух, близько до волана, «поверни плечі», «зігну ноги» не та нога попереду і та нога попереду» і та ін.)
Подача			
11.	Створення уявлення про точку удару, вихідні та	Фіксація точки удару й положення спортсмена за допомогою показу та пояснень	Точка удару знаходиться – нижче рівню поясу
12.	Виконання подачі з фіксацією перед ударного положення		Коригувати пред ударне положення і те, як ввіймає волачик після підкидання і в момент перебачуваного удару.
13.	Виконання ударного руху	Використовувати кидки м'ячів, (палки) в ціль	Не втрачаючи рівноваги та не змінюючи постави
14.	Виконання подачі та удару над головою		
15.	Створення уявлення про точку удару, вихідне та ударне положення гравця	Фіксація точки удару та положення спортсмена за допомогою показу та пояснень	Точка удару, положення спортсмена перед ударом - боком до сітки, ліва нога - попереду, права - позаду. руку з ракеткою піднято вгору

Послідовність навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
16.	Виконання підходу до волана, з фіксацією перед-ударного положення та ловінням волана зверху	Підкидання волана партнером на 8-10 м вгору так, щоб він приземлився на відстані 3-4 м від сітки. Спортсмен переміщується до	Коригувати підхід до волана та поставу ніг; ловити волан зверху і точно перед собою лівою рукою. Після того, як
17.	Виконання ударів по волану	Те ж саме, що й у впр.2, але з різними ударами ракеткою	Коригувати підхід до волана, звертати увагу на своєчасну готовність до удару та точку удару (не дійшов, ударив низько, справа або зліва від себе, не підійшов, раніше, боком і т.ін.)
Технічна підготовка Удари (нефронтальні, фронтальні), зліва, справа Основні вимоги. Характерні ознаки			
1.	Підхід до волана	Вчасно і зручно підходити до волана	Затримання швидкості пересування. Збільшення частоти кроків для підбору потрібної ноги
2.	Виконання удару	Спрямовувати воланчик за рахунок впевненого виносу руки з ракеткою уперед у супроводі волана	Зручна за висотою точка удару, підтягування та розворот дальньої ноги в бік, протилежний напрямку руху, і поштовх за рахунок розгинання ноги у колінному та гомілково-стопному суглобах
3.	Переміщення до вихідної позиції	До моменту удару суперника наблизитися як - найближче до вихідної позиції	Використання приставних, схресних кроків при пересуванні, затримання швидкості пересування
4.	Підготовка до старту і рух до волана	Прийняти до моменту удару партнера положення «готовності», якомога раніше почати рух до	Рух до волана починається поштовхом ноги з ударом. Водночас здійснюється розворот плечей у напрямку руху
Удари зверху, збоку, знизу (в умовах гри з партнером та ігрових ситуаціях)			
5.	Волан летить у бік від спортсмена на відстані 0,5-1,5 м вище рівня сітки	Забезпечити готовність до кожного удару. Зустрічати волан у зручній точці і спрямовувати у заданому напрямку	Крок уперед-вбік різнойменною ногою до виносу ракетки уперед; друга нога залишається на місці, трохи розвертаючись у бік удару

Послідовність навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
6.	Воля летить у бік від спортсмена (0,5-1,5 м) нижче рівня сітки	Те ж саме, що у впр.5	Крок уперед-вбік різнойменною ногою з виносом ракетки уперед.
7.	Воля летить далеко у бік від спортсмена (3-4 м)		Стрибок з положення «готовності» поштовхом обох ніг послідовно; спочатку - різнойменною удару, а потім –
8.	Воля повільно летить у бік від спортсмена на відстані 3-4 м		Один приставний крок або 2-3 бігових
9.	Воля повільно летить прямо на спортсмена		Поштовх виконують послідовно: спочатку - однойменною удару ногою, потім різнойменною. Далі ноги
10.	Воля швидко летить прямо на спортсмена (до 0,5 м)		Поштовх виконують послідовно у бік, різнойменний до удару, як у попередній вправі. Контакт з волям

Тактична підготовка. По закінченні 1-го року навчання потрібно навчитися тримати воля у грі (обмін ударами з партнером не менш як 20 раз). Під час 2-го року навчання слід навчитися виконувати усі удари по лінії та діагонально, вести гру на рахунок. На заключному етапі треба навчитися виконувати атакуючі удари, змінюючи їх за силою та глибиною.

Частіше переможцем стає той гравець, який більше атакує, використовуючи при цьому передню та середню зони майданчика, змушуючи свого суперника багато пересуватися, захищатися, робити помилки. Спортсменам необхідно виконувати наступні тактичні вимоги:

1. Намагатися виконувати атакуючий удар у більш високій точці – це забезпечить більше часу для варіантів відповіді як за силою, так і по напрямку.
2. При захисті, зустрічати волан в передній та середній зонах майданчика якомога раніше, залишаючи супернику мало часу для відповіді.
3. Стримувати активність суперника, нав'язуючи свою гру, і використовувати при цьому слабкі боки підготовки суперника та сильні моменти своєї підготовки.

Фізична підготовка на даному етапі відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються в усі заняття, а також проводяться окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним, швидкісно-силовим, координаційним здібностям та гнучкості. Використовуються різні види вправ.

Стройові вправи: шикування в ряд, колону. Виконання команд: "Шикуйсь!", "Струнко!", "Відставити!", "Правою!" ("Лівою!"), "Вільно!", "Розійдись!". Розрахунки групи: по черзі, на перший-другий, по три і ін. Перебудова в колону по два, три, чотири. Повороти на місці, в русі: праворуч, ліворуч, кругом. Пересування: стройовим кроком, звичайним, перехід з кроку на біг і з бігу на крок, зміна напрямку. Розмикання та змикання приставним кроком.

Загальнорозвиваючі вправи без предметів:

- Для м'язів рук та плечового поясу: одночасні та послідовні рухи в плечових, ліктьових та променезап'ястних суглобах;
- Повороти, колові рухи, змахи, ривкові рухи з різних вихідних положень, на місці та в русі;
- Вправи з подоланням опору партнера;
- Для м'язів тулуба: обертання тулуба праворуч, ліворуч за різних вихідних положень;
- Нахили;

- Згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи на спині;
- Для м'язів ніг: піднімання, опускання ніг (прямі та зігнуті уперед, убік, назад);
- Згинання-розгинання ніг стоячи (напівприсідання, присідання). Випади;
- Колові рухи ніг (стоячи, сидячи);
- Підскоки (ноги разом, нарізно, на одній нозі);
- Для м'язів усього тіла: сполучення рухів різних частин тіла (присідання з нахилами уперед і рухи руками, випади з нахилом тулуба, обертання тулуба з коловими рухами рук, по черзі згинання-розгинання ніг тощо.);
- Вправи для формування правильної постави;
- Вправи в рівновазі, стоячи на двох і на одній нозі, з різним положенням та рухами рук.

Загальнорозвиваючі вправи з предметами:

- З короткою скакалкою: підскоки у різному темпі; біг зі скакалкою; естафети зі скакалкою;
- З гімнастичною палкою: нахили тулуба та повороти з різним положенням палки (зверху, попереду, знизу, за головою, за спиною). Переступання та перестрибування через палку;
- Колові рухи. Підкидання та ловіння палки;
- З набивними м'ячами (1 кг): кидок угору і ловля м'яча з поворотами та присіданнями по колу і вдвох з різних вихідних положень (стоячи, на колінах, лежачи на спині, на животі);
- Кидки різними способами (поштовхом від грудей двома руками та від плеча однією), двома руками з-за голови, через голову, поміж ніг;
- Кидки вгору, вгору-вперед, угору-назад. Змагання на дальність кидка вперед і назад однією та двома руками;
- Вправи з подоланням опору партнера;

- Акробатичні вправи: групування, стійки на лопатках, передпліччях і руках; перекиди вперед, назад, у стрибку;
- Спеціальні акробатичні вправи для бадмінтоніста (різні падіння з перекатом, з перекиданням, з імітацією ударів і подальшим перекиданням);
- Ритмічна гімнастика (загальноприйняті комплекси для дітей);
- Легкоатлетичні вправи: різні види ходьби у сполученні з бігом, у присіді, з підскоками, приставними та схресними кроками;
- Звичайний біг, з високим підніманням стегна. Біг швидкісний на короткі дистанції: 6, 18, 30, 40, 50, 60 і 100 м з низького та високого стартів. Різні естафети на короткі дистанції. Біг на легкоатлетичній доріжці на дистанції: 200, 300, 400, 500 м з різною швидкістю. Біг по пересіченій місцевості з подоланням різних перешкод на дистанції до 1 км. Стрибки у довжину, висоту з місця та з розбігу;
- Лижний спорт, ковзанярський спорт, плавання, стрільба, спортивні ігри (хокей, ручний м'яч, міні-футбол, баскетбол), рухливі ігри.

Спеціальні вправи:

Вправи для розвитку швидкості та спритності.

- Швидкий біг боком і спиною вперед. Біг з швидкою зміною напрямку, приставним кроком, схресним кроком. Ривки вперед, в боки, назад зі стартового положення бадмінтоніста;
- Різноманітні стрибки: вбік-у довжину, вбік-догори, з місця, зі швидкого та повільного розбігу, з поштовхом, напрямок якого не повністю відповідає напрямку розбігу. Стрибки догори, догори-вбік, догори-назад з торканням долонею високо підвішеного предмета.
- Ловля різними способами (однією або двома руками, зліва, справа, над головою та ін.) тенісного м'яча, який кинули у невідомому для гравця напрямку.

- Для засвоювання техніки роботи ніг та розвитку сили та швидкості пересувань пропонується використовувати три комплекси:
 - комплекс № 1 – пересування по трьох точках;
 - комплекс № 2 – пересування по п'яти точках;
 - комплекс № 3 – по семи точках.

Точка № 1 – базова. Центр кола знаходиться на відстані 1 м від передньої лінії подачі в центрі майданчика.

Точка № 2 – знаходиться на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (передня зона).

Точка № 3 - на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (передня зона).

Точка № 4 – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (середня зона).

Точка № 5 – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (середня зона).

Точка № 6 – знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від правої бокової лінії (задня зона).

Точка №7 – знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від лівої бокової лінії (задня зона).

Комплекси 1 та 2 складаються з трьох вправ. Комплекс 3 складається з однієї вправи, що виконується тричі.

Після виконання кожної вправи відпочинок – 45 секунд, після виконання трьох комплексів – 5 хв. Кожна вправа комплексу може виконуватися в трьох варіантах:

- 1 - пробігання 20 точок;
- 2 - пробігання 30 точок;
- 3 - пробігання 40 точок.

Основні правила під час виконання цих комплексів: у базовій точці завжди треба займати положення ігрової стійки, на всі інші - обов'язково наступати правою ногою.

Пропоновані комплекси можуть використовуватись як тести під час випробувань стану швидкісної витривалості на різних етапах підготовки.

Психологічна підготовка є невід'ємним компонентом загальної виховної роботи і переважно скерована на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності. Практична реалізація психологічної підготовки бадмінтоніста здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів. Бадмінтоністи-початківці починають брати участь у змаганнях, тому з перших тренувань потрібно створювати ситуації, які допомагають їх психологічній підготовці.

Формування мотивації до занять бадмінтоном: організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвинення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних і групових вправ. Вольові якості виховуються у процесі ігор.

3.1.3 Методи та засоби тренувань в групах початкової підготовки

Програма тренувань на даному етапі передбачає використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ з різних видів спорту.

На перших роках занять потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості, яка тут і далі створюється завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вирішення усіх основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет, причому це питання не тільки розвитку фізичних але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в спортивній боротьбі на майданчику.

3.1.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної (ЗФП і СФП), технічної та тактичної підготовки. Тренер складає план-графік, де ліворуч викладений програмний матеріал, а праворуч відведені клітинки на кожне заняття. Таким чином, цей документ дає чітке уявлення про те, що потрібно робити на кожному занятті. Відповідно до даних розподілу годин на компоненти тренування розробляються детальні комплекси занять.

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	8
2.	Загальнофізична	11	11	11	11	12	12	12	11	11	12	11	11	136
3.	Спеціальна фізична	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	17
4.	Техніко-тактична	8	8	8	8	8	8	10	9	8	8	8	8	99
5.	Контрольні нормативи	2	2	2	-	-	2		-	-	2	2	2	14
6.	Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологічна	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	10
8.	Змагальна	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Засоби відновлення	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Лікарський контроль	2								1	1			4
Загальна кількість годин:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	10
2.	Загальнофізична	13	13	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	164
3.	Спеціальна фізична	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	22
4.	Техніко-тактична	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5.	Контрольні нормативи	2	2	2	-	-	2	2	-	-	2	2	2	16
6.	Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологічна	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Змагальна	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
9.	Засоби відновлення	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
Загальна кількість годин:		34	34	35	35	35	35	35	34	34	35	35	35	416

3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Перший етап залучення юних бадмінтоністів до змагань на початковому етапі занять бадмінтоном - навчання гри на рахунок. Змагання можуть впливати на юних гравців по-різному. Кожна дитина грає багато матчів за відповідною системою рахунку, не повинна боятися гри на рахунок - гравця треба мотивувати продовжувати займатися бадмінтоном.

Системи проведення змагань мають велике значення для адаптації дітей до змагальної практики. Діти повинні починати змагатися в командах з використанням систем з великою кількістю матчів для кожного гравця.

3.1.6 Система контролю

Залікові вимоги із загальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи відповідного віку і року навчання.

Із спеціальної фізичної підготовки: виконання спеціальних вправ бадмінтоніста і здача контрольних нормативів відповідно до вимог кожного року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- знати і уміти виконувати основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;
- уміти проводити навчальну і змагальну сутичку з виконанням завдань і настанов тренера;
- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог.

З психологічної підготовки: виконання вправ різної складності, що вимагають прояву вольових якостей.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

На цьому етапі підготовки учні повинні дотримуватись режиму дня і вести щоденник самоконтролю.

Лікарський контроль. У групах початкової підготовки застосовують етапне і педагогічне обстеження фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів. Основними завданнями медичного обстеження у групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звички чіткого виконання рекомендацій лікаря. На початку і в кінці навчального року учні проходять поглиблені медичні обстеження. Все це дозволяє встановити вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональної підготовленості.

3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, співвідносні з віком і роком навчання.

Таблиця 13

Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 1-го року навчання

	Види випробувань		Нормативи, бали				
		Стать	5	4	3	2	1
1	Хват волану	х	8	6	4	2	1
		д	8	6	4	2	1
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	60	50	40	30	20
		д	60	50	40	30	20
3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	х	7,0	5,0	4,5	4,0	3,0
		д	6,0	5,0	4,5	4,0	3,0
4	Човниковий біг 5 х 6 м, с.	х	11,8	13,0	13,8	14,8	15,8
		д	11,8	13,2	14,0	15,0	16,0
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	6,5	6,7	7,0	7,5	8,0
		д	7,0	7,4	7,6	7,8	8,5
6	Підтягування на низький перекладині, разів	х	13	11	9	8	6
		д	10	9	8	6	4

Прохідний бал - 18

**Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 2-го року
навчання**

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	х	1,70	1,56	1,41	1,30	1,10
		д	1,60	1,46	1,36	1,26	1,10
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	100	85	70	55	40
		д	100	85	70	55	40
3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	х	9,5	8,0	7,0	6,0	5,0
		д	8,2	7,0	6,0	5,0	4,0
4	Човниковий біг 5 х 6 м, с	х	10,4	11,0	12,6	13,6	14,6
		д	10,7	12,0	13,0	14,0	15,0
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	6,0	6,4	6,6	6,8	7,0
		д	6,5	7,0	7,4	7,6	7,8
6	Підтягування на низький перекладині, разів	х	17	15	12	10	8
		д	14	12	9	7	5

Прохідний бал - 18

3.2 Групи базової підготовки

3.2.1 Організація та методика спортивного відбору

Відбір у групах попередньої базової підготовки спрямований на виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Оцінка перспективності спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються функціональні та психічні особливості спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на підвищення тренувальних навантажень, стан здоров'я, здібності до засвоєння та удосконалення техніки ударів у бадмінтоні. Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається за отриманими при проведенні контролю показниками та результатами виконання контрольних нормативів.

Основні завдання: подальше зміцнення здоров'я; усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості дітей; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; засвоєння та удосконалення техніки й

тактики бадмінтону; розвинення спеціалізованих психічних процесів; формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки.

Величина та спрямованість навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість та характер пауз між окремими повтореннями (заповнювати теоретичним матеріалом), кількість вправ на техніку виконання ударів і тактичні схеми (не менше 5 в одному занятті, обов'язкова наявність ігрової вправи).

3.2.2 Основний матеріал

Теоретична підготовка. Поняття "фізична культура і спорт". Огляд стану і розвитку бадмінтону. Основні етапи розвитку. Особливості календаря змагань. Розвиток техніки й тактики гри вітчизняних бадмінтоністів. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях. Основні міжнародні спортивні змагання з бадмінтону. Розвиток бадмінтону за кордоном. Найважливіші змагання з бадмінтону за кордоном. Будова та функції організму людини. Особиста гігієна, загартування, режим і харчування спортсмена. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допомога, спортивний масаж. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Технічна підготовка. На етапі попередньої базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних поєдинків.

Технічна підготовка (основні технічні засоби)

Стійки (вихідне положення).	Пересування	Удари	Подачі
Ігрові. Висока. Середня Низька	<i>Вперед.</i> Перемінне. Приставними. Назад. Перемінне. Приставними. Схресними. .	<i>Нефронтальні.</i> Відкритою стороною ракетки (справа): Зверху. Високий. Високий атакуючий. Нападаючий (смеш): Плаский. Короткий. Збоку. Високий. Високий атакуючий. Нападаючий. Плаский. Короткий. Знизу: Високий. Високий атакуючий. Плаский. Короткий.	<i>Відкритою стороною ракетки (справа).</i> Висока. Висока атакуюча. Пласка. Коротка.
<i>Під час подач:</i> Правобічні. Висока. Середня. Лівобічні. Висока. Середня.	<i>В бік.</i> Перемінне. Приставними	<i>Закритою стороною ракетки (зліва).</i> Зверху: Високий. Високий атакуючий. Нападаючий(смеш). Плаский. Короткий. Збоку: Високий. Високий атакуючий. Нападаючий. Плаский. Короткий. Знизу: Високий. Високий атакуючий. Плаский. Короткий.	<i>Закритою стороною ракетки(зліва).</i> Висока атакуюча. Пласка. Коротка.

Стійки (вихідне положення).	Пересування	Удари	Подачі
Під час прийому подач: Правосторонні. Висока. Середня. Лівосторонні. Висока. Середня.		Фронтальні Відкритою стороною ракетки. Зверху: Високий атакуючий. Нападаючий. Плаский. Короткий. Збоку: Високий атакуючий. Нападаючий. Плаский. Короткий. Знизу: Високий атакуючий Плаский. Короткий.	
		Закритою стороною ракетки. Зверху: Високий атакуючий. Нападаючий. Плаский. Короткий. Збоку: Високий атакуючий. Нападаючий. Плаский. Короткий. Знизу: Високий атакуючий. Плаский. Короткий.	

Фізична підготовка. На даному етапі підготовки зростає кількість фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей. Переважає спрямованість процесу фізичної підготовки на розвиток швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей та гнучкості.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків.

Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей широко використовуються, як і на попередньому етапі підготовки, проте носять більш цілеспрямований характер з врахуванням особливостей проявлення цих якостей в спеціалізованих діях. Велика увага приділяється розвитку швидкості та точності реагування в умовах взаємодії спортсменів. Ефективними засобами є ігрові вправи та рухливі ігри: "Хитрий м'яч", "Ривок за м'ячем", "Дожени", "Слухай сигнал", "Удар у стінку", "Швидко зміни місце", "Хто швидший", "Злови предмет зі своєї руки", "Хто швидше захопить предмет", "Накрити м'яч рукою".

Вправи для розвитку гнучкості: пружисті присідання у вихідному положенні; покачування на випаді, стараючись дістати стегном до п'ятки ноги, що стоїть попереду; випаді максимальної довжини з низького сиду по черзі в один та інший боки; з положення випаду стрибком прийняти вихідне положення.

Вправи для розвитку координаційних здібностей бадмінтоністів спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Саме ці якості лежать у підґрунті діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко й постійно змінюються. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись з одних дій на інші, вибирати момент для початку дій - найбільш значущі спеціалізовані уміння бадмінтоністів, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються: в рухливих і спортивних іграх; в акробатичних вправах; в комбінованих естафетах, які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо; у вправах з жонглюванням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання ударів по мішені, що рухається; ловіння м'яча, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку, стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери.

Тактична підготовка. "Азбука тактики гри" (групи 1-3-го років навчання):

Обмін ударами із задньої лінії на "утримання" волана під час гри.

1. Спрямування волана партнеру вправо і вліво під його "слабку" руку.
2. Спрямування волана вправо й вліво із заданими послідовністю або співвідношенням ударів.
3. Застосування атакуючого удару (більш сильного, ніж останні) на "короткий"

волан.

4. Варіювання темпу гри за рахунок чергування різних ударів: за силою; за висотою траєкторії польоту волана.
5. Використання ударів у "протихід" супернику.
6. Варіювання глибини ударів.
7. Обведення суперника, що вийшов до сітки, "свічкою".
8. Відбиття "свічки", яка пішла "за голову":

Загальні особливості тактики гри у бадмінтон. Тактичний план одиночної зустрічі, його складання й здійснення. Гнучкий творчий характер тактики. Особливості тактики жіночої парної та змішаної ігор. Розбір тактичних комбінацій, їх аналіз на макеті майданчика. Аналітичний запис гри у бадмінтон та її аналіз.

Техніка й тактика гри у бадмінтон. Поняття про спортивну техніку й тактику. Взаємозв'язок і взаємозалежність техніки й тактики. Загальна характеристика гри найсильніших бадмінтоністів. Аналіз технічних прийомів. Аналіз техніки гри кожної навчальної групи, розбір наявних недоліків.

Контрольні вимоги з техніко-тактичної підготовленості

Техніко-тактична підготовленість бадмінтоністів у групах попередньої базової підготовки оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніші, ніж аналогічні комплекси для груп початкової підготовки.

У комплексі 1 спортсмену, що складає іспит з технічної підготовленості, відомо, яким чином буде грати партнер.

У комплексі 2 бадмінтоніст грає різними ударами, що декілька ускладнює завдання для того, хто складає іспит, бо йому потрібно визначати тип кожного удару та відповідним чином до нього готуватися. Комплекс 3 вимагає від спортсменів не тільки технічної, але й спеціальної фізичної підготовленості, бо потрібно посилати волан у різні кути майданчика в русі. Оцінка визначається за методикою, як у контрольних комплексах для груп початкової підготовки.

Психологічна підготовка. Зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться поступово зростальні додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять бадмінтоном. Постанова в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсмену відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування спортсменом будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних

умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів.

Таблиця 16

Контрольні вимоги з психологічної підготовленості бадмінтоністів

Показник за тестом	Оцінка								
	Відмінно			Добре			Задовільно		
	Вік, років:								
	10-11	12-13	14 і ст.	10-11	12-13	14 і ст.	10-11	12-13	14 і ст.
Час простої реакції, с	0,13 0,14	0,12 0,13	0,11 0,12	0,19 0,14	0,14 0,14	0,13 0,14	0,22 0,25	0,19 0,20	0,15 0,18
Точність реакції на об'єкт, що рухається, с	0,07 0,07	0,06 0,06	0,06 0,06	0,09 0,09	0,08 0,09	0,07 0,08	0,14 0,15	0,12 0,15	0,11 0,15
Точність реакції на час, с	0,10 0,13	0,08 0,09	0,07 0,08	0,15 0,15	0,14 0,16	0,12 0,13	0,20 0,21	0,19 0,20	0,19 0,19
Точність диференціації м'язових зусиль, кг	1,7 1,8	2,1 1,7	2,0 4,0	2,5 3,3	3,2 2,5	2,7 4,2	3,3 4,6	4,3 3,3	4,0 5,4
Точність м'язово-рухових відчуттів, см	2,5 2,5	2,0 2,0	1,5 1,5	3,8 3,8	3,5 3,5	3,2 3,2	5,8 5,8	4,8 4,8	4,8 4,8
Швидкість переробки інформації (індекс)	1,4 1,4	1,8 1,6	1,8 1,6	1,2 1,2	1,3 1,2	1,3 1,2	0,8 0,8	0,8 0,8	1,0 1,0

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки гри провідних бадмінтоністів, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконавання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації, функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування).

3.2.3 Методи та засоби тренувань в групах базової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загально підготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань – словесні, наочні, і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях.

3.2.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

Процес тренування в групах попередньої базової підготовки поділяють на річні цикли (макроцикли). Річний цикл є подвійним і містить два підготовчих, два змагальних та один перехідний періоди.

Тривалість зимового підготовчого періоду - 2-3 міс., літнього підготовчого - 1,5-2 міс., зимового змагального - 2-2,6 міс., весняно-літнього змагального - 4-5 міс. Перехідний період може складатися з двох етапів - загальної підготовки та етапу спеціальної підготовки. Літній підготовчий період - це етап спеціальної підготовки.

На загальну підготовку під час зимового підготовчого періоду в групах попередньої базової підготовки відводиться 70-75% тренувального часу. Декілька підвищується інтенсивність тренувальних навантажень, здійснюються підготовка та участь у змаганнях з контрольних нормативів фізичної підготовки.

Основне завдання змагального періоду - досягнення високих спортивних результатів, подальше удосконалення техніки й тактики гри з урахуванням індивідуальних недоліків, що були виявлені під час змагань, специфічна підготовка до змагань, удосконалення психомоторних, інтелектуально-познавальних і вольових якостей.

Основні завдання перехідного періоду - активний відпочинок, заняття іншими видами спорту, що сприяють підтриманню фізичної форми.

Таблиця 17

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 1-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	-	-	18
Загальна фізична	11	11	12	13	12	11	12	12	12	12	12	12	143
Спеціальна фізична	6	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	63
Техніко-тактична	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
Психологічна	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	19
Змагання	-	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	47
Контрольні нормативи	4	1	-	-	3	2	-	-	-	-	3	3	16
Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засоби відновлення	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	18
Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Разом	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблиця 18

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 2-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	5	5	4	2	2	2	-	-	-	-	20
Загальна фізична	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Спеціальна фізична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Техніко-тактична	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
Психологічна	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Змагальна	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
Контрольні нормативи	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	18
Суддівська практика	-	-	-	-	1	1	1	1	3	3	-	-	10
Засоби відновлення	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Лікарський контроль	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
Разом	60	61	61	61	61	61	60	60	61	61	60	61	728

Таблиця 19

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 3-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	6	6	6	2	-	-	-	-	-	-	20
Загальна фізична	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Спеціальна фізична	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Техніко-тактична	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
Психологічна	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	38
Змагальна	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
Контрольні нормативи	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	4	6	-	-	26
Засоби відновлення	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Разом	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки більше 3-х років навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	3	4	2	-	-	-	-	2	2	19
Загальна фізична	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Спеціальна фізична	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техніко-тактична	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
Психологічна	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	36
Змагальна	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	114
Контрольні нормативи	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Суддівська практика	-	-	-	-	-	3	5	5	5	5	-	-	23
Засоби відновлення	2	2	5	4	4	3	3	3	3	2	1	1	33
Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Разом	86	86	87	87	87	87	87	87	87	86	86	87	1040

3.2.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Планується регулярна участь спортсменів у змаганнях. Однак мета цієї участі не досягнення високих результатів в окремих видах змагань, а формування у спортсмена бажання змагатися, звички до зіставлення своїх досягнень в різних вправах і завданнях з досягненнями інших спортсменів. Змагання повинні будуватися на найрізноманітнішому матеріалі та носити виключно контрольно-підготовчий характер.

Змагальна практика на цьому етапі полягає в участі у міжсекційних змаганнях, районних, міських обласних, всеукраїнських, міжнародних офіційних змаганнях, включаючи чемпіонати спортивних товариств, чемпіонати України, чемпіонати Європи.

3.2.6 Система контролю

Залікові вимоги із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи до віку і року навчання.

Техніко-тактична підготовленість. Техніко-тактична підготовленість бадмінтоністів у групах базової підготовки оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніші, ніж аналогічні комплекси для груп початкової підготовки.

У комплексі 1 спортсмену, що складає іспит з технічної підготовленості, відомо, яким чином буде грати партнер.

У комплексі 2 бадмінтоніст грає різними ударами, що декілька ускладнює завдання для того, хто складає іспит, бо йому потрібно визначати тип кожного удару та відповідним чином до нього готуватися. Комплекс 3 вимагає від спортсменів не тільки технічної, але й спеціальної фізичної підготовленості, бо потрібно посилати волан у різні кути майданчика в русі. Оцінка визначається за методикою, як у контрольних комплексах для груп початкової підготовки.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

Інструкторська та суддівська практика. Інструкторська та суддівська практика передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, суддя), проведення за завданням тренера окремих частин навчально-тренувального заняття.

З медико-біологічних засобів відновлення: вітамінізація, фізіотерапія, гідротерапія, всі види масажу, лазня і фінська сауна. Харчування своєчасне, різноманітне і вітамінізоване.

Лікарський контроль. У групах базової підготовки застосовують поглиблене медичне обстеження, етапне, поточне і оперативне обстеження.

Зміст і методика проведення контрольних іспитів. Контрольні іспити проводяться щорічно наприкінці навчального року. Загальна оцінка підготовленості виводиться на підставі показників по розділах підготовки та результатів участі у змаганнях. Головний критерій - наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так й окремих контрольних показників.

3.2.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко тактичної підготовки

Таблиця 20

Нормативи із ЗФП для груп базової підготовки 1-го року навчання

	Види випробувань		Нормативи, бали				
		Стать	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	Х	5,3	4,5	3,8	3,0	2,5
		Д	4,3	4,1	3,5	3,0	2,5
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	Х	140	120	100	80	60
		Д	140	120	100	80	60
3	Метання м`яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	Х	13,9	10,5	8,0	6,0	4,0
		Д	10,9	8,5	7,5	5,5	3,5
4	Біг на 500 м, хв	х	2,15	2,30	2,50	3,00	> 3,00
		д	2,20	2,35	2,55	3,05	>3,0
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	5,6	5,7-6,1	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9
		д	5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4
6	Підтягування на перекладені, разів	х	8	6-7	4-5	2-3	1
	Підтягування на низький перекладені разів	д	15	13	10	8	6
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	х	50 с	1,00	1,10	1,20	1,40
		д	50 с	1,00	1,10	1,20	1,40
8	Кистьовий динамометр	х д	залік з фіксацією результату (3бали)				

Прохідний бал – 24

Таблиця 21

Нормативи із ЗФП для груп базової підготовки 2-го року навчання

№	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	х	5,3	4,5	3,8	3,0	2,5
		д	4,3	4,1	3,5	3,0	2,5
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	140	120	100	80	60
		д	140	120	100	80	60
3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	х	13,9	10,5	8,0	6,0	4,0
		д	10,9	8,5	7,5	5,5	3,5
4	Біг на 500 м, хв	х	2,00	2,15	2,30	2,45	> 2,45
		д	2,15	2,25	2,35	2,50	>2,50
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	5,3	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9
		Д	5,6	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2
6	Підтягування на перекладені, разів	Х	9	7-8	5-6	3-4	1-2
	Підтягування на низький перекладені разів	Д	15	13	10	8	6
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	Х	50 с	1,00	1,10	1,20	1,40
		Д	50 с	1,00	1,10	1,20	1,40
8	Кистьовий динамометр	Х Д	Залік з фіксацією результату (Збали)				

Прохідний бал - 24

Таблиця 22

Нормативи із ЗФП для груп базової підготовки 3-го року навчання

№	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	Х	5,7	4,7	4,2	3,6	3,0
		Д	5,0	4,4	3,6	3,0	2,6
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	Х	150	130	120	100	80
		Д	130	110	90	80	60
3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	Х	16,0	12,5	9,3	8,8	8,3
		Д	12,0	10,3	9,0	8,5	7,8
4	Біг на 600 м, хв.	Х	2,15	2,30	2,45	3,00	> 3,00
		Д	2,30	2,40	2,50	3,00	>3,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	Х	4,8	4,9-5,2	5,3-5,7	5,8-6,2	6,3
		Д	5,0	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6
6	Підтягування на перекладені, разів	Х	10	7-9	5-6	3-4	1-2
	Підтягування на низький перекладені разів	Д	17	15	13	10	8
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	Х	45	50	55	60	1,15
		Д	50	55	60	1,10	1,20
8	Кистьовий динамометр	Х Д	Залік з фіксацією результату (Збали)				

Нормативи із ЗФП для груп базової підготовки 4-го року навчання

№	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	Х	5,7	4,7	4,2	3,6	3,0
		Д	5,0	4,4	3,6	3,0	2,6
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/1хв.	Х	80	70	60	50	40
		Д	80	70	60	50	40
3	Метання м'яча масою 2 кг, м (зі стійки "високо-далеким удар")	Х	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
		Д	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5
4	Біг на 600 м, хв	Х	2,00	2,15	2,30	2,45	> 3,00
		Д	2,20	2,30	2,40	2,50	>3,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	Х	4,7	4,8-5,2	5,5-5,8	5,7-6,1	6,2
		д	5,0	5,1-5,4	5,3-5,7	5,9-6,3	6,4
6	Підтягування на перекладені, разів	х	14	10-13	6-9	3-5	1-2
	Підтягування на низький перекладені разів	д	17	15	13	10	8
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	х	45	50	55	60	1,15
		д	50	55	60	1,10	1,20
8	Кистьовий динамометр	х д	Залік з фіксацією результату (Збали)				

Прохідний бал - 24

Нормативи із СФП для груп базової підготовки 1-го року навчання

№	Контрольний норматив	Кількість влучень	Оцінка
1	Висока-далека подача з правого і лівого квадратів майданчика. Дається 10 (десять) подач з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану і точності влучень в задній коридор майданчика.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
2	Коротка подача з правого і лівого квадратів майданчика. Дається 10 (десять) подач з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану і точності влучень в зону шириною 1 м від передньої лінії зони.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
3	Високо-далекий удар. Виконується по 5 (п'ять) ударів по прямій з кожного квадрату. Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка виконання удару – робота ніг і рук, траєкторія і точність польоту волану. Ставиться одна загальна оцінка.		
4	Короткий удар. Виконується по 5 (п'ять) ударів по прямій з кожного квадрату. Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка виконання удару – робота ніг і рук, траєкторія і точність польоту волану. Ставиться одна загальна оцінка.		
5	"Смеш". Виконується по 5 (п'ять) ударів по прямій з кожного квадрату. Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка виконання удару – робота ніг і рук, траєкторія і точність польоту волану. Ставиться одна загальна оцінка		
6	Плаский удар перед собою. Два гравці виконують пласкі удари перед собою. Додається дві спроби. Оцінюється техніка виконання удару і кількість ударів кожним гравцем без помилки.	30 разів і більше	5 балів
		25-29 разів	4 бали
		20-24 разів	3 бали
		15-19 разів	2 бали
		10-14 разів	1 бал
7	Переміщення по по майданчику в 6 точок довільно з імітацією ударів (підставка, добивання, високо-далекий удар, блокуючи удари, захист). Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка переміщення по майданчику, хват ракетки, техніка виконання ударів.		

Прохідний бал - 27

Нормативи із СФП для груп базової підготовки 2-го року навчання

№	Контрольний норматив	Кількість влучень	Оцінка
1	Висока-далека подача з правого і лівого квадратів майданчика. Виконується 10 (десять) подач з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану і точності влучень в мішень 1 м x 0,8 м, розташованому у центральній лінії майданчика.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
2	Коротка подача з правого і лівого квадратів майданчика. Виконується 10 (десять) подач з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану і точності влучень в зону шириною 50 см від передньої лінії зони	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
3	Високо-далекий удар. Виконується 10 (десять) ударів по прямій з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану, точності влучень в задній коридор майданчику і техніка виконання удару.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
4	Короткий удар. Виконується 10 (десять) ударів по прямій і діагоналі з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану, точність влучення в передній коридор майданчику і техніка виконання удару.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
5	"Смеш". Виконується 10 (десять) ударів по прямій з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану, точність влучення в коридор уздовж бокової лінії майданчика шириною 1,5 м від бокової лінії до центральної лінії по передній зоні і 0,5 м по лінії задньої зони і техніка виконання удару.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
6	Плаский удар перед собою. Два гравці виконують пласкі удари перед собою. Додається дві спроби. Оцінюється техніка виконання удару і кількість ударів кожним гравцем без помилки.	30 разів і більше	5 балів
		25-29 разів	4 бали
		20-24 разів	3 бали
		15-19 разів	2 бали
		10-14 разів	1 бал

Продовження таблиці 25

№	Контрольний норматив	Кількість влучень	Оцінка
7	Переміщення по по майданчику в 6 точок довільно з імітацією ударів (підставка, добивання, високо-далекий удар, блокуючи удари, захист). Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка переміщення по майданчику, хват ракетки, техніка виконання ударів.		

Прохідний бал - 27

Таблиця 26

Нормативи із СФП для груп базової підготовки 3-го року навчання

№	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	х	5,8	4,9	4,4	3,8	3,2
		д	5,1	4,5	3,7	3,2	2,8
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/1хв.	х	85	75	65	55	45
		д	85	75	65	55	45
3	Метання волану	х	8,0	7,6	7,3	7,1	7,0
		д	6,8	6,5	6,1	5,8	5,5
4	Біг на 400 м, хв	х	1,25	1,30	1,40	1,45	> 2,00
		д	1,30	1,35	1,40	1,50	>2,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,7	4,8-5,2	5,5-5,8	5,7-6,1	6,2
		д	5,8	5,9-6,1	6,2-6,5	6,6-6,8	7,0
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	х	45	50	55	60	1,15
		д	50	55	60	1,10	1,20

Прохідний бал - 20

Таблиця 27

Нормативи із СФП для груп базової підготовки 4-го року навчання

№	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 х 5	х	12,0	12,5	12,2	12,5	13,0
		д	13,0	13,5	13,7	13,9	14,3
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/1хв.	х	85	75	65	55	45
		д	85	75	65	55	45
3	Метання волану	х	5,3	5,2	4,8	4,3	4,0
		д	5,3	5,2	4,8	4,3	4,0
4	Біг на 400 м, хв	х	1,25	1,30	1,40	1,45	> 2,00
		д	1,30	1,35	1,40	1,50	>2,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,7	4,8-5,2	5,5-5,8	5,7-6,1	6,2
		д	5,0	5,1-5,4	5,3-5,7	5,9-6,3	6,4
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	х	45	50	55	60	1,15
		д	50	55	60	1,10	1,20

Прохідний бал - 20

3.3 Групи спеціалізованої підготовки

3.3.1 Організація та методика спортивного відбору

Відбір на даному етапі спрямований на виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Комплексна оцінка перспективності спортсмена робиться на засадах аналізу рівня спеціальної підготовленості, розвитку рухових якостей, мотивації, особисто-психічних якостей, стану здоров'я, особливостей тренування у попередніх роках. Оцінка рівня спеціальної підготовленості здійснюється відповідно до контрольних нормативів, які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з врахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід зі спортсменом та його батьками.

За особисто-психічними якостями перспективними є спортсмени, в яких виявлені гарний самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень напруженості, прагнення до лідерства.

3.3.2 Основний матеріал

Основні завдання: подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в умовах змагань; розвинення вольових і спеціально-психічних якостей, поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх до величин великого спорту. Уся підготовка здійснюється у відповідності до річної періодизації та спрямованості тренувального процесу по періодах та етапах річного циклу.

Теоретична підготовка. Основні теми занять:

1. Організація та проведення змагань з бадмінтону. Положення про змагання. Види та умови змагань. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях. Аналіз найважливіших українських і міжнародних змагань.

2. Правила техніки безпеки та правила гри в бадмінтон. Значення заходів безпеки у бадмінтоні та заборонені дії під час гри. Засоби та методи попередження травматизму та нещасних випадків. Самодопомога.

3. Психологічна, технічна й тактична підготовка бадмінтоністів. Роль психологічної та тактичної підготовки у бадмінтоні. Різноманітні тактичні дії під час гри. Прийоми регулювання психічного стану бадмінтоніста. Види ударів та їх тактичне застосування у змагальній діяльності.

Технічна та техніко-тактична підготовка. Виконання техніко-тактичних стандартних та ігрових вправ з різними паузами відпочинку. Навчальні ігри з різними гандикапами (починати матч з різного рахунку). Удосконалення тактичних навичок з використанням різних видів ударів під час атакуючих дій та у захисті в парних розрядах, індивідуальних заняттях, навчальних і тренувальних іграх, навчальних та офіційних змаганнях.

Тактична підготовка носить характер "Активність та універсальність - запорука майстерності" та складається з наступних основних положень.

1. Обмін ударами на "утримання" волана під час гри.
2. Спрямування волана партнеру вправо і вліво під його "слабку" руку.
3. Спрямування волана вправо і вліво з заданою послідовністю або співвідношенням ударів.
4. Застосування атакуючого удару (більш сильного, ніж останні) на "короткий" волан.
5. Варіювання темпу гри за рахунок чергування різних ударів: а) за силою; б) за висотою траєкторії польоту м'яча.
6. Використання ударів у "протихід" супернику.

7. Варіювання глибини ударів, використання "коротких" ударів.
8. Обводка суперника, що вийшов до сітки.
9. Високо-далека подача – скорочений удар до сітки під удар зліва.
10. Високо-далека подача – «смеш».
11. Високо-далека подача – плаский удар у тулуб суперника.
12. Коротка подача – невисока

Спеціальні засоби техніко-тактичної підготовки:

I. Обмін ударами у високому темпі.

1. Вихід на "короткий" волан, використання атакуючого удару та завершення розіграшу очка:

- по лінії;
- по діагоналі;
- зворотним ударом по діагоналі.

2. Застосування ударів, "незручних" для суперника, з наступною атакою.

1. Викликання до сітки суперника з наступною його обводкою:

- "далеко-високим" /пласким або високим/;
- по діагоналі;
- по лінії;

3. Контратака на прийомі подачі суперника з наступним виходом до сітки.

4. Скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом.

5. Штучне створення ситуацій, які змушують суперника спрямувати волан у "відкриту" частину майданчика (особливо під час гри біля сітки) з метою наступного перехоплення та виконання удару, що завершує розіграш.

6. Коротка подача у лівий кут – висока свічка у задній кут майданчика – скорочений удар у правий чи у лівий передній кут.

7. Високо-далека подача в місці перехрещування задньої та середньої лінії – висока свічка у правий кут – «смеш».

8. Високо-далека подача в місце перехрещування задньої та середньої лінії – висока свіча у правий задній кут – плаский удар у тулуб.

Стабільний та стійкий (до 40-50 разів) обмін ударами з задньої лінії у максимальному темпі.

1. Прийом подачі і вихід уперед на перехоплення волана, випереджаючи суперника щодо темпу гри.

2. Обведення суперника ударом, який замаскований на обвідний удар.

3. Застосування скороченого удару:

- на прийомі подачі;
- ударом біля сітки

4. Вихід на відносно "короткий" волан і виконання потужного удару.

5. Відбивання на високій швидкості пересування:

- максимально сильними глибокими ударами справа і зліва;
- по діагоналі;
- по лінії.

6. Відповідь на коротку подачу:

- атакою «стрілою»;
- високо-далеким ударом в один з кутів майданчика;
- скороченим ударом у передній кут під удар суперника зліва;
- невисокою «свічкою» в кут під удар зліва.

7. Відповідь на високо-далеку подачу:

- «смішем» (на високу, але недалеко подачу);
- скороченим ударом під удар зліва;
- високою «свічкою» улюбий задній кут;
- пласким ударом у тулуб або у дальній кут під удар зліва.

8. Відповідь на пласку подачу:

- скороченим ударом в ближній кут;
- високою «свічкою» в задній кут під удар суперника зліва;
- пласким ударом у тулуб;
- «смішем»;

- атакою “стрілою”;

9. Виконання на короткий удар:

- косий удар у протилежну сторону;
- невисоку свічку назад, за голову суперника;
- атаку “стріла” по діагоналі.

10. Виконання на скорочений удар:

- “підставки”;
- косий удар у протилежну сторону;
- атаки “стріла”;
- високої свічі у протилежний кут назад;
- «смеш» зліва.

11. Виконувати на високо-далекий удар:

- «смеш»;
- скорочений удар улюбий передній кут;
- плаский удар;
- високу свічу в сторону, найбільш віддалену від позиції суперника.

12. На плаский удар:

- скороченим ударом по кутах майданчика;
- пласким ударом;
- високою «свічкою»;
- «смешем».

13. На «смеш»:

- скороченим;
- високою «свічкою», якомога далі.

Парна та змішана гра

Елементи парної гри

1. Варіювання подачі за:

- спрямуванням;
- силою;

2. Подача з виходом до сітки й наступним атакуючим ударом:

- по діагоналі;
- по лінії.

3. Перехоплення м'яча у сітки:

- після прийому подачі суперником;
- після другого удару того, хто подає;
- протягом обміну ударами партнера з суперником.

4. Прийом подачі, з швидким виходом до сітки.

5. Прийом подачі по лінії.

6. Прийом подачі "свічкою" (через суперника біля сітки).

7. "Жорсткий" обмін ударами у максимальному темпі

8. Застосування високо-далеких ударів протягом обміну ударами.

9. Виконання виходів до сітки після подачі і перехоплення волана біля сітки з варіантом різного розташування гравців.

10. Прийом подачі з наступною контратакою, використовуючи різноманітне розташування суперників.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка як база розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій бадмінтоністів і підвищення їх спортивної працездатності. Застосовуються заходи попереднього етапу підготовки.

Основні вимоги до розвитку рухових якостей та підбір засобів для удосконалення спеціальних якостей - швидкості, спритності, сили на різних етапах підготовки бадмінтоніста. Спеціальна фізична підготовка, її роль у тренуванні бадмінтоніста. Провідні якості: швидкість, спритність, сила, гнучкість, спеціальна витривалість.

Зміст програмного матеріалу з фізичної підготовки не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їх комбінацій щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості бадмінтоністів і творчим підходом тренера.

У *психологічній підготовці* суттєвого значення набуває формування слушного відношення до спортивного режиму, великих навантажень. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікро компонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів (передзмагальні та змагальні ритуали).

Формування мотивації до занять. Участь спортсмена в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів, бесіди, роз'яснення, переконування щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму, матеріальне заохочення досягнень.

Розвинення вольових якостей. Оцінка проявів вольових якостей в інших спортсменів; самовиховання спортсмена, яке ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні, самоспонуканні та самопримушуванні до виконання тренувального завдання та змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного та загального станів, постійному самоконтролі.

Регулювання психічних станів. Випробування застосування методів саморегуляції в змагальних умовах під час модельних тренувальних занять, підготовчих змагань; визначення індивідуальних ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу спортсмена. Виконання вправ у змагальних умовах, у складних умовах, у присутності глядачів, з обговорюванням дій спортсмена; моделювання конфліктів з суддівським апаратом; застосування високих фізичних навантажень, "жорстких" методів

тренування (інтервального), технічних засобів (таймеру), введення в тренування гандикапів, проведення ідеомоторного тренування з уявленням змагальних умов, участі в змаганнях.

3.3.3 Методи та засоби тренувань в групах спеціалізованої підготовки

Основними методами тренування є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

Заняття у цих групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови і програмування різних етапів тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

Характерною особливістю цього етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами на збори і змагання.

3.3.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

На даному етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером і змагальна практика. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях і все частіше ставиться завдання показати кращий результат. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю тактичної діяльності, розвитку спеціалізованих

сприйняття бадмінтоністів і навичок регулювання психічних станів у змаганнях.

План-графік розподілу навчальних годин на основні види підготовки в річному циклі тренувань представлений в табл. 21.

На цьому етапі вирішується низка завдань:

1. Подальше удосконалення спеціальної підготовленості, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота;
2. Активна участь у змаганнях старших розрядів з метою досягнення спортивних результатів;
3. Досягнення високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості;
4. Активна участь у суддівстві змагань, тренерська діяльність;
5. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей;
6. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення навичок гри у бадмінтон;
7. Досконале оволодіння засадами техніки й тактики, навичками гри;
8. Збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами.

Таблиця 27

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	4	4	3	3	3	3	1	27
Загальна фізична	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Спеціальна фізична	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Техніко-тактична	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	504
Психологічна	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	3	2	24
Змагання	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Контрольні нормативи	7	7	-	-	2		-	-	-	-	-	6	22
Суддівська практика	-	-	5	5	3	3	1	5	5	5	4	-	36
Засоби відновлення	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Разом	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблиця 28

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Загальна фізична	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Спеціальна фізична	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Техніко-тактична	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540
Психологічна	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	42
Змагання	7	7	12	10	12	12	12	12	12	11	12	11	130
Контрольні нормативи	7	7	-	-	2		-	-	-	-	-	6	22
Суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	24
Засоби відновлення	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Лікарський контроль	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
Разом	112	112	113	113	113	113	113	113	113	112	112	113	1352

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	24
Загальна фізична	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Спеціальна фізична	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техніко-тактична	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	588
Психологічна	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
Змагальна	9	9	9	10	10	10	10	10	9	9	9	9	113
Контрольні нормативи	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6	23
Суддівська практика	-	-	3	4	3	3	1	1	2	2	3	-	22
Засоби відновлення	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Лікарський контроль	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	28
Разом	121	121	122	122	121	121	122	122	121	121	121	121	1456

3.3.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Інтенсивна змагальна практика не повинна супроводжуватися вузькою спеціалізацією і напруженою спеціальною підготовкою до конкретних змагань.

Система змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачає виконання вихованцями ДЮСШ нормативів КМСУ шляхом участі у змаганнях всіх рівнів (чемпіонати школи, міста, України, Європи, світу). Метою участі у змаганнях на цьому етапі є удосконалення техніко-тактичної майстерності, виховання моральних, патріотичних, особистісно-вольових якостей. Різке зростання обсягів змагальної практики. Участь у змаганнях спрямована на досягнення високих спортивних результатів у відбіркових та головних змаганнях, місця у світовому рейтингу.

3.3.6 Система контролю

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності - зайняте місце, виконаний розряд.
2. Тести з перевірки знань та навичок замінюють перевідні іспити з одного етапу навчання на наступний. Затверджуються тести наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

Інструкторська та суддівська практика. Вихованці залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки; вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань

3.3.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко тактичної підготовки

Таблиця 29

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

№	Види випробувань		Нормативи, бали				
		Стать	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 x 5	х	11,0	11,5	11,9	12,3	12,8
		д	12,2	12,5	13,0	13,5	14,0
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/1хв.	х	100	95	90	85	80
		д	90	85	75	65	55
3	Метання волану	х	5,6	5,4	5,0	4,8	4,5
		д	5,4	5,3	5,1	4,9	4,5
4	Біг на 400 м, хв	х	1,23	1,25	1,28	1,35	> 1,50
		д	1,28	1,26	1,30	1,40	>1,55
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,6	4,7-5,1	5,2-5,6	5,7-6,0	6,1
		д	4,9	5,0-5,3	5,4-5,6	5,7-5,9	6,3
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	х	43	45	50	55	60
		д	47	50	55	60	1,10

Прохідний бал - 20

Таблиця 30

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

№	Види випробувань		Нормативи, бали				
		Стать	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 х 5	х	10,0	10,8	11,2	11,7	12,5
		д	11,2	11,5	11,8	12,5	13,0
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	165	160	155	150	140
		д	160	155	150	145	140
3	Метання волану	х	5,7	5,5	5,2	5,0	4,8
		д	5,5	5,3	5,2	4,9	4,6
4	Біг на 400 м, хв	х	1,21	1,24	1,28	1,32	> 1,45
		д	1,26	1,25	1,28	1,40	>1,50
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,5	4,6-4,9	5,0-5,5	5,6-5,8	5,9
		д	4,8	4,9-5,2	5,3-5,7	5,8-6,0	6,2
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	х	42	44	48	53	48
		д	45	48	52	58	1,05

Прохідний бал - 20

Таблиця 31

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання

№	Види випробувань		Нормативи, бали				
		Стать	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 х 5	х	9,0	9,4	9,8	10,5	11,5
		д	11,0	11,3	11,5	12,0	12,5
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	175	170	165	160	150
		д	175	165	160	155	150
3	Метання волану	х	6,0	5,5	5,4	5,2	5,0
		д	5,7	5,3	5,2	4,9	4,6
4	Біг на 400 м, хв	х	1,21	1,24	1,28	1,32	> 1,45
		д	1,26	1,25	1,28	1,40	>1,50
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,4	4,5-4,8	4,9-5,4	5,5-5,7	5,8
		д	4,7	4,8-5,1	5,2-5,6	5,7-5,9	6,1
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	х	41	43	47	52	48
		д	44	47	51	57	1,05

Прохідний бал - 20

3.4 Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

3.4.1 Організація та методика спортивного відбору

У групах підготовки до вищих досягнень забезпечується досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України. Збереження та підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням даного етапу. Це є етап жорсткої індивідуалізації всіх сторін підготовки спортсмена, в котрому важливе місце займають біологічні ритми активності (фізичної, психічної, інтелектуальної), що впливають на збереження спортивної працездатності.

Відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів міжнародного класу. Тут, як і на попередньому ступені відбору, дається комплексна оцінка перспективності бадмінтониста. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсмена в попередніх роках і на можливості їх подальшого підвищення. Під час оцінки здоров'я спортсмена треба пересвідчитися у відсутності в нього захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми. Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність налаштовуватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання обтяжливої та напруженої тренувальної роботи, уміння показувати найвищі результати в найвідповідальніших матчах.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, участь у змаганнях, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження. Основним критерієм відбору є наявність у

бадмінтоніста здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Критерії відбору: стан здоров'я; рівень рухових якостей; темпи зростання спортивної майстерності (КМС); рівень спеціалізованих сприйнять - почуття часу, темпу, зусиль, відстані тощо.

3.4.2 Основний матеріал

Основні завдання: подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

Теоретична підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень приблизно має такий же зміст, як і на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відмінності лише у тому, що більше уваги приділяється індивідуалізації тренування, пошуку напрямів удосконалення індивідуального стилю протиборства, аналізу змагальної діяльності основних конкурентів.

Техніко-тактична підготовка. Використовуються такі ж самі вправи, як і на попередньому етапі, з урахуванням індивідуальної схильності до засвоєння окремих видів ударів і тактичного стилю змагальної діяльності. Техніко-тактична підготовленість бадмінтоністів у групах підготовки до вищих досягнень оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніше, ніж аналогічні комплекси для груп спеціалізованої базової підготовки.

Фізична підготовка не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їх комбінацій

щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості бадмінтоністів і творчим підходом тренера.

Психологічна підготовка спортсменів передбачає залучення всіх форм психологічного впливу до змісту спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсмена упевненості, мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психічної реабілітації.

У групах підготовки до вищих досягнень застосовується багатоциклова система річної підготовки з плануванням усіх типів мезо- та мікроциклів. Підготовчий період скорочується, а змагальний може тривати значну частину року.

Таблиця 32

Орієнтовний план тренувального заняття швидкісної та швидкісно-силової спрямованості в підготовчому та передзмагальному періодах підготовки у групах вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	30 хв.
1. Шикування. Поставлення завдань. 2. Ходьба, швидка ходьба. 3. Біг (бігові спеціальні вправи). 4. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) для м'язів: рук і плечового поясу; тулуба; ніг; спини та пресу. 5. ЗРВ, які сприяють зміцненню та рухливості суглобів, хребта. 6. Стрибкові вправи.	

Продовження таблиця 32

Зміст заняття	Тривалість
Основна частина	2 год. 10 хв.
1. Удосконалення техніки ігрових вправ: "коротких" ударів; відсталих елементів техніки - подачі, прийому подачі. 2. Виправлення помилок у різних прийомах гри - подачі, прийому подачі. 3. Удосконалення швидкості реакції: 20 сильних ударів у гравця, що стоїть біля сітки (5 серій); гра проти трьох партнерів, (3 серії по 3 хв.); пауза-відпочинок 1 хв.; обведення гравця, який знаходиться біля сітки, ударами по лінії та по діагоналі - справа та зліва (по 5 хв.).	
4. Підвищення стартової швидкості та удосконалення швидкісно-силових якостей: а) гравці знаходяться у правому кутку корту: дістати волан, що прямує у лівий кут майданчика; дістати волан, що прямує у лівий кут майданчика, а потім - скорочений удар вправо; дістати волан, що прямує в "протихід" руху гравця; дістати волан, що прямує у лівий кут майданчика, а потім - скорочений удар вправо та вліво; б) гравці знаходяться у лівому кутку майданчика, виконують ті ж самі вправи, але відповідно змінюють напрямок польоту волана; в) удар над головою у стрибку (10 разів); г) з вихідного положення біля задньої лінії дістати "скорочений" волан, а потім - "свічку", коли вертаються до задньої лінії	
Заклучна частина	30 хв.
Спеціальні ігрові вправи відновлювального характеру (виконуються з ЧСС 90-130 уд./хв.)	
Усього:	3 год. 10 хв.

Таблиця 33

**Орієнтовний план тренувального заняття зі спрямованістю на
витривалість у підготовчому періоді підготовки в групах вищої
спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	30 хв.
1. Шикування. Постановлення завдань. 2. Ходьба, швидка ходьба. 3. Біг (бігові спеціальні вправи). 4. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) для м'язів: рук і плечового поясу; тулуба; ніг; спини та пресу. 5. ЗРВ, які сприяють зміцненню та рухливості суглобів, хребта. 6. Стрибкові вправи.	

Зміст заняття	Тривалість
Основна частина	2 год. 30 хв.
1. Удосконалення техніки ігрових вправ - "довгих" ударів із задньої лінії, виправлення помилок в різних прийомах гри	
2. Удосконалення швидкісної витривалості за допомогою спеціальних засобів: розіграш ігрових ситуацій, ігрових комбінацій; 6-7 ударів із задньої лінії з різних кутків: вихід уперед, 3-4 удари з різних кутків, смеш, пропустити "свічку" та відбити її - тривалість ігрової комбінації 30 с-3 хв. (краще 2 хв.) - 4 серії; паузи між повторами в серії - 3, 2, 1 хв., пауза між серіями - 10 с, відпочинок - 15 хв.	
3. Одиночна гра на рахунок	
Заключна частина	40 хв.
Крос	20 хв.
Усього:	4 год.

**Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП
швидкісно-силової спрямованості у підготовчому періоді підготовки
у групах вищої спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
1-й варіант - об'ємне тренування	
Підготовча частина	25 хв.
1. Повільний біг. 2. Бігові вправи (5-6 серій по 10-30 м): біг з високим підйманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками. 3. Вправи на гнучкість, вправи на місці (ЗРВ)	
Основна частина	1 год. 50 хв.
1. Стрибки (10-15-разів) - 5-6 серій з акцентом на правильне технічне виконання. Прагнути до легкості рухів: - з ноги на ногу; поперемінно два стрибки на лівій, три - на правій; - поперемінно три стрибки на лівій, три - на правій нозі; - поштовхом двох ніг з глибокого присіду вправо-вліво з просуванням уперед. 2. Стрибкові вправи з подоланням перешкод: стрибки через гімнастичну лавку поштовхом поперемінно то по одному, то по другому її боці з просуванням уперед уздовж лавки (3-4 серії); поштовхом двох ніг; поштовхом правої ноги; поштовхом лівої ноги. 3. Стрибки через легкоатлетичні бар'єри поштовхом двох ніг після стрибка в глибину з висоти 40 см (4-5 серій): у довжину; у довжину вправо; у довжину вліво; угору. 4. Стрибки на місці (4-5 серій по 10 стрибків) угору з глибокого присіду. 5. "Кенгуру", "щучка" або "ножиці"; "зірка"; стрибки поперемінно правою та лівою ногами. 6. Метання набивних м'ячів у парах (кожне виконання по 5-6 разів): двома руками з-за голови, стоячи обличчям у напрямку руху; стоячи спиною у напрямку руху (5-6 разів); з-за голови з в. п. лежачи, руки витягнуті догори; з в. п. сидячи спиною один до одного - передача м'яча двома витягнутими руками один одному через боки; з в. п. лежачи стопами один до одного, руки з м'ячем витягнуті вгору - передача м'яча за послідовного згинання тулуба; рухом подачі з в. п. сидячи; рухом подачі з в. п. стоячи. 7. Вправи з обтяженням для спортсменів, старших 17 років (3-4 серії): вистрибування догори з глибокого присіду (20 разів); стрибки на місці з поперемінним глибоким випадом правої та лівої ніг (20 разів)	
Заключна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 50 хв.

2-й варіант - інтенсивне тренування	
Підготовча частина	25 хв.
1. Біг для розминки; вправи на місці (ЗРВ). 2. Бігові вправи (3-4 серії по 60-80 м): біг з високим підйманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками; прискорення. 3. Вправи на гнучкість	
Основна частина	1 год. 50 хв.
1. Стрибкові вправи: багатоскоки у довжину (по 3-4 спроби); стрибки - з ноги на ногу (3, 5, 10 разів); 3 рази на правій та лівій нозі; 5 разів на правій та лівій нозі; стрибок поштовхом двох ніг у довжину з глибокого присіду (потрійний, п'ятиразовий, десятиразовий). 2. Стрибкові вправи (під час виконання - 10 відштовхувань по 3-4 спроби): "слалом" - стрибки вправо-вліво через коридор з просуванням уперед; стрибки з високим підйманням стегна через легкоатлетичні бар'єри; стрибки на місці з глибокими випадами поперемінно правою та лівою ногами. 3. Стрибок після стрибка у глибину з висоти 40 см (на результат 3-4 спроби): виплигування у довжину; виплигування вправо; виплигування вгору; виплигування вгору з торканням підвішеної сантиметрової стрічки. 4. Метання набивного м'яча (на дальність) -4-6 спроб: двома руками з-за голови уперед; через голову стоячи спиною до напрямку руху; двома руками з в. п. лежачи; рухом подачі; рухом подачі з в. п. сидючи	
Заклучна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 30хв.

**Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП швидкісної
спрямованості
у підготовчому та передзмагальному періодах підготовки
у групах вищої спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	20 хв.
1. Шикування. Поставлення завдання. 2. Біг для розминки. 3. Загальнорозвивальні вправи. 4. Бігові вправи: біг з високим підйманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками; багатоскоки з ноги на ногу	
Основна частина	1 год. 30 хв.
1. Біг в упорі (частість). 2. Біг з прискоренням (100-120 м). 3. Біг з високим підйманням стегна, з варіюванням частоти кроків від низької до максимальної (3-4 рази в кожному повторі). 4. Біг зі стрибками на швидкість (60 м). 5. Низькі старту з різних вихідних положень (10 м) з імітацією ударів 6. Швидкісні пересування на майданчику: неповна "вісімка" (від кута майданчика по діагоналі до стовпа сітки, уздовж сітки до другого стовпа, назад по діагоналі до кута майданчика) з імітацією ударів справа та зліва "човниковий" біг (8 м х 6) на задній лінії обличчям до сітки з імітацією ударів	
Заклучна частина	10 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 00 хв.

**Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП з орієнтацією
на швидкісну витривалість у підготовчому періоді підготовки
у групах вищої спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	20 хв.
Те ж саме, що і у попередньому тренуванні, з орієнтацією на швидкість	
Основна частина	1 год. 25 хв.
Швидкісні пересування на корті: а) "вісімка" (біг уздовж задньої лінії по діагоналі до стовпа сітки, уздовж сітки, до другого стовпа, по діагоналі назад, до задньої лінії та уздовж задньої лінії); б) "трикутник" дворазовий (від середини задньої лінії до стовпа сітки, уздовж сітки до другого стовпа і назад до середини задньої лінії і потім - те ж саме в другому напрямку); в) "мале віяло" (з торканням набивних м'ячів, які розташовані по внутрішніх кутах майданчика, від задньої лінії до сітки): в положенні стоячи з упором уперед в шведську стінку, коліна вперед, з подоланням опору партнера; наступити на сходинку правою, прийняти вихідне положення, наступити на сходинку лівою ногою; присідання з партнером на плечах з положення стоячи обличчям до шведської стінки, тримаючись за неї; г) "велике віяло" (з торканням набивних м'ячів, які розташовані в кутах майданчика, від задньої лінії до сітки); д) "ялинка" (з торканням по черзі набивних м'ячів, які розташовані в кутах майданчика, від задньої лінії сітки)	
Заклучна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 00 хв.

**Орієнтовний план навчально-тренувальних занять із ЗФП
силової спрямованості у перехідному та підготовчому періодах
підготовки у групах вищої спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	15 хв.
Те ж саме, що і у попередньому тренуванні з орієнтацією на швидкість	
Основна частина	1 год. 50 хв.
1. Вправи з набивними м'ячами: а) метання м'яча двома руками вперед рухом знизу-вгору; б) метання м'яча двома руками з-за спини; в) метання м'яча двома руками з-за спини сидячи спиною один до одного - передача м'яча рухом витягнутої руки назад; г) сидячи обличчям один до одного стопами вперед - кидати м'яч уперед з переходом з положення лежачи в положення сидячи; д) обертання тулуба, тримаючи набивний м'яч над головою. 2. Вправи для м'язів спини: а) зігнути тулуб уперед у положенні лежачи на спині з закріпленими ногами; б) піднімання тулуба догори в положенні лежачи на животі, руки за головою та в положенні лежачи на боку, рука за головою. 3. Вправи для м'язів ніг: а) повільний перехід з положення стоячи на колінах із закріпленою гомілкою в положення лежачи; б) сходження на сходинку однією ногою; в) підймання на носках стоячи носками на підвищенні; г) присідання з обтяженням на плечах з положення стоячи обличчям до шведської стінки, тримаючись за неї; д) встати з упору присівши рухом убік-вгору з опором партнера або гумового джгута; е) встати зі стільця рухом уперед з подоланням опору гумового джгута. 4. Вправи з обтяженням для м'язів рук: підняти руки з гантелями через боки вгору в положенні лежачи на спині; підняти руки вгору рухом з-за голови у положенні лежачи на спині; імітація удару зліва з відскоку з обтяженням у правій руці, лежачи на лівому боці; імітація удару справа та зліва з подоланням опору еспандера, який прикріплений до струнної поверхні ракетки. 5. Метання обважнених ракеток або гранат: рухом подачі; рухом удару справа та зліва	
Заключна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 20 хв.

**Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП із спрямованістю
на витривалість у перехідному та підготовчому періодах підготовки
у групах вищої спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	15 хв.
Те ж саме, що і у попередньому тренуванні	
Основна частина	1 год. 30 хв.
1. Перемінний біг: біг угору по сходах з наступним поверненням назад, стрибки на двох ногах і одній; багатоскоки з ноги на ногу 100-500 м з наступним поверненням назад повільним кроком; біг з високим підйманням стегна 100-300 м з поверненням назад повільним бігом. 2. Біг на дистанції 1-3 км на час	
Заклучна частина	15 хв.
Дихальні вправи; вправи на гнучкість	
Усього:	2 год.

**3.4.3 Методи та засоби тренувань в групах підготовки до вищої
спортивної майстерності**

У вправах, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей, можна використовувати додаткові обтяження. Загалом силове тренування спрямоване на максимальну мобілізацію силових ресурсів.

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою. Розвиток стомлення неодмінно позначається на структурі рухів борця. Тому вкрай потрібно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не призвести до формування нераціональної та неефективної техніки рухів.

3.4.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростають тренувальні навантаження, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають величин, наближених до максимальних (табл.39).

Тижневий режим тренувальної роботи передбачає 32 год. Рекомендується проводити 6-7 занять на тиждень тривалістю 3-5 год. Найбільший обсяг годин можливий для занять змагальною практикою.

Таблиця 39

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	4	4	4	4	4	4	-	-	2	3	32
Загальна фізична	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Спеціальна фізична	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
Техніко-тактична	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	660
Психологічна	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Змагальна	11	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	154
Контрольні нормативи	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Суддівська практика	-	-	5	3	3	3	3	3	-	-	5	5	30
Засоби відновлення	8	7	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
Лікарський контроль	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	31
Разом	138	138	139	139	139	139	139	139	139	138	138	149	1664

3.4.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Основними змаганнями на цьому етапі підготовки є: чемпіонат України серед юніорів та юніорок; чемпіонат України серед чоловіків та жінок до 23-х років; чемпіонат та Кубок України серед чоловіків та жінок.

3.4.6 Система контролю

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- уміти проводити змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення гри;
- уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;
- уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;
- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

З психологічної підготовки:

- уміти виконувати різні вправи підвищеної трудності, що вимагають прояву вольових якостей;
- уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на сутичку з різними суперниками.

У рамках інструкторської та суддівської практики спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами, вчать передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання вихованцям цих груп, систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

Інструкторське та суддівське звання присвоюються наказом чи розпорядженням по ДЮСШ після проведення відповідного семінару, складання заліку з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Заняття на цьому етапі вимагають індивідуального підходу до кожного бадмінтоніста з урахуванням тих самих особливостей розвитку його організму, що й на попередньому етапі підготовки.

3.4.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко тактичної підготовки

Таблиця 40

№	Види випробувань	Нормативи, бали					
		Стать	5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 х 5	Х	8,5	8,0	7,8	7,3	7,0
		Д	9,8	10,3	10,7	11,0	11,5
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/ 1хв.	Х	100	95	90	85	80
		Д	95	90	85	80	75
3	Метання волану	Х	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
		Д	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0
4	Біг на 1000 м, хв	Х	6,10	6,25	6,35	6,50	> 7,00
		Д	6,30	6,35	6,40	6,55	>7,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	Х	4,4	4,5-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,8
		Д	4,8	4,9-6,0	6,1-6,3	6,4-6,5	6,8
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мин	Х	35	40	45	50	60
		Д	40	45	50	55	1,10
8	Поперечне переміщення по корту, разів/ 1 хв.	х/д	34	38	42	45	48

Прохідний бал - 24

4. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ

4.1. Групи спортивного удосконалення

Групи спортивного удосконалення в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Тижневий режим начально-тренувальної роботи в групах спортивного удосконалення відповідає аналогічному обсягу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ.

4.2. Групи вищої спортивної майстерності

Максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена - важливий етап підготовки, під час організації якого треба враховувати таку закономірність: тренувальний процес має індивідуалізований характер, зокрема треба враховувати не тільки реакцію організму на обсяг запропонованої роботи, але й його відновлення, особливо психічний стан спортсмена. Формування психічної стійкості до стресових ситуацій - один із напрямів навчально-тренувального процесу.

Групи вищої спортивної майстерності формуються з майстрів спорту України, які мають перспективу зростання спортивних результатів і виконали відповідні нормативні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають максимальних величин (табл. 41).

Рекомендується проводити 6-10 занять на тиждень обсягом 4-6 год. Найбільший обсяг годин можливий для занять змагальною практикою.

Таблиця 41

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп вищої
спортивної майстерності (36 годин)**

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	5	3	3	3	4	4	3	3	2	2	36
Загальна фізична	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Спеціальна фізична	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
Техніко-тактична	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720
Психологічна	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Змагання	13	13	17	17	17	17	17	17	15	15	17	17	192
Контрольні нормативи	8	8	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	30
Суддівська практика	3	3	3	5	5	5	4	4	-	-	6	6	44
Засоби відновлення	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Лікарський контроль	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
Разом	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	1872

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадмінтон: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ /М.В. Ібраїмова, В.М. Швачко, А.Г.Кубраченко. - К.: РНМК, 2000. - 96 с.
2. Алексеев А.В. Психологическая подготовка в теннисе /А.В.Алексеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 120 с.
3. Волков В.М. Спортивный отбор /В.М. Волков, В.П.Филин. - М.: ФиС, 1980. - 176 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта іф/Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. - 296 с.
5. Годик М.А. Комплексний контроль в спортивних играх /М.А.Годик, А.П.Скородумова . - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
6. Ильин Е.И. Психология индивидуальных различий /Е.И.Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - 701 с.
7. Лившиц В.Ф., Бадминтон / В.Ф. Лившиц, А.В.Галицкий. – М.:ФиС,1984. – 176 с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография /В.Г.Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Общие основы теории и методики физического воспитания /Под ред.Т.Ю.Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 422 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
11. Рыбаков Д.П. Основы спортивного бадминтона / Д.П.Рыбаков, М.И.Штильман. – М.:ФиС, 1982. –176 с.
12. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту /О.А.Шинкарук, Е.О.Павлюк, Е.М.Свергунець, В.В.Флерчук. - Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.
- 13.www.fbubadminton.org.ua
- 14.www.wbfbadminton.com.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАДМІНТОНІ.....	4
1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки у бадмінтоні.....	4
1.2 Мета й завдання спортивної підготовки у бадмінтоні.....	4
1.3 Зміст видів підготовки спортсменів.....	5
1.4 Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів.....	16
1.5 Побудова тренувального процесу на основі періодизації.....	23
1.6 Структура і зміст спортивного відбору.....	28
1.7 Вікові особливості спортивної підготовки.....	31
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	35
2.1 Комплектування та наповнення груп	35
2.2 Засади організаційно-навчального процесу.....	37
2.3 Планування спортивної підготовки у бадмінтоні.....	40
2.4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	41
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	46
3.1 Групи початкової підготовки.....	46
3.1.1 Організація та методика спортивного відбору.....	46
3.1.2 Основний матеріал.....	46
3.1.3 Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	56
3.1.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки	57
3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	58
3.1.6 Система контролю.....	59
3.1.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної	60

підготовки.....	
3.2 Групи базової підготовки.....	61
3.2.1 Організація та методика спортивного відбору.....	61
3.2.2 Основний матеріал	62
3.2.3 Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки.....	69
3.2.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	69
3.2.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	72
3.2.6 Система контролю.....	73
3.2.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	74
3.3 Групи спеціалізованої підготовки.....	80
3.3.1 Організація та методика спортивного відбору.....	80
3.3.2 Основний матеріал.....	80
3.3.3 Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки.....	87
3.3.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки.....	87
3.3.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	90
3.3.6 Система контролю.....	91
3.3.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	91
3.4 Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	93
3.4.1 Організація та методика спортивного відбору.....	93
3.4.2 Основний матеріал.....	94
3.4.3 Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	103
3.4.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	104
3.4.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	105

3.4.6 Система контролю.....	105
3.4.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	106
4. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ.....	107
4.1 Групи спортивного удосконалення.....	107
4.2 Групи вищої спортивної майстерності.....	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	109
ДОДАТКИ	113

ДОДАТКИ

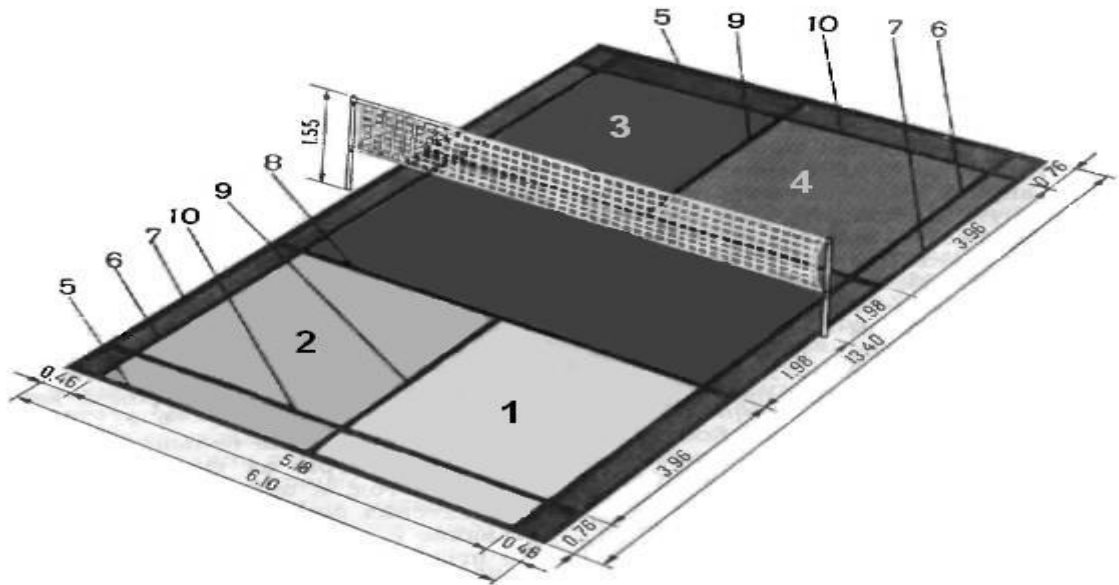
Додаток 1

Правила техніки безпеки в спортивному залі

Шкільні спортивні майданчики в залах повинні мати рівну поверхню, очищену від сторонніх предметів. Покриття майданчиків має відповідати особливостям виконуваних на них вправ гри в бадмінтон.

Успіх в заняттях бадмінтоном багато в чому залежить від їх правильної організації, де найважливіша роль відводиться неухильному дотриманню правил безпечної поведінки. Найбільш важливими з них і загальними для усіх видів занять є: вчасна та якісна підготовка місць занять, використання тільки справного устаткування та спортивного інвентарю; використання на заняттях як в залі, так і на майданчиках спеціального взуття на гумовій підшві (взуття на шкіряній підшві сильно ковзає навіть на сухій поверхні); суворе дотримання дисципліни в процесі занять, категорична заборона виконання вправ без дозволу викладача, тренера, самовільного виходу із залу, створення перешкод для виконання вправ іншими вихованцями; під час виконання вправ у групі не заважати один одному, бути уважними та обережними; обов'язкове виконання повноцінної розминки, що дозволяє добре підготувати опорно-руховий апарат й організм в цілому до виконання інтенсивної роботи на заняттях; відповідність спортивного одягу та взуття специфічним умовам занять; під час виконання вправ в рухливих або спортивних іграх не порушувати правила, не допускати грубих прийомів; особливої обережності дотримуватися у виконанні металевих вправ, унеможливити знаходження людей в місцях приземлення снарядів без спеціального дозволу; не смітити на спортивному майданчику, систематично стежити за їх чистотою; брати участь у заняттях тільки за хорошого самопочуття.

Розміри та розмітка корту для бадмінтону



Мал.1. Розміри та розмітка корту для бадмінтону

1 — праве поле подачі в одиночній грі; **2** — ліве поле подачі в одиночній грі; **3** — праве поле подачі в парній грі; **4** — ліве поле подачі в парній грі; **5** — задня лінія майданчику; **6** — бокова лінія в одиночній грі; **7** — бокова лінія в парній грі; **8** — лінія короткої подачі; **9** — центральна лінія; **10** — задня лінія подачі в парній грі.

Корт повинен бути прямокутним, розміченим лініями шириною 40 мм. Лінії повинні бути легко помітні переважно білі або жовті. Усі лінії є частиною тих площ корту, що вони обмежують. Стійки повинні бути заввишки 1,55 м від поверхні корту і повинні залишатися вертикальними, коли сітка натягнута. Стійки повинні розташовуватися на бічних лініях для парної гри незалежно від того, проводиться одиночний або парний матч. Сітка повинна бути зроблена з тонкого корду темного кольору й однакової товщини, з вічком від 15 до 20 мм. Сітка повинна бути шириною 760 мм і завдовжки не менше 6,1 м. Верхній край сітки повинен бути обшитий 75-міліметровою стрічкою білого кольору, складеною навпіл, через яку пропущено шнур. Шнур повинен бути достатньої довжини й міцності, щоб

забезпечити натяжку сітки на рівні стійок. Верхній край сітки повинен бути на висоті від поверхні корту 1,524 м у центрі корту і 1,55 м над бічними лініями для парної гри. Не повинно бути просвіту між бічною частиною сітки й стійкою. Якщо можливо, сітка повинна бути закріплена на стійці на всю ширину.

Тести для відбору дітей

"Воротарські" вправи. Потрібно зловити м'яч з правого та лівого боку з одного або двох відскоків на відстані: а) 2,5-3 м; б) 6-8 м. Оцінюється з 10 спроб: спіймав 5 разів - "відмінно"; 3 - "добре"; 1 - "задовільно". При цьому звертається увага на якість пересувань.

Ігрове тестування. Його мета - оцінка здібностей до ігрової діяльності бадмінтоніста. Тести повинні моделювати здібності до ігрової діяльності, бути доступними та цікавими для вихованців, мати об'єктивні показники. Результати тестування дають змогу ранжирувати дітей за показниками відносно один одного.

Для виявлення вольових якостей тести проводяться у вигляді змагань. Рекомендується спеціально підібраний комплекс ігрових тестів.

"Бігуни". Цей тест проводиться для вивчення рухової активності, орієнтації на майданчику, швидкості пересування, спритності. Гра проходить на половині майданчику або в будь-якому прямокутнику такого ж самого розміру. Одна половина гравців ("ловці") вишикується в шеренгу, обличчям до прямокутника; друга ("бігуни") також створює шеренгу всередині прямокутника у протилежної лінії. Гравцям дають завдання: "ловцям" - "осалити" якомога більше "бігунів", "бігунам" - ні разу не бути "осаленими". Кожний гравець має нагрудний номер.

За свистком "бігуни" розбігаються по майданчику. У ту ж мить перший в шерензі "ловець" вибігає в поле і прагне "осалити" якомога більше "бігунів". Ті, кого "осалили", виходять за межі майданчика і шикуються в шеренгу біля однієї з бокових ліній. Через 20 с лунає свисток, який зупиняє гру. "Ловець" повертається "додому" і стає в кінці своєї шеренги. Під час тесту фіксуються кількість "осалених" та їх нагрудні номери. Після цього ті, кого "осалили", знову повертаються до гри. Так триває доти, доки не зіграють усі "ловці". Потім гравці міняються ролями.

"Розвідка". Використовується для визначення тактичного мислення. Гра провадиться в колі діаметром 2 м. У центрі кола кладуть волейбольний м'яч. Завдання "розвідників" - якнайшвидше винести м'яч за коло і не бути "осаленими", "вартових" - бути насторожі та постаратися "осалити розвідника".

До м'яча викликають водночас двох гравців з обох команд. Завдання "розвідника" полягає в тому, щоб, відвертаючи увагу "вартового" різними діями (стрибки, повороти, нахили тощо), які останній повинен повторювати, вибігти з кола та винести м'яч. "Вартовий" повинен встигнути "осалити розвідника", поки той не вийшов з м'ячем за межі гри. Враховуються кількість рухів "розвідника" та час від початку дій до торкання м'яча. Коли зіграють усі учасники команди, гравці міняються ролями. Виграє команда, в якій менше виявилось "осалених розвідників".

"Три квадрати ". Проводиться для дослідження реакції на об'єкт, що рухається, та реакції ймовірнішого прогнозування. На стіні креслять три квадрати 1 м х 1 м на певній відстані один від одного. Спортсмен стоїть обличчям до них на відстані 3 м від стіни. Тренер кидає м'яч в квадрати з-за спини гравця, а той повинен спіймати його після відскоку. У першій частині тесту тренер кидає м'яч по черзі в кожний квадрат - 3 серії. До кидка спортсмен не повинен сходити з місця. Завдання - спіймати якомога більше м'ячів. У другій частині випробування тренер посиляє м'яч в один з квадратів втричі частіше, ніж в інші. До кидка спортсмен може змінювати місце, пересуваючись в бік до можливого кидка. Спроба зараховується, якщо спортсмен торкається м'яча. Завдання - торкнутися якомога більше м'ячів.

"Точно в ціль". Використовується для дослідження точності кидків на різні відстані. На одному полі подач креслять чотири квадрати. Гравець знаходиться за лінією протилежного поля подачі й повинен у тій послідовності, яку йому запропонують, попасти м'ячем у квадрат. Виконують 20 кидків рухом, що імітує подачу. Завдання - попасти якомога більше разів у ціль і набрати найбільшу суму очок.

"Рибалка". Дає змогу визначити координаційні здібності, "відчуття ракетки" та здатність до точних м'язових зусиль. У першому варіанті гравець тримає на витягнутій руці довгу легку "вудочку", опускаючи яку, треба торкнутись "булави" та повернутись у вихідне положення. Дають 10 спроб. У другому варіанті 7 булав встановлюють на рівній відстані одна від одної. За сигналом тренера гравець повинен збивати "вудочкою" булави, намагаючись, щоб сусідня булава не впала. Перемагає той, хто витратив менш часу на виконання завдання і зробив менш помилок.

"Без ракеток". Це випробування важливе для оцінки здібностей до оригінальних тактичних рішень та виявлення вольових якостей. Вихованці грають у бадмінтон, але ловлять м'яч і кидають його через сітку руками. Після обмеження ліній виконують подачу. Рахунок ведеться до 21 очка.

Додаткове тестування придатності вихованців до подальших занять бадмінтоном після 1-го року навчання в групах початкової підготовки

Оцінка	Вправа	
	Підбивання волана ракеткою, к-сть підбивань	Виконання подачі з положення готовності, к-сть влучень*
Відмінно	50 50	9-10
Добре	40 40	7-8
Задовільно	20-30	5-6

* Удари виконуються від лінії подачі по 10 разів у кожний квадрат.

Примітка. У чисельнику - показники для хлопчиків, у знаменнику - для дівчаток.

Кожна з відповідей оцінюється балами - 2, 1 та 0. Якщо, наприклад, на третє запитання учень відповідає "хокей", - ставиться оцінка 2 бал., "фехтування" - 1, "фігурне катання" - 0 бал. За сумою балів оцінюється серйозність потягу до занять бадмінтоном. Для оцінки глибини та стійкості цієї зацікавленості запитання задають як у важкий для спортсмена час, так і в період успіху. Висновки підкріплюються спостереженнями тренера за ставленням учнів до тренувань, особливо до одноманітних і нелюбимих вправ.

Річний план-графік підготовки

№ пп.	Розділ підготовки	Кількість годин	Мезоцикл тренувань
			Мікроцикл тренувань
			1, 2, 3,52

Річний план - графік складається з таких розділів:

теоретична підготовка;

загальна фізична підготовка;

спеціальна фізична підготовка;

технічна підготовка;

тактична підготовка;

змагання.

Загальна кількість годин по розділах підготовки розподіляється за мікроциклами року.

Розподіл матеріалу за тижнями року здійснюється залежно від календарного плану змагань, турнірів і контрольних іспитів. На кожен місяць складається робочий план мезоциклу тренувань.

Робочий план підготовки на мезоцикл

№ пп.	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	Мезоцикл та день занять				
			3	5	8	10	11 і т.д.
1.							
2.							
3.							

Контрольні вимоги з психологічної підготовленості бадмінтоністів

Показник за тестом	Оцінка								
	Відмінно			Добре			Задовільно		
	Вік, років:								
	10-11	12-13	14 і ст.	10-11	12-13	14 і ст.	10-11	12-13	14 і ст.
Час простої реакції, с	0,13 0,14	0,12 0,13	0,11 0,12	0,19 0,14	0,14 0,14	0,13 0,14	0,22 0,25	0,19 0,20	0,15 0,18
Точність реакції на об'єкт, що рухається, с	0,07 0,07	0,06 0,06	0,06 0,06	0,09 0,09	0,08 0,09	0,07 0,08	0,14 0,15	0,12 0,15	0,11 0,15
Точність реакції на час, с	0,10 0,13	0,08 0,09	0,07 0,08	0,15 0,15	0,14 0,16	0,12 0,13	0,20 0,21	0,19 0,20	0,19 0,19
Точність диференціації м'язових зусиль, кг	1,7 1,8	2,1 1,7	2,0 4,0	2,5 3,3	3,2 2,5	2,7 4,2	3,3 4,6	4,3 3,3	4,0 5,4
Точність м'язово-рухових відчуттів, см	2,5 2,5	2,0 2,0	1,5 1,5	3,8 3,8	3,5 3,5	3,2 3,2	5,8 5,8	4,8 4,8	4,8 4,8
Швидкість переробки інформації (індекс)	1,4 1,4	1,8 1,6	1,8 1,6	1,2 1,2	1,3 1,2	1,3 1,2	0,8 0,8	0,8 0,8	1,0 1,0

Витяг із Наказу Міністерства молоді та спорту від 10.06.2014 № 1851
«Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання»

БАДМІНТОН	
Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Волан для бадмінтону	за використанням
Корт зі штучного покриття для бадмінтону (16 x 9 м)	10
Ракетка для бадмінтону	0,5
Сітка для бадмінтону	1
Стійка (2 шт.) на 1 корт	5
Струни для ракетки	1 місяць
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Вимірювач висоти сітки	5
Вишка суддівська	10
Пушка для бадмінтону	5
Трафарет для розфарбування ліній	1

Витяг із Наказу Міністерства молоді та спорту від 08.04.2015 № 994 «Про затвердження Порядку забезпечення вихованців, спортсменів, учнів (студентів) та тренерів (тренерів-викладачів, вчителів зі спорту) закладів фізичної культури і спорту спортивним одягом, спортивним спеціальним взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та встановлення строків їх використання».

ПЕРЕЛІК

спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного інвентарю індивідуального користування та встановлення строків їх використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
БАДМІНТОН			
1	Взуття спеціалізоване	6	12
2	Волани (24 штуки)	1	
3	Костюм вітрозахисний	12	12
4	Костюм спортивний	12	12
5	Костюм спортивний тренувальний	12	12
6	Напульсники	6	
7	Ракетка	4	12
8	Рюкзак спортивний	12	12
9	Сумка спортивна	12	12
10	Теніска ігрова	4	6
11	Футболка тренувальна	4	6
12	Шкарпетки	4	6
13	Шорти ігрові	6	6

**Забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним
обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їхнього
використання**

Обладнання та інвентар спеціального призначення	

**Забезпечення вихованців, спортсменів та тренерів спортивним
одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального
користування та строки їхнього використання**

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	2	3	4

БАДМІНТОН

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск *А.Б. Штефан*

Редактор *В.Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж