

В. Г. Турманидзе
Е. П. Тарутта
С. М. Шахрай



БАДМИНТОН

против близорукости

методика проведения занятий
по физической культуре с элементами
бадминтона для профилактики и коррекции
нарушений зрения

(для учителей общеобразовательных школ)



Учебное пособие

Москва
2017



УДК 376.352

ББК 74.267.5

Т72

Турманидзе В. Г., Тарутта Е. П., Шахрай С. М.

Т72 Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие. — М.: Кучково поле, 2017. — 88 с.: ил.

ISBN 978-5-9950-0782-1

В пособии рассматриваются содержание программы по физической культуре с элементами бадминтона для учителей общеобразовательных школ, методические основы организации занятий для коррекции и профилактики нарушений зрения у школьников 1–11 классов. Предложена последовательная программа обучения специальным упражнениям, подвижным играм с элементами бадминтона и упражнениям для совершенствования техники игры в бадминтон.

Пособие рекомендуется применять учителям физической культуры, сотрудникам основных, подготовительных и специальных медицинских групп и тренерам при разработке и реализации основных и дополнительных образовательных программ начального, основного общего, среднего (полного) общего образования.

УДК 376.352

ББК 74.267.5

ISBN 978-5-9950-0782-1

© Тарутта Е. П., 2017

© Турманидзе В. Г., 2017

© Шахрай С. М., 2017

Вступительное слово

Данная работа призвана расширить горизонты нашего представления о возможных путях развития бадминтона.

После прочтения вы убедитесь, что бадминтон — это намного больше, чем спорт.

Бадминтон способен стать ключом к решению одной из актуальных проблем здоровья людей во всем мире. Это прогрессивное ухудшение качества зрения. Здесь мы рассмотрим прежде всего методы и пути решения подобных проблем у детей и подростков.

Обычный человек воспринимает окружающий мир на 90% с помощью зрения. В ряде стран близорукость достигла масштабов национального бедствия. Например, в Японии близорукостью страдает около 70% населения, в Южной Корее и Сингапуре — свыше 80%, в Китае — в среднем 70%, а на Тайване — 96% (среди студентов и молодежи в возрасте 18–20 лет). Сегодня близорукостью страдает четверть населения земли, а к 2050 году этот показатель возрастет в два раза.

Бадминтон может победить это заболевание.

Главная идея этой книги: настало время избавляться от близорукости!

Когда мы дискутируем о будущем бадминтона, о перспективах развития наших федераций, этот вид спорта представляется нам в первую очередь как профессиональный спорт.

Мы считаем, это проявление своего рода «близорукости». Если мы попытаемся быть объективнее, то поймем, какие новые перспективы может дать *стратегия развития бадминтона как массового спорта*. Также это будет полезно и для развития как самих федераций, так и профессионального бадминтона.

Что мы имеем в виду? Любой грантодатель или инвестор — будь то государство или частный предприниматель — хотел бы видеть максимальную отдачу от средств, вложенных в проект. В данном случае — в бадминтон.

В современном, стремительно меняющемся мире термин «отдача» подразумевает не только финансовую прибыль. Сегодня большое внимание уделяется способности того или иного проекта решать актуальные проблемы общества, производить *позитивные социальные изменения, то есть объем социального воздействия (social impact)*.

Именно такие проекты — с большим социальным импактом — получают шанс на развитие и финансовую поддержку. Это касается не только спорта. Речь идет о любых проектах.

Реализация проекта «Бадминтон и зрение» способна превратить бадминтон в массовый спорт!

В свою очередь, развитие бадминтона как массового спорта позволяет, как говорят у нас в России, одним выстрелом убить двух или даже трех зайцев.

Первое. Введение уроков бадминтона в школах, создание площадок для игры в бадминтон во дворах, в университетских кампусах будет позитивно принято и родителями, и детьми. А самое главное, найдет поддержку у местных и региональных властей и благодетелей.

Потому что речь идет о внедрении здорового образа жизни, о профилактике болезней, в первую очередь близорукости. А также о снижении показателей молодежной преступности на локальном уровне, потому что дети будут вовлечены в спорт.

Второе. Возрастающий интерес молодежи к бадминтону увеличивает шансы своевременно обнаружить и воспитать будущих звезд и олимпийских чемпионов. Выстраивается *простая логическая цепочка*:

- больше людей, вовлеченных в бадминтон,
- больше ярких талантов,
- больше зрелищности,
- больше публики на стадионах,
- больше рекламный бюджет,
- больше возможностей для федераций.

Третье. Расширение массовой базы бадминтона увеличивает позитивный интерес общественности к нашему спорту, а значит, привлекает внимание властей и спонсоров.

Наш пилотный проект в Казани доказывает этот тезис.

Изначально Национальная федерация бадминтона России не имела в своем бюджете средств для постройки Центра бадминтона в Казани. Все — роскошное здание, просторные залы, оборудование — появилось лишь в результате активного продвижения (promotion) концепции бадминтона как массового спорта и здорового образа жизни.

Понадобилось провести множество встреч, прежде чем удалось убедить власти и спонсоров в социальной значимости проекта. Убедительные аргументы, в том числе патенты, помогли доказать, что этот проект повлечет за собой массу позитивных перемен для населения региона, и в первую очередь для молодежи.

Спустя два года центр был построен — это рекордные сроки (церемонию открытия Центра вы можете посмотреть на видео. URL: <https://youtu.be/tGIvOS2A08U>. Также с нашей методикой можно ознакомиться здесь: URL: <https://youtu.be/LJY2qQuubFk>).

Президент BWF Поуль-Эрик Хёйер, который оказал нам честь и принял участие в торжественной церемонии открытия Центра, видел, какой интерес и энтузиазм вызвало это событие. Можно сказать, что в тот день мы вовлекли в орбиту нашего спорта как минимум еще одну европейскую страну. Ведь население Казани превышает 1,2 млн, а население республики достигает почти 4 млн!

Самое главное, теперь мы имеем не только практический опыт, но и готовый проект со строительными чертежами и финансовыми сметами, который можно тиражировать не только в России, но и в других странах.

Мы прикладываем все усилия, чтобы открыть аналогичные центры бадминтона еще в 11 крупнейших городах нашей страны к 2021 году.

Доказательства действенности бадминтона в лечении детской близорукости, патенты и медицинская статистика оказались крайне убедительны. Министерство образования и науки России приняло решение о включении бадминтона в программу как дополнительного урока физической культуры во всех школах страны.

В сентябре 2016 года мы принимали у себя чемпионат мира среди студентов. В феврале 2018 года Россия в очередной раз примет чемпионат Европы по бадминтону. Все это также является свидетельством успеха нашей стратегии.

В заключение стоит отметить следующее.

Национальная федерация бадминтона России открыта для любых консультаций и сотрудничества. Все, кто готов действовать нестандартно и сделать ставку на расширение массовой базы бадминтона, могут взять на вооружение наш опыт. Мы готовы им делиться абсолютно открыто.

Во-первых, это опыт продвижения бадминтона в школах и университетах. Во-вторых, опыт сотрудничества (взаимодействия) с медиками и центрами коррекции близорукости. В-третьих, навык взаимодействия с центральными и местными органами власти. И наконец, это опыт сотрудничества со средствами массовой информации.

Национальная федерация бадминтона России готова взаимодействовать со всеми заинтересованными федерациями и партнерами!

С. М. Шахрай

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ПАТЕНТ

НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

№ 2606180

**Способ лечения и профилактики миопии и спазма
аккомодации посредством игры в бадминтон**

Патентообладатель: *Шахрай Сергей Михайлович (RU)*

Авторы: *Шахрай Сергей Михайлович (RU), Мирхайдаров Равиль
Шамилевич (RU), Уразбахтин Руслан Камилович (RU)*

Заявка № 2015152912

Приоритет изобретения 09 декабря 2015 г.

Дата государственной регистрации в

Государственном реестре изобретений

Российской Федерации 10 января 2017 г.

Срок действия исключительного права

на изобретение истекает 09 декабря 2035 г.



*Руководитель Федеральной службы
по интеллектуальной собственности*

Г.П. Назиев Г.П. Назиев

Введение

Зрение — самый мощный источник информации о внешнем мире. Как уже отмечалось, 85–90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор (глаз). Частичное или полное нарушение его функций вызывает ряд осложнений в физическом и даже психологическом состоянии обучающихся.

За последние десятилетия число страдающих близорукостью значительно возросло. Очки для многих стали неотъемлемым атрибутом повседневной жизни, всего в мире очки носят около 1 млрд человек. Близорукость возникает в детском и юношеском возрасте. По данным разных авторов, близорукость у школьников возрастает от 2,3% в первом до 26,2% и более в десятом классе. У студентов вузов этот процент еще выше. И хотя довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, он далеко не всегда является определяющим. При этом число лиц даже с незначительными отклонениями в зрении получают освобождения от занятий физической культурой, тем самым усугубляя свое состояние.

Принято различать пять основных зрительных функций:

- 1) центрального зрения;
- 2) периферического зрения;
- 3) бинокулярного зрения;

4) светоощущения;

5) цветоощущения.

Необходимо учитывать, что центральное зрение у обучающихся задействовано в основном на теоретических дисциплинах. На занятиях же по физической культуре больше используется периферическое зрение, цвето- и светоощущение.

Причины возникновения близорукости можно условно разделить на наследственные (передающиеся по наследству), врожденные (возникшие во внутриутробный период) и приобретенные (возникшие под воздействием внешних факторов).

Со временем мнения ученых о механизмах развития и прогрессирования *близорукости* претерпели коренные изменения. Специалисты по-новому стали оценивать и возможность регулярных занятий физической культурой при миопии. Ранее людям с близорукостью настоятельно рекомендовали избегать занятий физической культурой и ограничиться только лечебной физкультурой, то есть *миопия* и физическая культура в целом считались несовместимыми.

Теперь умеренные занятия физкультурой рекомендованы в качестве эффективного средства предупреждения прогрессирования заболевания. Как показали результаты проведенных исследований, достаточная и регулярная физическая активность способствует увеличению работоспособности всех органов и систем организма, в том числе цилиарной мышцы глаза, отвечающей за механизмы аккомодации, а также укреплению сосудов глаз и активизации кровообращения.

При ограничении физической активности у людей наблюдается ухудшение кровоснабжения различных органов, в том числе глаз, и ухудшение способности к аккомодации. Уменьшение общей физической активности и гиподинамия в сочетании со значительными зрительными нагрузками, часто встречающимися у школьников и студентов, способствуют развитию и прогрессированию близорукости. В качестве профилактики возникновения и лечения миопии у детей и молодежи показано сочетание физической нагрузки,

направленной на общее развитие, со специальными упражнениями, улучшающими кровоснабжение глаз и вызывающими укрепление цилиарной мышцы.

В настоящее время учащиеся образовательных учреждений наиболее подвержены именно близорукости. В четыре раза чаще этот недуг встречается в тех семьях, где миопия прослеживалась в ряде поколений. То есть на возникновение близорукости могут влиять наследственность, перенесенные заболевания, неблагоприятные условия зрительной работы.

Близорукость имеет достаточно широкое распространение и обусловлена повышенными зрительными нагрузками, социальными и географическими аспектами. Также отмечается, что у обучающихся, часто и длительно болеющих, слабо развитых физически, близорукость развивается чаще и прогрессирует быстрее, чем у лиц, занимающихся физической культурой.

В основе занятий по бадминтону в общеобразовательных учреждениях лежит общепринятая методика обучения бадминтону на начальном этапе, которая включает в себя подготовительную, основную и заключительную части занятий.

Общеразвивающие упражнения для детей с нарушением зрения

Общие рекомендации и противопоказания

Общеразвивающие упражнения необходимо выполнять в строгой последовательности: сверху вниз (шея, верхний плечевой пояс, туловище, нижние конечности), от малых суставов к большим (кисти рук, локти, плечевые суставы; стопы, коленные и тазобедренные суставы), от простых упражнений к сложным. Это позволит избежать травм, а также правильно подготовить организм к последующей нагрузке. Мы предполагаем, что упражнения лучше выполнять в среднем темпе, делать частые паузы с глазодвигательной гимнастикой и дыхательными упражнениями. Не рекомендуются: резкие смены положения тела, прыжки на твердой поверхности, резкие наклоны, задержка дыхания.

Общеразвивающие упражнения на месте

В подготовительной части занятий большое внимание уделяется общеразвивающим упражнениям (ОРУ) на месте,

включающим все группы мышц, с акцентом на шейный и позвоночный отделы, запястья и кисти. Далее выполняются ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних ребрах стоп, подъемы с пятки на носок с вытягиванием рук и головы вверх; дыхательные упражнения и растяжка.

Общеразвивающие упражнения в движении

На занятиях по физической культуре с детьми младших классов мы рекомендуем использовать те общеразвивающие упражнения, которые имитируют движения животных и птиц. Это помогает заинтересовать детей — занятия в игровой форме подготовят занимающихся к упражнениям основной части занятия.

1. Ходьба по кругу (на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; на внешней стороне стопы с высоким подниманием бедра);
2. Имитация ходьбы слона (спина прямая, руки на поясе, шаги большие, впереди стоящая нога согнута в колене, сзади стоящая нога прямая);
3. Имитация ходьбы пингвина (спина прямая, шаги мелкие и частые);
4. Имитация движений птиц — петуха, цапли (бедро выносимой вперед ноги высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, взгляд направлен вперед и вверх);
5. Имитация движений гуся (упражнение из исходного положения (ИП) в приседе, руки на поясе, спина прямая);
6. Имитация движений птицы в полете (движения руками вверх и вниз, как взмах крыльев, выполняется на бегу).

Общеразвивающие упражнения в сочетании с глазодвигательной гимнастикой

При выполнении голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

1. ИП — лежа на спине, руки в стороны, в правой руке яркий мяч или волан. Руки соединить впереди, передать мяч в левую руку. Вернуться в ИП, все время смотреть на мяч. Повторить 10–12 раз (в зависимости от возраста).
 2. ИП — лежа на спине, руки в стороны. В правой руке волан или мяч красного цвета, в другой — желтого цвета. Выполнять скрестные движения прямыми руками. Следить за движением снаряда в одной, затем в другой руке. Руки в стороны — вдох, скрестно — выдох. Выполнять 5–6 раз.
 3. ИП — сед, упор на руки сзади, прямые ноги приподняты. Выполнять скрестные движения ногами. Смотреть на носок одной ноги (на ноги можно надеть толстые цветные резинки для волос или яркие носки разного цвета). Голову не поворачивать. Дыхание произвольное. Выполнять 10–12 раз.
 4. ИП — основная стойка, в правой руке обруч. Вращать обруч сначала по часовой, затем против часовой стрелки 20–30 с. Смотреть на кисть. То же повторить левой рукой.
 5. ИП — основная стойка, взгляд направлен только вперед. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8–10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более (метка на стене).
-
-

Лечебная физическая культура для лиц с нарушениями зрения

Показаниями к посещению лечебной физической культуры являются: различные виды нарушений осанки, как адаптированное по причине миопии положение тела во время чтения и письма. Неправильная, непринужденная поза, впоследствии негативно влияющая на дыхательную систему, приводит к снижению экскурсии грудной клетки. Люди с нарушением зрения часто бессознательно задерживают дыхание на выдохе, рассматривая какой-либо предмет. Поэтому следует повысить активность движений шейного отдела позвоночника, верхнего плечевого пояса для улучшения гемодинамики.

Противопоказания: циклические упражнения высокой интенсивности, а также акробатика, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, вызывающие учащение пульса до 180 ударов в минуту. Упражнения с задержкой дыхания (прыжки в длину, в высоту, с вышки и пр.) приводят к значительной длительно сохраняющейся ишемии глаз, поэтому противопоказаны близоруким людям. Желательно переходить из основной стойки в положение лежа на спине/животе и наоборот через исходное положение сед, так как резкая смена положения тела может способствовать повышению давления и частоты сердечных сокращений.

Примерные упражнения ЛФК для лиц с нарушениями зрения

1. ИП — основная стойка, руки на поясе, наклоны головы вправо-влево. Выполнять 7–8 раз в каждую сторону;
 2. ИП — основная стойка, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад. Выполнять 7–8 раз в каждую сторону;
 3. ИП — основная стойка, руки на поясе, повороты головы вправо-влево. Выполнять 7–8 раз в каждую сторону;
 4. ИП — основная стойка, руки на поясе, круговые движения головой сначала по часовой, затем против часовой стрелки. Выполнять по 7–8 раз;
 5. Ходьба на носках с небольшой подушечкой (наполненной песком) на голове;
 6. ИП — сед на гимнастической скамейке, кисти на затылке. Наклонить голову вперед, затем отвести назад, оказывая руками небольшое сопротивление;
 7. ИП — основная стойка, руки сзади в замке, отводить руки назад, выгибая спину (смотреть перед собой или вверх);
 8. ИП — основная стойка, гимнастическую палку держать сзади, отводить ее назад, выгибая спину (смотреть перед собой или вверх);
 9. ИП — лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и плечи, выгибая спину (смотреть вперед);
 10. Упражнение «лодочка». ИП — лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, плечи и прямые ноги, выгибая спину;
 11. Самомассаж мышц задней поверхности шеи и затылка в течение 60 с;
 12. ИП — основная стойка, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки поднять вверх, тянуться вверх, смотреть на мяч, положить его на грудь, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз;
 13. ИП — основная стойка, в руках мяч. Руки вверх, локти развести, лопатки соединить, смотреть вперед. Выполнять наклоны вправо, влево. 4–6 наклонов в каждую сторону;
-
-

-
-
14. ИП — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание. 3–4 дыхательных движения;
 15. ИП — лежа на животе, руки на затылке, лопатки соединены, взгляд направлен вперед. Поднять верхнюю часть туловища вверх и задержаться на 5–10 с. Дыхание не задерживать. Повторить 3–4 раза;
 16. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, упражнение «велосипед». Дыхание не задерживать. Выполнять в течение 60 с;
 17. ИП — лежа на спине, руки согнуты в локтях. Упражнение «мостик». Прогнуться с опорой на таз и локти. Повторить 3–4 раза;
 18. ИП — коленно-кистевая стойка. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении на 3–5 с. То же повторить другой рукой и ногой. Выполнить 5–6 раз;
 19. ИП — коленно-кистевая стойка. Упражнение «кошечка». Прогнуть спину — вдох, смотреть вверх, выгнуть спину — выдох, подбородок прижать к груди. Выполнить 5–6 раз.

При нарушениях зрения, в частности близорукости слабой, средней и высокой степени, рекомендуются упражнения с воланом, которые необходимо выполнять как в первой части занятия — при разминке, так и в основной — при обучении и приобретении различных необходимых навыков и умений. Броски необходимо выполнять, строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска. Это позволит адаптировать глаза обучающегося к постоянному слежению за воланом во время игры.

Примерные упражнения с элементами бадминтона для коррекции и профилактики нарушений зрения

Программа по предмету «Физическая культура» на основе бадминтона для обучающихся начальной школы (1–4 классы),

среднего звена (5–9 классы) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; программа для обучающихся старшего звена (10–11 классы) соответствует государственному образовательному стандарту среднего полного образования.

Программа предназначена для профилактики близорукости и коррекции нарушений зрения у школьников с миопией слабой и средней степени.

Мы предполагаем, что разработанная нами методика должна применяться на каждом уроке физической культуры три раза в неделю в основной и заключительной частях урока. Предполагаемая продолжительность упражнений с элементами бадминтона — до 15 мин. в основной части каждого урока физической культуры и до 5 мин. в заключительной части урока.

Все ученики, занимающиеся по представленной нами методике, с 1-го по 11-й класс должны вести дневники самонаблюдения. Мы предполагаем, что не реже двух раз в год каждый ученик должен проходить врачебный контроль у офтальмолога и записывать результаты обследования в дневник самонаблюдения. До и после каждого урока физической культуры с применением данной методики ученики должны отмечать симптомы усталости глаз, если такие присутствуют у них в данный момент. Методические рекомендации: при применении данной методики желательно делить детей на две группы: 1-я группа — школьники с сохранным зрением и с легкой степенью близорукости и 2-я группа — со средней степенью миопии.

1–4 классы, школьники с сохранным зрением и с миопией слабой степени (миопия носит приобретенный характер). Упражнения с воланом на первом этапе включают в себя легкие, свободные перемещения по спортзалу в игровой форме, далее работа с воланом по методике. Также с первого занятия упражнения в парах (включая легкие эстафеты с воланом и подвижные игры: салки с воланом, закинуть волан и т. д.).

1–4 классы, школьники со средней степенью миопии (врожденная и приобретенная патологии). Для того чтобы не навредить здоровью занимающихся, все занятия проходят под руководством педагога, прошедшего повышение квалификации по работе с лицами, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, либо окончившего бакалавриат по адаптивной физической культуре.

Особое внимание на занятиях уделяется ОРУ и специальным упражнениям для укрепления мышечной системы глаза. В первой части занятия обязательно использовать ОРУ для подготовки организма к специальным упражнениям основной части. Так как у детей с нарушениями зрения, как правило, наблюдаются сопутствующие заболевания опорно-двигательного аппарата (школьники сутулятся во время чтения и письма), нарушена ориентация в пространстве, необходимо применять упражнения для укрепления мышц спины и верхнего плечевого пояса. Упражнения для опорно-двигательного аппарата стоит выполнять в первой части занятия. В основной части занятия между специальными упражнениями включить глазодвигательную гимнастику — «точка на стекле», зажмуривания, моргания, круговые движения глазами с открытыми и закрытыми глазами. Небольшие паузы между упражнениями способствуют снятию длительного перенапряжения циркулярной и меридиональной порций цилиарной мышцы.

Также большое значение следует уделить цвету волана. Волан белого цвета при полете сливается с потолком спортивного зала (белый цвет утвержден требованиями к спортивным сооружениям) и может на время пропадать из вида детей с миопией. Воланы оранжевого, зеленого, красного и желтого цветов при полете легко заметны. Это позволит следить за воланом на протяжении всей траектории его полета¹.

¹ При изготовлении наглядных пособий для детей с нарушениями зрения используются преимущественно красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета. (См., напр.: Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под. общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. М., 2007. С. 95.) Этим мы и руководствовались при выборе цвета воланов.

Фактор неотрывного слежения предположительно может улучшить тренировочный эффект цилиарных мышц. Для школьников, использующих в повседневной жизни коррекционные очки и линзы, количество бросков волана в одном упражнении на начальном этапе не должно превышать 10–15 раз. Так исключается чрезмерная нагрузка на глаза и, как следствие, слезоточивость, повышение глазного давления и выход из привычной зоны комфорта. Темп выполнения бросков — низкий или средний.

Упражнения, применяемые в методике, предположительно позволяют нормализовать и повысить работоспособность и сократительную активность основных порций цилиарной мышцы, заставляя аккомодационную систему глаза приспособляться к своеобразному полету волана, который имеет непривычную баллистику и траекторию полета.

Сложнокомбинированные упражнения в тройках и четверках, мы предполагаем, будут оказывать направленную тренировку зрительного анализатора. Так как тренирующимся приходится быстро переключать внимание на другой волан и бросающего, а также задействовать периферическое зрение во время диагональных бросков.

Для 1 класса применяются упражнения только с воланами (индивидуально и в парах, включая групповые подвижные игры).

Для 2 класса то же. Дополнительно проводятся обучение хвата ракетки и изучение жонглирования открытой и закрытой сторонами ракетки. Также работа в парах по передаче воздушных шаров диаметром 20 см такого же цвета, что и воланы (красный, зеленый, оранжевый, желтый) друг другу на расстоянии 2–2,5 м.

3 класс повторяет упражнения 1 и 2 классов. Также на этом этапе вводятся: жонглирование воланами открытой и закрытой сторонами ракетки (передача волана партнеру, партнер принимает, то есть ловит на ракетку открытой стороной, набивает 2–3 раза и передает первому, затем то же закрытой стороной ракетки; далее жонглирование открытой стороной ракетки 2 раза, закрытой — 2 раза, переда-

ча партнеру; все упражнения — 4 подхода по 5 повторений каждый, для каждого подхода цвет волана меняется); эстафеты с ракеткой и воланом (удерживание волана на открытой стороне ракетки, затем на закрытой). Число упражнений и их повторений постепенно на 1–3 раза.

4 класс начинает с повторения упражнений 1–3 классов. Вводятся изучение подач (короткая подача закрытой стороной ракетки; удар сверху открытой стороной ракетки — в конце года обучения), эстафеты усложненные (тренирующиеся набивают волан открытой и закрытой сторонами ракетки). Также в программу включаются подвижные игры (баскетбол с воланом, очисти свою площадку от воланов) и т. д.

Программа 5 класса включает повторение упражнений 1–4 классов, дополнительные подвижные игры с воланом и ракеткой уже через сетку. Продолжается изучение техники подачи-приема. Включаются все упражнения с воланом и ракеткой через сетку, изучение высокого удара сверху открытой стороной ракетки поперек площадки, а затем через сетку (упражнения отработки высокого удара проходят в группе — тренирующиеся друг за другом производят удары). Цвет волана рекомендуется менять через каждые 2 мин.

Для 6 класса добавляем упражнения с воланом в парах, усложненные и индивидуальные упражнения с двумя воланами, эстафеты и подвижные игры. На этом этапе изучаем правила игры в одиночной и парной категориях, изучаем технику высокой подачи, укороченного удара, подставки. Проходит изучение правил игры в бадминтон каждым учеником, то есть игры на счет, где каждый ученик выступает как в роли судьи на вышке, так и линейным судьей со сменой после 11 очков в партии. Это необходимо для тренировки глаз: длина полета волана увеличивается, амплитуда и скорость постоянно меняются.

Постоянное слежение за воланом с разных ракурсов, мы предполагаем, ускоряет процесс тренировки глаз, при этом происходит усложнение самой методики. Чем больше во время игры будут изменяться комбинационные действия от задней зоны в переднюю и наоборот, тем больше

внимания будет уделяться полету волана. По нашему мнению, задействование мышц шеи будет способствовать хорошему притоку артериальной крови к полушариям головного мозга и к цилиарной мышце глаза, отвечающей за механизмы аккомодации, а также укреплению сосудов глаза за счет улучшения кровообращения различных органов.

При проведении игр в бадминтон судья должен следить за сменой цвета волана, который меняется дважды в одной партии: например, до 11 очков желтый волан, далее, до 21 очка, оранжевый волан, во второй партии до 11 очков красный волан, до 21 — зеленый волан.

Мы рекомендуем предложенную выше схему проведения судейства применять на всех следующих этапах обучения.

В 7 классе приступаем к обучению техническим приемам игры в бадминтон (подставка, откидка, укороченный, перевод и т. д. согласно методике обучения) [2]. Это первый этап уже общего развития группы страдающих миопией, включающий в основном упражнения с одним или двумя воланами в подготовительной и заключительной частях занятия. В основной части занятия выполняются упражнения 1–4 классов, включая чередующиеся эстафеты и подвижные игры. Чтобы не перегрузить цилиарную мышцу, необходимо чередовать технические приемы с воланом и ракеткой (изучение технических приемов, эстафеты с ракеткой и воланом, повтор изученных технических приемов игры и т. д.). Также мы предполагаем, что после каждого упражнения необходимо выполнить глазодвигательную гимнастику.

Учащиеся 8 класса выполняют весь комплекс упражнений с воланом индивидуально и в парах, количество подходов постепенно увеличивается. Также проходит закрепление ранее пройденного материала и изучение перемещения по площадке всеми видами. Темп выполнения — средний, без явных быстрых движений.

Учащиеся 9 класса выполняют весь комплекс упражнений с воланом индивидуально и в парах, количество подходов постепенно увеличивается. Также проходит закрепление методики 6–8 классов, уделяется значительное внимание судейству в парной категории с разноцветными воланами, по-

степенно в игровую деятельность добавляется белый волан. Вводится игровое задание «Попади в мишень».

Учащиеся 10–11 классов выполняют весь комплекс упражнений с воланом индивидуально и в паре, количество подходов постепенно увеличивается. Проходит изучение технических приемов и тактических действий в бадминтоне в одиночных категориях, парных и смешанных с применением воланов разного цвета по вышеизложенной методике [1]. Для совершенствования технических приемов в бадминтоне мы рекомендуем использовать игровое задание «Попади в мишень».

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой

1. Жонглирование открытой стороной ракетки (по 5 раз воланом каждого цвета). Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки (по 5 раз воланом каждого цвета). Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки (по 10 раз воланом каждого цвета). Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
4. То же упражнение, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения). Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
5. То же упражнение, но на этот раз закрытой стороной ракетки отбивать волан как можно выше, а открытой стороной только принимать. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.



1



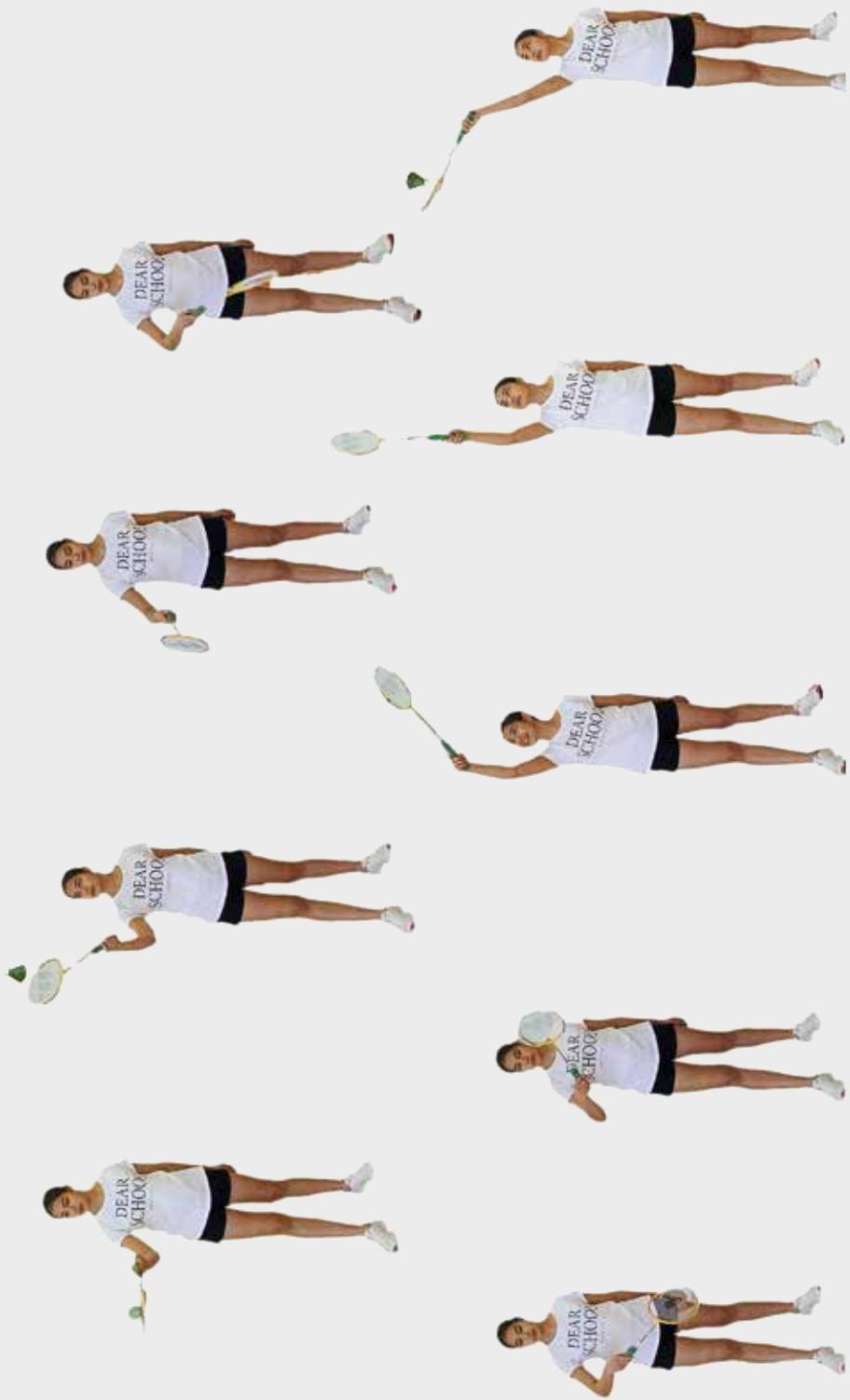
2

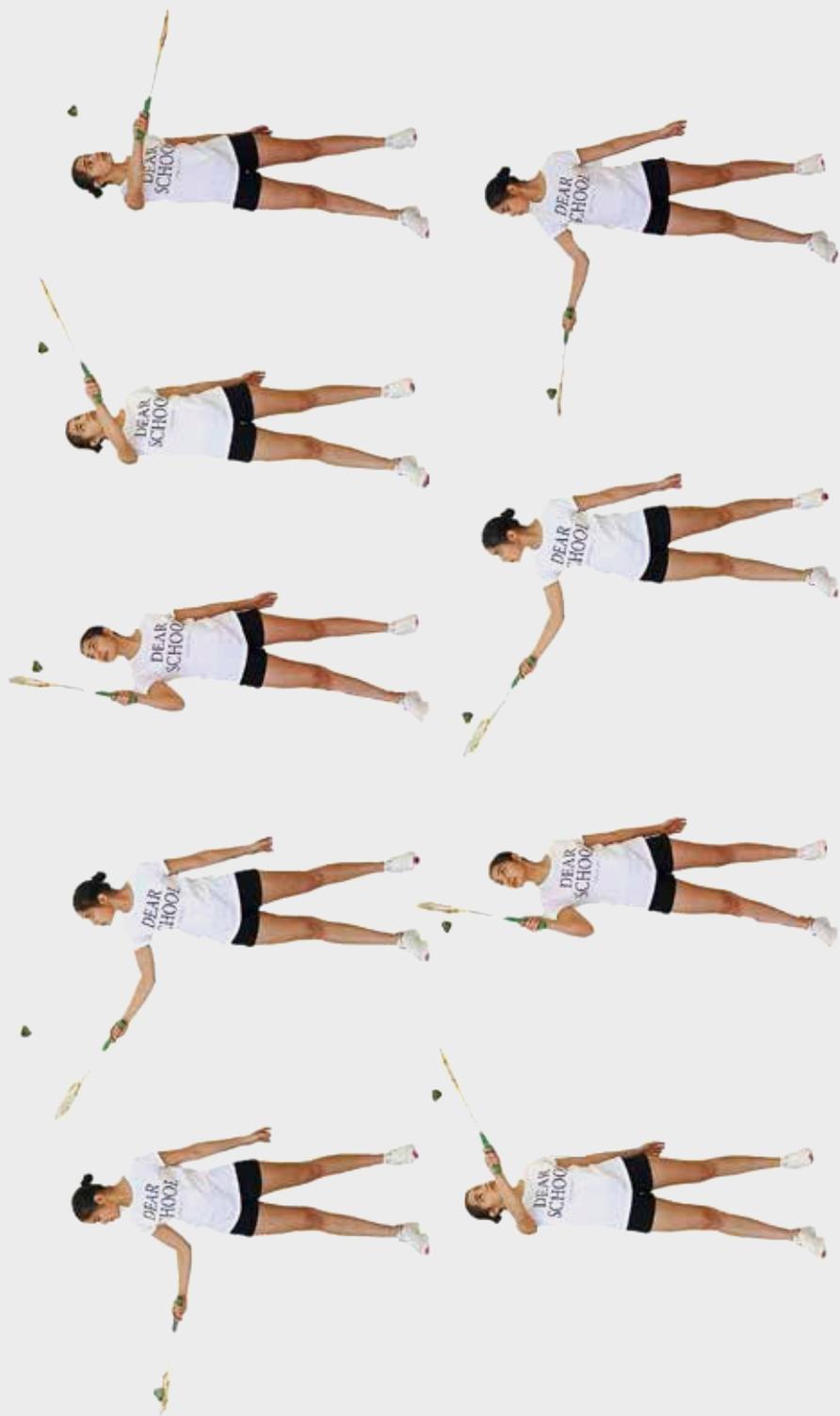


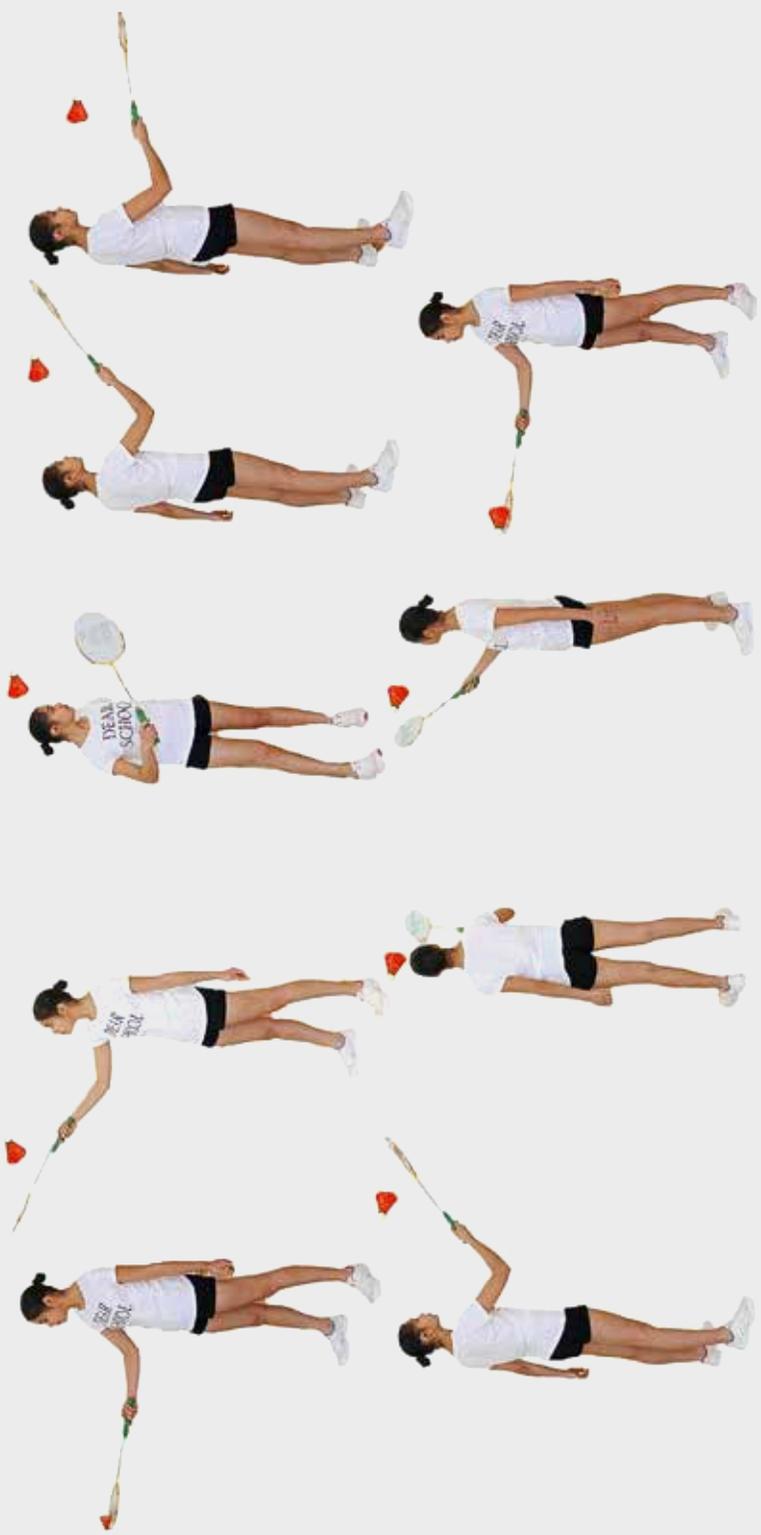
3

-
-
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 1)
 7. Жонглирование (один из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 2)
 8. Жонглирование — после удара по волану выполнять два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 3)
 9. Жонглирование — после удара по волану выполнять 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 4)
 10. Жонглирование — после удара по волану выполнять 2–3 круга головой ракетки: а) перед грудью, б) над головой. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 5)
 11. Жонглирование из стороны в сторону: посылая волан вверх, отбивать его справа открытой стороной ракетки, а слева — закрытой. Выполняя упражнение, можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 6)
 12. Жонглирование спереди назад: игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину, разворачивается на 180° и выполняет аналогичный удар закрытой стороной. Затем все повторяется. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 7)

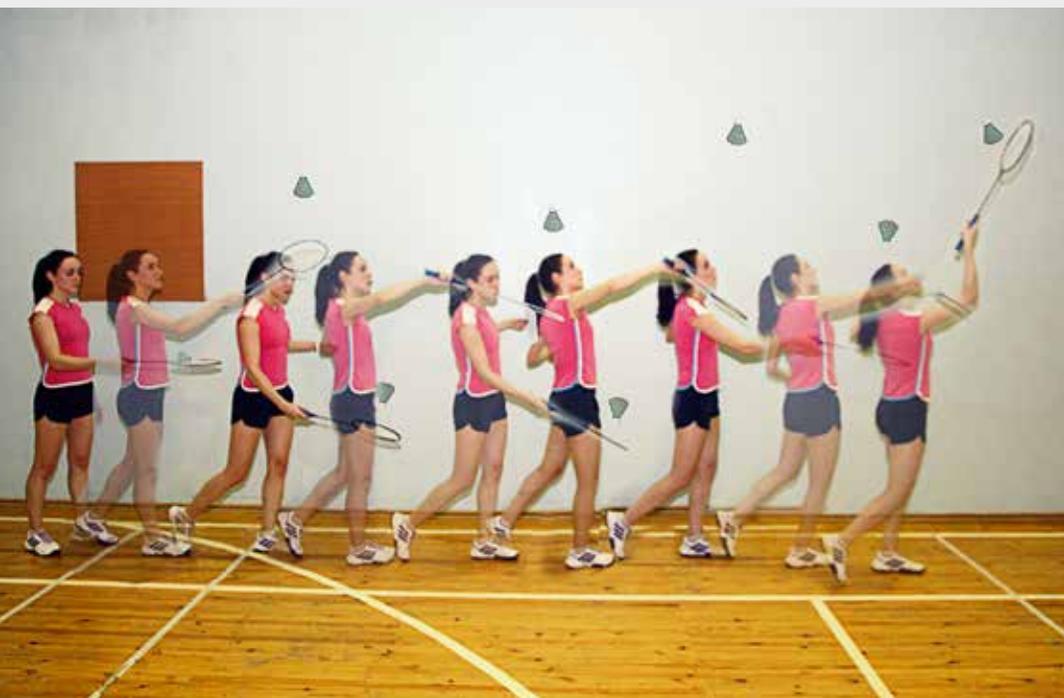








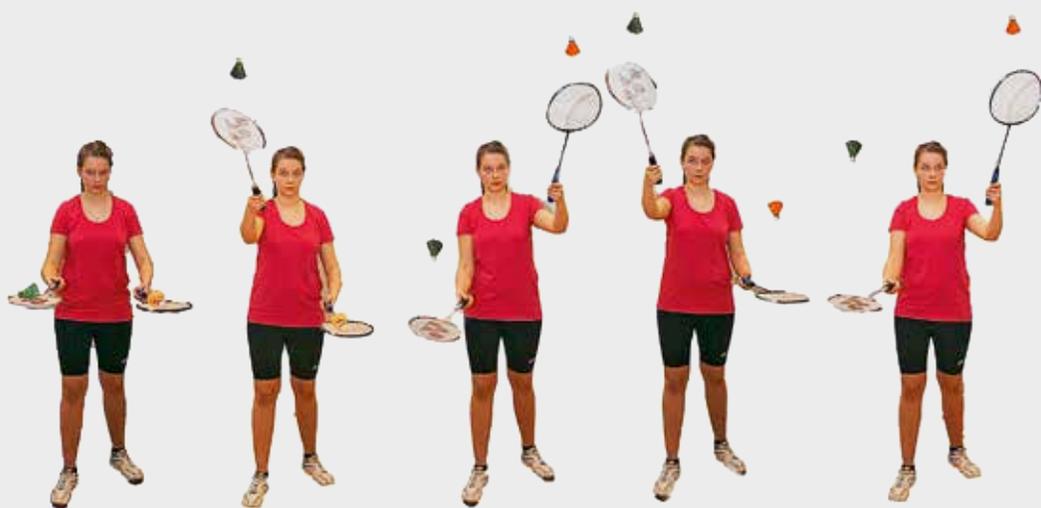
13. Жонглирование в сочетании с перемещением. Ученик встает за боковой линией площадки, выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волан за голову и разворачивается. Затем без остановки начинает движение в обратном направлении. Дойдя до линии, заканчивает упражнение и ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное. Количество повторений: по 5 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 8)
14. Жонглирование поочередно правой и левой рукой. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно. Количество повторений: по 4 раза желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 9)
15. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки. Упражнение выполняется как открытой, так и закрытой стороной. Количество повторений: по 4 раза желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
16. Жонглирование поочередно двумя ракетками (одна в правой, другая в левой руке). Можно выполнять любые варианты, изложенные выше. Количество повторений: по 4 раза желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2. (Рис. 10)







9



10

Упражнения с воланом и ракеткой в паре

1. Два жонглирования над собой, затем передать волан партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т. д. По 5 передач воланом каждого цвета.
 2. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом справа. Для этого волан накидывают себе под правую руку. По 5 передач воланом каждого цвета.
 3. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом слева. По 5 передач воланом каждого цвета.
 4. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом снизу. По 5 передач воланом каждого цвета.
 5. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом сверху, открытой стороной. По 5 передач воланом каждого цвета.
 6. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом сверху, закрытой стороной. По 5 передач воланом каждого цвета.
 7. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой). По 5 передач воланом каждого цвета.
 8. Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
 9. Ученик отбивает волан снизу вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди, и выполняет удар сверху в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Количество повторений: по 10 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
 10. То же упражнение, но партнер старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону противника. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
-
-

-
-
11. Первый ученик выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180° и выполняет передачу открытой стороной ракетки партнеру, стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Второй ученик подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет передачу в другую сторону. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
 12. То же упражнение, но первый ученик выполняет передачу закрытой стороной ракетки. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
 13. То же упражнение, но первый ученик выполняет передачу закрытой стороной ракетки, если волан справа, и открытой, если волан слева. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
 14. Первый ученик выполняет подачу по высокой траектории, а второй — удар сверху. Через 2–4 раза — наоборот. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
 15. Первый ученик выполняет подачу по низкой траектории, а второй — удар снизу закрытой стороной ракетки. Через 2–4 раза — наоборот. Количество повторений: по 6 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.
 16. Игра короткими ударами снизу. Обучающиеся стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летел как можно ниже и ближе к сетке. Удары выполняются спереди и слева закрытой стороной ракетки, справа — открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки. Количество повторений: по 10–30 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.

17. Парное жонглирование с выходом вперед. Ученики располагаются за боковыми линиями бадминтонной площадки. Один ученик выходит к средней линии, выполняет удар вертикально вверх и быстро возвращается на свободное место. Следующий удар по волану выполняет второй ученик, выходя вперед и возвращаясь обратно. Так, по очереди, они выполняют жонглирование. Количество повторений: по 10 раз желтым, оранжевым, красным и зеленым воланом. Рекомендуемое количество серий от 1 до 2.

После комплекса упражнений, состоящего из 3–4 заданий, мы предполагаем, необходимо в период отдыха выполнять упражнения для укрепления мышечной системы глаз.

Глазодвигательная гимнастика, выполняемая в перерывах¹

1. ИП — стойка ноги врозь. Правая рука в полусогнутом состоянии впереди, кисть зажата в кулак, поднятый указательный палец отвести вправо. Не поворачивая головы, постараться увидеть боковым зрением указательный палец этой руки. Затем медленно перемещать палец справа налево, неотрывно следя за ним взглядом, потом так же слева направо. Повторить 10–12 раз.

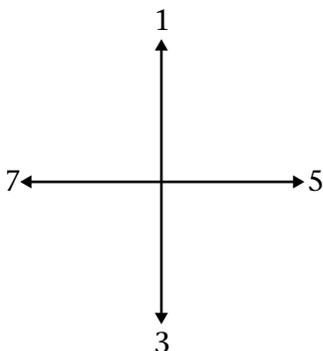


¹ Составлено по методикам Э. С. Аветисова, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпана, 1996; Г. Г. Демирчоглыана, 1997.

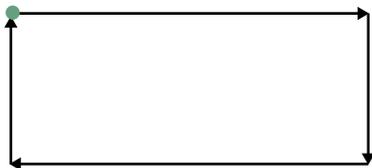
-
-
2. ИП — сидя на коленях или в позе лотоса, руки на поясе. Не наклоняя голову: 1) глаза вверх, 2) затем вернуться в ИП; 3) глаза вниз, 4) также вернуться в ИП. Сделать 2 подхода.



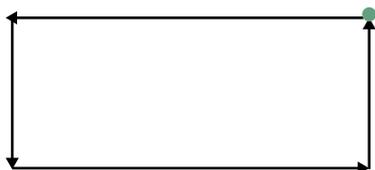
3. ИП — сидя на коленях или в позе лотоса, руки на поясе. Не наклоняя и не поворачивая голову: 1) глаза вверх, 2) затем вернуться в ИП; 3) глаза вниз, 4) вернуться в ИП; 5) глаза вправо, 6) вернуться в ИП; 7) глаза влево, 8) вернуться в ИП. Сделать 2 подхода.



4. ИП — сидя на коленях или в позе лотоса, руки на поясе. Голову не наклонять и не поворачивать. Из правого верхнего угла проводим глазами прямую линию в левый верхний угол, затем прямую линию в левый нижний угол, из левого нижнего в правый нижний и возвращаемся в правый верхний угол. Сделать 2 подхода.

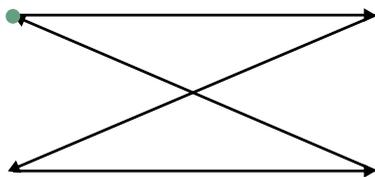


Повторить те же движения, но в обратную сторону. Сделать 2 подхода.

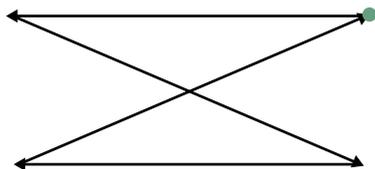


Скорость движения глаз 16–17 см в секунду. Между подходами сделать перерыв 30 с и поморгать глазами.

5. ИП — сидя на коленях или в позе лотоса. Из правого верхнего угла глазами провести прямую линию в левый верхний угол, затем в правый нижний угол, из правого нижнего провести линию в левый нижний и вернуться в правый верхний угол. Сделать 2 подхода.



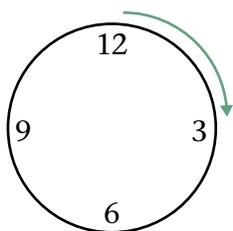
Затем повторить те же движения, но в обратную сторону. Сделать 2 подхода.



Скорость движения глаз 16–17 см в секунду. Между подходами сделать перерыв 30 с. Во время пауз часто поморгать глазами.

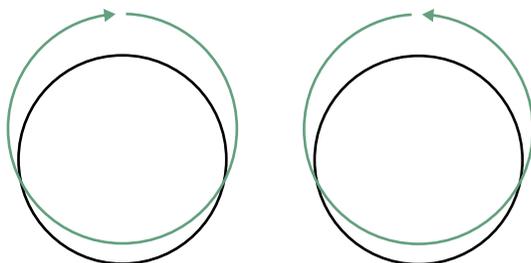
После выполнения упражнения найти перед собой точку, с усилием посмотреть на нее, а затем расслабиться. Повторить 2–4 раза.

6. ИП — сидя на коленях или в позе лотоса. Глаза смотрят вверх, по дуге переводим взгляд вправо, затем вниз и влево, возвращаемся в ИП. Подобные движения имитируют ход стрелки часов: смотрим на 12, на 3, на 6, на 9 и снова на 12. Сделать 2 подхода.



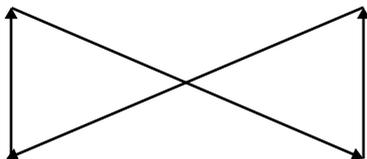
Далее выполнить упражнение в другую сторону, то есть посмотреть на 12, затем на 9, на 6, на 3, и снова на 12. Сделать 2 подхода.

7. ИП — сидя на коленях или в позе лотоса. Глаза смотрят вверх. Выполняем круг глазами сначала вправо, затем влево. Упражнение повторить по 2–3 раза в каждую сторону.

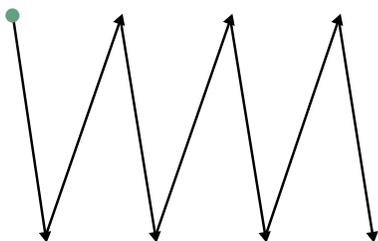


8. ИП — сидя на коленях или в позе лотоса. Глаза смотрят в левый нижний угол. Из левого нижнего угла поднима-

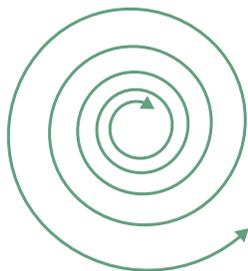
ем глаза в левый верхний угол, затем по диагонали отводим в правый нижний, после поднимаем в правый верхний и по диагонали возвращаемся в ИП. То же повторить в другую сторону. Сделать 2–3 подхода.



9. ИП — сед на пятках, руки на коленях. Глаза смотря в левый верхний угол. Опускаем глаза вниз и снова поднимаем вверх — повторить 3 раза. На четвертый раз останавливаем взгляд в правом нижнем углу. Упражнение повторить в другую сторону. Сделать 2–3 подхода.



10. ИП — сед на пятках, руки на коленях. Глаза смотрят прямо. Начинаем движение глазами по спирали наружу. Затем возвращаемся в начальную точку. Упражнение выполнить 2–3 раза.





Россия, Казань. Центр бадминтона



В. Г. Турманидзе проводит урок бадминтона со школьниками



Кабинет офтальмолога в Центре бадминтона в Казани.
Проверка зрения С. М. Шахрая



П.-Э. Хейер, С. М. Шахрай, Ю. В. Чапльгин у врача-офтальмолога
в Центре бадминтона (Казань)

Подвижные игры и игровые задания с воланом, ракеткой и теннисным мячом

«Салки с воланами» (1, 2, 3 классы)

Выбираются четверо водящих. Все они держат в руках воланы разного цвета. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. В случае промаха водящий должен подобрать свой волан и бросить повторно и т. д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Также можно всех участников разделить на две группы. Например, чтобы мальчики и девочки играли отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан» (4, 5 классы)

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Обучающиеся разделены на две группы, они строятся в шеренгу на своих половинах площадки на расстоянии 2 м от сетки (скамеек) для начальной школы и 4–5 м для всех остальных. Игроки одной команды с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок волана правой рукой за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, которая перебросила большее количество воланов, получает одно очко.

Далее игроки строятся на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. С каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше, до тех пор пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки.

Затем игра начинается сначала, но броски выполняются уже левой рукой. Продолжительность игры составляет 2–3 мин. с воланом каждого цвета (оранжевый — красный или желтый — зеленый).

«Очисти свою площадку от воланов» (4, 5 классы)

Учащиеся разделены на две группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждой группы имеются воланы только одного цвета (например, у 1-й команды желтые воланы, у 2-й — зеленые). На площадке натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Участник может бросить волан лишь с того места, где он его подобрал или поймал. Побеждает та команда, на чьей половине после свистка учителя останется меньше воланов.

«Эстафета с воланом № 1» (6, 7 классы)

Все участники разделены на четыре группы. Каждая группа выстраивается в колонну по одному в начале спортивного зала. Напротив каждой команды на расстоянии 18–20 м находится обруч, в котором лежат воланы — у каждой команды свой цвет. Первые игроки каждой колонны также держат в руках воланы уже другого цвета (например, 1-я команда — зеленый волан, в обруче оранжевый; 2-я — красный волан и желтый; 3-я — желтый волан и красный; 4-я — оранжевый волан и зеленый).

По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной стены зала. Потом игроки подходят к обручу, расположенному напротив каждой команды, и меняют свой волан на волан другого цвета. Затем аналогично бросают волан в обратном направлении, но не до касания стены, а с тем, чтобы передать волан вторым игрокам из своей колонны. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой стоит команда. Второй игрок, подобрал или поймал волан, выполняет аналогичные броски.

Так по очереди упражнение выполняют все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока,

он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

Боковым зрением нужно следить за воланом. За воланом 1-й команды наблюдает 4-я команды; за воланом 2-й команды следит 3-я команда и наоборот. После прохождения эстафеты всеми игроками четырех команд команды меняются местами: 1-я со 2-й, а 3-я с 4-й.

«Эстафета

с воланом № 2» (6, 7, 8 классы)

Все участники разделены на 4 команды. Каждая группа выстраивается в колонну по одному в начале спортивного зала. Напротив каждой команды на расстоянии 18–20 м находится обруч, в котором лежат воланы — у каждой команды свой цвет. Первые игроки каждой колонны также держат в руках воланы уже другого цвета (например 1-я команда — зеленый волан, в обруче оранжевый; 2-я — красный волан и желтый; 3-я — желтый волан и красный; 4-я — оранжевый волан и зеленый).

По сигналу первые игроки бросают воланы одной рукой вверх и вперед и ловят его двумя руками. Доходят до своего обруча, игроки меняют свой волан на волан другого цвета. Затем аналогично бросают волан в обратном направлении и передают вторым игрокам. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

Боковым зрением нужно следить за воланом. За воланом 1-й команды наблюдает 4-я команда; за воланом 2-й команды следит 3-я команда, и наоборот. После прохождения эстафеты всеми игроками четырех команд команды меняются местами: 1-я со 2-й, а 3-я с 4-й.

«Вратарь» (5, 6, 7 классы)

Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния

4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив по пять бросков воланом каждого цвета, игроки меняются местами. Существуют два варианта подсчета очков: 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему; 2) попадание в ворота — два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему — одно очко.

«Баскетбол с воланом» (5, 6, 7 классы)

Учащиеся разделены на две или четыре группы. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра проводится с одним воланом, когда класс разделен на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной баскетбольной площадке. Или разделены на четыре группы — по две группы на каждом кольце. Через каждые 2–3 мин. игры меняется цвет волана.

«Охота на волка» (3, 4, 5 классы)

Учащиеся делятся на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы — волк, остальные — охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 с или 1 мин. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. Когда попадают в волка, тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Побеждает игрок, набравший меньшее число штрафных очков. Каждые 30 с — 1 мин. меняется цвет волана.

«Попади в мишень» (9, 10, 11 классы)

Упражнения с теннисным мячом (большой теннис) желтого, оранжевого, красного и зеленого цвета.

Подготовительное упражнение — жонглирование теннисными мячами разного цвета (желтый + красный; оранжевый + зеленый). ИП — стойка, ноги на ширине плеч, в правой руке желтый мяч, в левой — красный мяч. Подбрасываем мяч правой рукой на высоту до 2 м, из левой руки перекладываем мяч в правую и бросаем, ловим левой. Затем подбрасываем мяч левой рукой на высоту до 2 м, из правой руки перекладываем мяч в левую и бросаем, ловим правой. Справа налево и наоборот по 5 раз. Сделать 4 подхода, на каждом подходе меняем цвет мячей.

Далее переходим к основным упражнениям. Учащийся стоит на расстоянии 3–4 м от стены, на которой нарисована круглая мишень диаметром примерно 80 см на высоте 2–3 м от пола, в зависимости от роста учеников. В руках ученик держит теннисный мяч желтого цвета. 1-й вариант: по команде педагога ученик правой рукой бросает мяч в мишень и ловит его двумя руками. То же левой рукой. 2-й вариант: по команде педагога ученик бросает и ловит мяч правой рукой. То же левой рукой. 3-й вариант: по команде педагога ученик правой рукой бросает мяч в мишень и ловит его левой рукой, затем бросает левой, а ловит правой и т. д. Количество повторений — по 5 раз каждой рукой, 4 подхода, меняя цвет мяча.

Затем это же задание выполняется командами по 4–6 человек. Учащиеся стоят друг за другом напротив мишени, в руках у первого игрока теннисный мяч желтого цвета. Вариант 1: первый игрок бросает мяч в мишень правой рукой, ловит его и передает второму игроку и т. д. Вариант 2 (усложненный): первый игрок бросает мяч правой рукой в мишень и убегает в конец колонны, второй ловит — бросает и т. д. Вариант 3 (усложненный): первый игрок бросает мяч правой рукой в мишень, нарисованную на полу, или в обруч так, чтобы мяч отскочил от стены, и ловит мяч после отскока, передает мяч второму игроку и убегает в конец колонны. Упражнение выполняют все по очереди. Количество повторений в каждой серии — по 5 раз каждой рукой, 4 подхода, меняя цвет мяча.

Проводящий занятия по нашей методике, ориентируясь на физическую подготовку своих учеников, может самостоятельно решать, какую игру и для какого класса выбрать.

Индивидуальная работа с одним воланом в вертикальной плоскости

1. Подбросить волан правой рукой от бедра, поймать на уровне пояса правой рукой. 10 бросков каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом необходимо на протяжении всего его полета. Перерыв между подходами 90 с (быстро моргать в течение 10 с, отдых 20 с, 2 подхода).
 2. Выполнить то же упражнение, но левой рукой и с воланом другого цвета. (Рис. 11)
 3. ИП — основная стойка, руки в стороны, волан в правой руке. Подбросить волан правой рукой над головой влево, поймать двумя руками. Затем подбросить волан левой рукой над головой вправо, поймать также двумя руками. Совершить 10 бросков каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, между подходами сменить цвет волана. Перерыв между подходами 90 с (быстро моргать в течение 10 с, отдых 20 с, 2 подхода). (Рис. 12)
 4. Подбросить волан вверх и вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой — над правым плечом, ловить двумя руками спереди. Совершить 10 бросков каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, между подходами сменить цвет волана. Перерыв между подходами 90 с (задержать взгляд, не моргая в течение 10 с, на определенном объекте или мишени на уровне глаз, отдых 20 с, всего 2 подхода). (Рис. 13)
 5. Выполнить то же упражнение, но подбрасывать волан правой рукой над правым плечом, а левой — над левым плечом.
 6. ИП — основная стойка, волан в правой руке. Подбросить волан вверх и назад за спину правой рукой над левым плечом, поймать левой рукой сзади. То же упражнение повторить, подбрасывая волан левой рукой.
Совершить 10 бросков каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, между
-
-

11



12



13



подходами сменить цвет волана. Перерыв между подходами 90 с (быстро моргать в течение 10 с, отдых 20 с, 2 подхода).

7. Выполнить то же упражнение, но подбрасывать волан правой рукой над правым плечом, а левой — над левым плечом. (Рис. 14)
8. ИП — основная стойка, волан в правой руке. Одновременно согнуть правую ногу в колене и выполнить бросок правой рукой вверх под правой ногой, — поймать двумя руками.

Одновременно согнуть левую ногу в колене и выполнить бросок левой рукой вверх под левой ногой. Поймать двумя руками. Совершить 6–8 бросков каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета. Перерыв между подходами 90 с (задержать взгляд, не моргая в течение 10 с, на определенном объекте или мишени на уровне глаз, отдых 20 с, всего 2 подхода). (Рис. 15)

9. ИП — основная стойка, волан в левой вытянутой вперед руке. Опустить волан, как при подаче, выполнить удар внутренней поверхностью стопы правой ноги, чтобы волан подлетел вверх, поймать волан двумя руками.

Повторить то же упражнение, выполняя удар левой ногой, 10–12 раз поочередно правой и левой ногой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, между подходами сменить цвет волана. (Рис. 16)

10. ИП — основная стойка, волан в левой вытянутой вперед руке на уровне глаз. Отпустить волан, как при подаче, быстро коснуться левой рукой левого бедра, поймать волан левой рукой, пока он не упал. (Рис. 17)
11. Выполнить данное упражнение по 10–12 раз каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета. Для усложнения упражнения в исходном положении держать руку с воланом на уровне груди или пояса. (Рис. 18)
12. Выполнить то же упражнение, но косаясь рукой лба. Сменить цвет волана. (Рис. 19)
13. Выполнить то же упражнение: отпустив волан, коснуться руками ягодиц. Сменить цвет волана. (Рис. 20)



14



15



16



17



18



19



20



21



22

14. Выполнить то же упражнение: отпустив волан, хлопнуть в ладоши за спиной. Сменить цвет волана. (Рис. 21)
15. Выполнить то же упражнение: отпустив волан, обернуться вокруг своей оси на 360°. Сменить цвет волана. (Рис. 22)
16. Весь комплекс упражнений стоит выполнять, также отпуская волан правой рукой. После каждого упражнения менять цвет волана.

Индивидуальная работа с двумя воланами в вертикальной плоскости

1. ИП — основная стойка, взяв воланы разного цвета, вытянуть руки вперед. Подбросить волан вверх правой рукой, поймать правой рукой; затем подбросить и поймать волан левой рукой. Выполнить 6–8 раз каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, затем быстро перевести взгляд на другой волан, между подходами сменить цвета воланов. Перерыв между подходами 90 с (задержать взгляд, не моргая в течение 10 с, на определенном объекте или мишени на уровне глаз, отдых 20 с, всего 2 подхода). (Рис. 23)
2. Поочередно подбрасывать воланы разного цвета вверх — правой рукой под правой ногой (сгибая ногу в коленном суставе), левой рукой под левой ногой, ловить той же рукой. Выполнить 6–8 раз каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, между подходами сменить цвет воланов. Перерыв 90 с (поморгать в течение 10 с, отдых 20 с, всего 2 подхода). (Рис. 24)
3. ИП — основная стойка, воланы разных цветов в правой и левой руке. Поочередно подбрасывать волан вверх и вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, ловить правой спереди, и левой — над правым плечом, ловить левой. Повторить 6–8 раз каждой рукой, всего 3 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, затем быстро перевести взгляд на другой во-



23



24

- лан, между подходами сменить цвета воланов. Перерыв 90 с (задержать взгляд, не моргая в течение 10 с, на определенном объекте или мишени на уровне глаз, отдых 20 с, всего 2 подхода). (Рис. 25)
4. То же наоборот.
 5. ИП — основная стойка, в правой и левой руке воланы разного цвета. Подбросить волан правой рукой вверх, быстро переложить волан из левой руки в правую, поймать волан левой рукой. Повторить 8–10 раз, всего 2 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, затем быстро перевести взгляд на другой волан, между подходами сменить цвета воланов. Перерыв 90 с (задержать взгляд, не моргая в течение 10 с, на определенном объекте или мишени на уровне глаз, отдых 20 с, всего 2 подхода). (Рис. 26)
 6. Повторить то же упражнение, но первый бросок выполнить левой рукой.
 7. Подбрасывать воланы разного цвета поочередно с небольшим интервалом правой и левой рукой, ловить бросающей рукой. Повторить 8–10 раз, всего 2 подхода. Следить за воланом на протяжении всего его полета, затем быстро перевести взгляд на другой волан, между подходами сменить цвета воланов. Перерыв 90 с (задержать взгляд, не моргая в течение 10 с, на определенном объекте или мишени на уровне глаз, отдых 20 с, всего 2 подхода). (Рис. 27)
 8. ИП — основная стойка, в правой и левой руке воланы разного цвета. Подбросить волан правой рукой вверх спереди, затем левой рукой сзади над правым плечом. Первый волан поймать правой рукой, второй — левой рукой. Повторить 4–6 раз, всего 2 подхода. (Рис. 28)
 9. Выполнить то же упражнение, подбрасывая первый волан без остановки.
 10. ИП — основная стойка, в правой и левой руке воланы разного цвета. Подбросить правый волан вверх спереди, левый волан бросить под ногой, сгибая ее в колене; поймать левый волан левой рукой, а правый — правой рукой. Повторить 6–8 раз, всего 2 подхода. (Рис. 29)







27



28

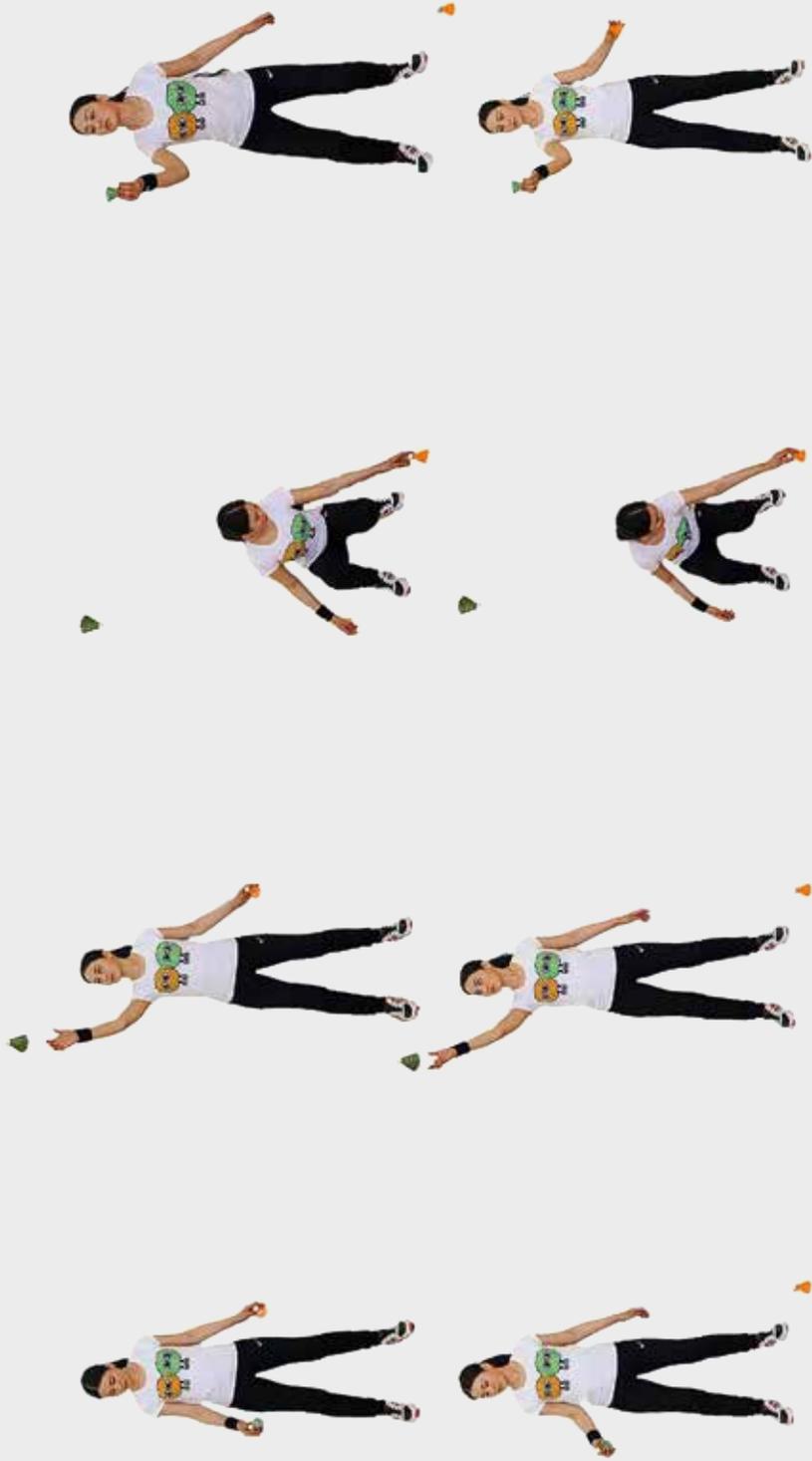


29



30

-
-
11. ИП — основная стойка, в правой и левой руке воланы разного цвета. Подбросить волан вверх левой рукой перед собой, подбросить волан правой рукой и постараться попасть в первый, когда тот начнет падать. В случае промаха поймать оба волана, в случае попадания поймать хотя бы один волан. Повторить 6–8 раз, всего 2 подхода. (Рис. 30)
 12. Выполнить то же упражнение, но воланы бросать без остановки, стараясь попасть в каждый следующий волан и т. д.
 13. ИП — основная стойка. Подбросить правый волан вверх спереди, левый положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя; вернуться в ИП, подбросить правый волан вверх спереди, поднять левый волан с пола, поймать правый волан правой рукой. Повторить 6–8 раз, всего 2 подхода. (Рис. 31)
 14. Выполнить то же упражнение, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями.
 15. ИП — основная стойка. Правый волан подбросить правой рукой вверх спереди, левый волан бросить левой рукой под левой ногой, сгибая ее в колене. Левый волан поймать левой рукой, правый волан — правой. Повторить 4–6 раз, затем наоборот. Можно это упражнение выполнять поочередно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой ловить его левой и наоборот). (Рис. 32)
 16. ИП — основная стойка, руки впереди и немного в стороны. Бросать воланы разного цвета навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан, в случае промаха поймать оба, в случае попадания поймать хотя бы один. Повторить 4–6 раз. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы.
 17. Один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком, второй волан обучающийся бросает правой рукой сверху вниз, стараясь попасть по головке волана, лежащего на полу. Повторить 4–6 раз, всего 2 подхода.
 18. То же упражнение повторить, бросая волан левой рукой.





Парные упражнения с одним воланом

1. Броски волана правой рукой друг другу по низкой траектории с обязательной ловлей. Повторить 10 раз, всего 2–3 подхода. Бросок волана выполнять, целясь в грудь партнера, стоящего на расстоянии 2–3 м. (Рис. 33, 34)
 2. Броски волана правой рукой друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей (имитация высокого удара сверху в бадминтоне с замахом перед собой свободной руки). Повторить 10–12 раз. Расстояние между партнерами составляет 2–3 м. (Рис. 35)
 3. Упражнения 1 и 2, но броски выполняются левой рукой.
 4. Броски волана с целью попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку поднятой до уровня плеч. Повторить 10–12 раз. Далее партнер выставляет в сторону левую руку, и упражнение повторяется. Расстояние между партнерами составляет 2–3 м. (Рис. 36)
 5. ИП — стойка, как при короткой подаче, волан в левой вытянутой вперед руке. Отпустить волан, как при подаче, выполнить удар по волану внешней стороной стопы в сторону партнера. Партнер ловит волан одной или двумя руками. Удары выполнять поочередно правой и левой ногой. Повторить упражнение 10 раз, всего по 2 подхода. Расстояние между партнерами составляет 2–3 м. (Рис. 37)
 6. Броски волана назад над головой — выполнять поочередно левой и правой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит к бросающему лицом. Повторить 10 раз, всего 2 подхода. Расстояние между партнерами составляет 2–4 м. (Рис. 38)
 7. Броски волана снизу в сторону — выполнять, стоя боком в направлении броска, поочередно правой и левой рукой. Повторить 10 раз, всего 2 подхода. Расстояние между партнерами составляет 2–4 м. (Рис. 39)
-
-















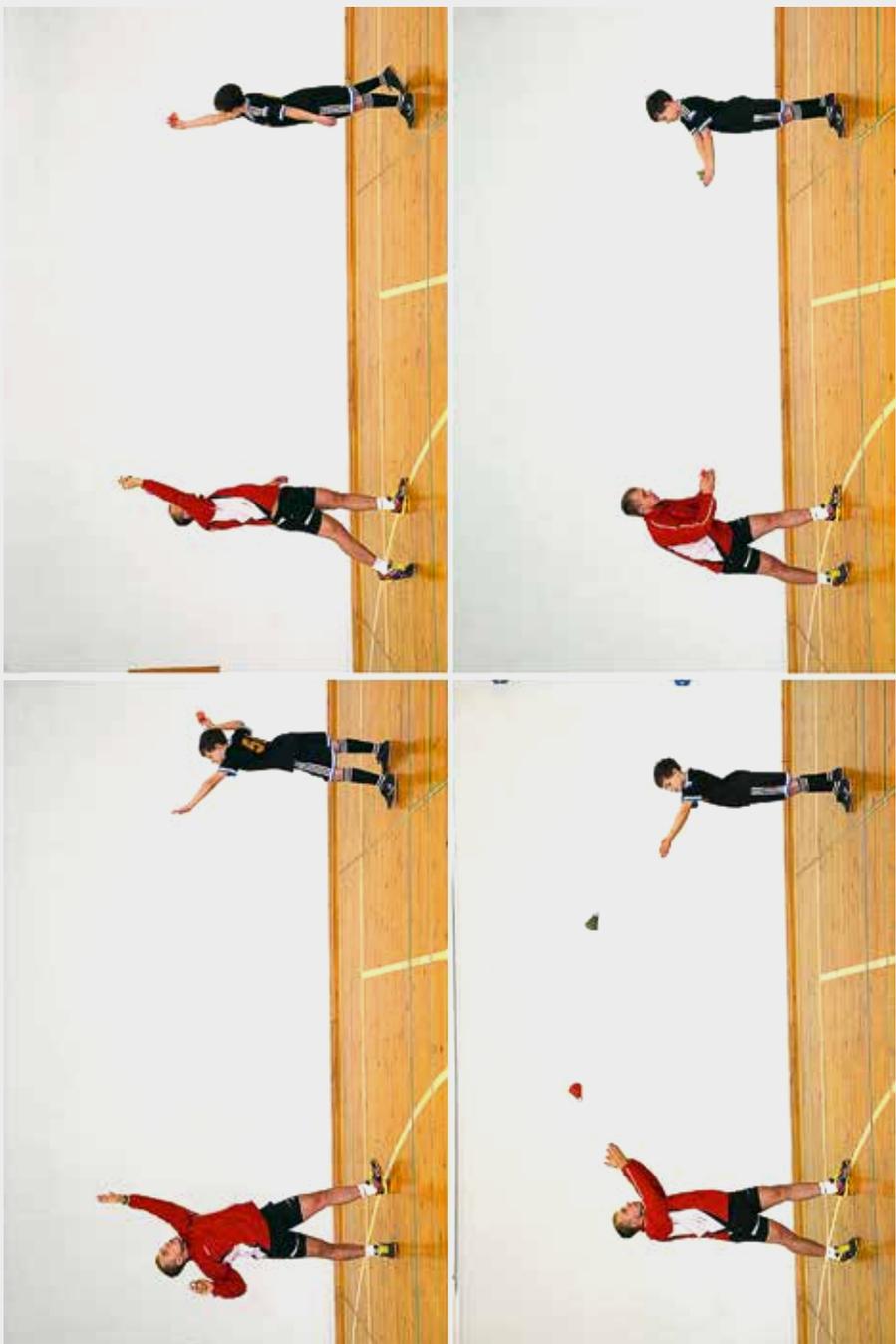




Парные упражнения с двумя воланами

1. ИП — основная стойка, каждый занимающийся держит волан в правой руке. Партнеры стоят друг к другу лицом. Одновременные броски воланов друг другу по низкой траектории с обязательной ловлей. Повторить 10 раз, всего 2 подхода. Расстояние между партнерами составляет 2–4 м. (Рис. 40)
 2. ИП — основная стойка, каждый занимающийся держит волан в правой руке. Партнеры стоят друг к другу лицом. Одновременные броски воланов друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей. Повторить 10 раз, всего 2 подхода. Расстояние между партнерами составляет 2–4 м. (Рис. 41)
 3. ИП — основная стойка, каждый занимающийся держит волан в правой руке. Партнеры стоят друг к другу боком. Броски волана снизу в сторону. Повторить 10 раз, всего 2 подхода. Расстояние между партнерами составляет 2–4 м. (Рис. 42)
 4. ИП — основная стойка, каждый занимающийся держит волан в правой руке. Партнеры стоят друг к другу лицом и одновременно выполняют высокий бросок вверх над головой. Затем быстро меняются местами, оббегая справа, и ловят волан партнера. Повторить 10 раз, всего 2 подхода. Расстояние между партнерами составляет 2–4 м. (Рис. 43)
 5. ИП — основная стойка, каждый занимающийся держит волан в правой руке. Партнеры стоят друг к другу лицом. Первый выполняет бросок второму по высокой или низкой траектории, второй пытается попасть своим воланом в волан первого. В случае промаха поймать воланы, в случае попадания поднять воланы и занять ИП. Повторить 10 раз, всего 2 подхода. Расстояние между партнерами составляет 2–4 м.
Затем поменяться ролями и повторить. (Рис. 44)
-











Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования определяется задачами занятия. Размеры и виды инвентаря должны отвечать возрастным особенностям, его количество определяется в соответствии с числом участников.

Важнейшее требование — безопасность оборудования. Необходимо обеспечить правильную обработку деревянных предметов (гимнастические палки).

Оборудование

- Ракетки для бадминтона;
 - Воланы разного цвета;
 - Теннисные мячи разного цвета;
 - Мячи разного цвета;
 - Надувные шары разного цвета;
 - Гимнастические палки.
-
-

Список литературы

- Турманидзе В. Г.* Методика обучения бадминтону для учителей в общеобразовательных учреждениях (5–11 классы): пособие. М., 2016. 60 с.
- Турманидзе В. Г.* Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. 192 с.
- Турманидзе В. Г.* Физическая культура. Бадминтон. 5–11 классы: рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений / В. Г. Турманидзе, Л. В. Харченко, А. М. Антропов. М.: Военное издательство, 2012. 80 с.
- Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Сов. спорт, 2007. 608 с.



Содержание

Вступительное слово	5
Введение	10
Общеразвивающие упражнения для детей с нарушением зрения	13
Общие рекомендации и противопоказания	13
Общеразвивающие упражнения на месте	13
Общеразвивающие упражнения в движении	14
Общеразвивающие упражнения в сочетании с глазодвигательной гимнастикой	14
Лечебная физическая культура для лиц с нарушениями зрения	16
Примерные упражнения ЛФК для лиц с нарушениями зрения	17
Примерные упражнения с элементами бадминтона для коррекции и профилактики нарушений зрения	18
Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой	24

Упражнения с воланом и ракеткой в паре	35
Глазодвигательная гимнастика, выполняемая в перерывах	37
Подвижные игры и игровые задания с воланом, ракеткой и теннисным мячом	46
Индивидуальная работа с одним воланом в вертикальной плоскости	51
Индивидуальная работа с двумя воланами в вертикальной плоскости	57
Парные упражнения с одним воланом	67
Парные упражнения с двумя воланами	77
Материально-техническое обеспечение	83
Оборудование	83
Список литературы	84

Учебное пособие

Турманидзе Валерий Григорьевич
Тарутта Елена Петровна
Шахрай Сергей Михайлович

Бадминтон против близорукости

методика проведения занятий по физической культуре
с элементами бадминтона для профилактики
и коррекции нарушений зрения

(для учителей общеобразовательных школ)

Редактор *Е. Д. Щепалова*
Художественное оформление *М. А. Миллер*
Корректор *Е. Р. Ароян*
Компьютерная верстка *Л. Ф. Комаровская*

ООО «Кучково поле»
119071, Москва, ул. Орджоникидзе, д. 10, оф. 420
Тел./факс: (495) 256 04 56
info@kpole.ru
www.kpole.ru

Подписано в печать 28.04.2017. Формат 145×215 мм
Усл. печ. л. 5,5. Тираж 500 экз.
Заказ № .