**Основи методики навчання бадмінтону**

**СПОРТИВНІ ІГРИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**1.Значення спортивних ігор у сучасному суспільстві**

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Вони належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ у людей всього світу. Популярність спортивних ігор пояснюється доступністю, відсутністю великих затрат на інвентар, особливих місць для занять.

Ігрові види спорту, у яких основним або одним з основних ігрових знарядь є м'яч або куля. Адже для перемоги мало однієї фізичної переваги. Переможцем вийде той, хто проявить більш високий інтелект і зуміє знайти шлях до успіху не тільки за рівності сил, а й за умови переваги суперника. Спортивні ігри служать засобом комплексного розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та ін..) під час вирішення основних рухових завдань.

Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати моральновольові якості, навички та риси характеру (цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності та ін.). Кожний колектив гравців представляє соціальну мікросистему зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками.

Спорт у сучасному суспільстві займає важливе місце. Поява сучасних спортивних ігор обумовлена корінними змінами у матеріальних умовах життя, початок яким було покладено промисловою революцією ХІХ ст.. Саме тоді з’явилася необхідність раціонально використовувати вільний час. З цією метою стали використовувати народні ігри, переосмислюючи їх і пристосувавши до нових умов життя.

Впровадження єдиних правил дало можливість всім любителям ігор зустрічатися в умовах змагань. У результаті з’явилися вболівальники, які з цікавістю спостерігали за поєдинками. Саме тоді виникли такі популярні сьогодні ігри як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше сформувалися правила змагань з баскетболу, волейболу, гандболу тощо.

За статистикою ЮНЕСКО, спортивні ігри у наші дні стали самим масовим видом спорту. Розвиток ігор безперервний і відбувається під впливом багатьох чинників. ***Першим*** з них є матеріальні умови існування. Зміни умов життя відбиваються на змісті ігор. ***Другий*** чинник – накопичення життєвого досвіду. Також розвиток ігор тісно пов’язаний з морально-етичними та економічними відношеннями між людьми.

За допомогою спортивних ігор вирішуються основні завдання фізичного виховання – *освітні, оздоровчі та виховні*. Прагнення наблизити ігри до дітей сприяло виникненню міні-ігор (мінібаскетболу, міні-гандболу тощо). У родинах, в учбових закладах та робочих колективах спортивні ігри цінять за високу емоційну насиченість, змагальний характер, який кожному дає можливість творчого самовираження. Сьогодні за необхідністю у кожному конкретному випадку може бути рекомендована саме та гра, яка робить необхідний вплив. Це і майже «без рухові» ігри, які вимагають виключно розумової діяльності (шахи, шашки), і найбільш інтенсивні, які вимагають високої фізичної і психічної напруги, в яких необхідно не тільки досконало володіти своїм тілом, предметом гри та інвентарем, але й спеціальними засобами пересування.

**2. Специфічні ознаки спортивних ігор**

Спортивні ігри – це протиборство двох сторін, яке проходить у рамках правил і спрямоване на досягнення переваги, що оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети гри. Специфіка спортивних ігор у тому, що активна протидія суперника вимагає швидкої зміни реалізації плану ігрових дій гравця або команди. Спортсменам приходиться діяти в обстановці дефіциту часу при змінах ігрових ситуацій і необхідності знаходити адекватну відповідь. Ефективність ігрових дій залежить від швидкої оцінки ігрової ситуації і вибору відповідних ігрових прийомів, що передбачає наявність високо розвинутих психофізіологічних функцій (різні параметри уваги, об’єм полю зору, швидкості реакції тощо). Відмінною особливістю всіх спортивних ігор є наявність великого технічного арсеналу (передачі, ведення, кидки, удари), сполучення прийомів і різнобічність тактичних побудов (колективні взаємодії в обороні та нападі).

Спортивні ігри різноманітні і багато чисельні. Між ними існує схожість і відмінність, що дозволяє розподілити їх у відносно загальні групи і тим самим полегшити їх вибір. У кожній грі є дві найбільших ознаки, що визначають основні риси дії гравців, - взаємодія між учасниками і мета гри, до досягнення якої вони прагнуть. Взаємодія між гравцями може розглядатися, як взаємодія між суперниками і як взаємодія між партнерами в команді.

Таким чином можна поділити ігри на дві великі групи*: ігри командні та індивідуальні* (протиборство двох учасників. Подальша класифікація передбачає розподіл ігор на такі, в яких змагання *відбуваються без будь якого контакту і безпосередньої гри з суперником та на такі, в яких існує активне протиборство сторін. Самостійну групу складають ігри з почерговою участю в них суперників, які не виявляють протидії один одному.*

Для першої групи характерна боротьба за оволодіння м’ячем з наступною спробою направити його в ціль, якою зазвичай є ворота (футбол, хокей, регбі, водне поло, гандбол тощо).

Для другої групи характерне почергове володіння м’ячем і дії гравців на окремих ділянках майданчика, які зазвичай розділені сіткою. Команда, яка володіє м’ячем прагне направити м’яч у майданчик суперника (теніс, волейбол, бадмінтон тощо).

Дії з почерговою участю наперед визначаються правилами, які передбачають безпосереднє виконання ролей, що відведені для кожної із сторін. Метою гри тут частіше за все буває певна ціль або фігура, яка установлюється на майданчику або самі гравці (бейсбол, гольф, городки, лапта).

Наступна деталізація класифікації ігор відбувається за іншими, менш суттєвими, але все ж таки достатньо характерними ознаками. До них відноситься ігровий інвентар та способи володіння ним. У якості інвентарю найчастіше використовуються м’ячі або інші специфічні предмети (шайби, шари, кільця тощо).гравці взаємодіють з цими предметами безпосередньо руками, ногами, головою або опосередковано за допомогою інших пристроїв (ключки, біти, ракетки тощо). Крім того можуть бути використані додаткові засоби пересування (ковзани, ролики та ін.).

За відношенням до програми Олімпійських ігор всі спортивні ігри прийнято розподіляти на олімпійські та не олімпійські види спорту.

У більшості ігор з м'ячем хід спортивної гри має фазовий характер. Розрізняють три фази:

-фаза володіння м'ячем;

-фаза відбору м'яча;

-нейтральна фаза, коли жодна з команд не володіє м'ячем.

Фази гри у свою чергу поділяються на ігрові ситуації. Деякі з цих ситуацій постійно повторюються відповідно з правилами гри. Такі ситуації називають *стандартними положеннями* (удар від воріт, кутовий, подача м'яча тощо). Інші ігрові ситуації також часто повторюються під час гри, але точного регламентування правилами вони не мають. Ці ситуації називають *типовими.* До них відносять одноборство двох гравців, різні дії груп гравців проти рівного 10 чи нерівного числа суперників на певній ділянці майданчика (двоє проти одною чи троє проти двох і т. ін.) У тій чи в іншій ігровій ситуації учасники використовують спеціальні дії – ігрові прийоми. В залежності від обставин учасники використовують *індивідуальні чи колективні* дії. ***Індивідуальні ігрові дії*** – це комплекс рухових дій, які використовуються у грі для вирішення певної ситуації. У відповідності з фазовим характером гри розрізняють індивідуальні ігрові дії в нападі та захисті. У більшості спортивних ігор у процесі гри діють не окремі учасники, а колективи (команда). Тому ігрові завдання вирішують частіше за все при взаємодії всіх учасників змагань.

**Колективні ігрові дії** представляють свідому взаємодію двох чи більше гравців, яка основана на адекватному розумінні завдань в певній ігровій ситуації. Наявність у грі типових ситуацій зумовлює можливість попередньої підготовки і спеціального вивчення способів їх ефективного вирішення.

**Система гри** – це основний спосіб ведення протиборства, при якому функції і взаємодії розподіляються між учасниками протягом всієї гри чи в окремі її моменти. Спортивні ігри належать до категорії ситуативних видів спорту, які характеризуються найбільшою варіативністю змагальної діяльності. Дії гравців відрізняються різноманітністю. Кожен з них визначається двома взаємопов'язаними аспектами: *зовнішнім і внутрішнім.* **Під зовнішнім** розуміють вирішення рухового завдання з певною руховою структурою, законами біомеханіки, особливостями конкретної ситуації.

**У внутрішній** аспект складають психічні процеси, які пов'язані з вибором вірного вирішення певної ігрової ситуації. Це тактичний аспект ігрової діяльності. Обидва аспекти називають технікою і тактикою ігрових дій.

**Тактика** спортивного протиборства в більш ширшому розумінні – це форми і методи ведення спортивного поєдинку з урахуванням його зовнішніх і внутрішніх умов. В більш вузькому смислі тактика – це вибір раціонального вирішення, а **техніка** – форма його рухової реалізації, яка здійснюється з урахуванням спортивно-педагогічних, біомеханічних і фізіологічних закономірностей. Способи досягнення змагальної мети протягом тривалого часу складають стратегію спортивної боротьби.

**3. Характеристика ігрової діяльності**

Спортивні ігри характеризуються різноманітним використанням технікотактичних прийомів і досить швидким їх виконанням в умові активних протидій. Дії гравців у спортивних іграх відзначаються великою різнобічністю, складністю і винахідливістю. Окремі елементи структури змагальної діяльності пов'язані зі сприйняттям і осмисленням інформації та реалізацією її під час виконання відповідних рухових дій.

Складний механізм сенсомоторних реакцій складається з трьох взаємопов'язаних блоків: *антиципації, програмування і управління*. Їх повноцінне функціонування забезпечується високим рівнем орієнтування спортсмена.

Розрізняють три рівні тактичного мислення спортсмена.

**Перший рівень** – це вирішення ігрових завдань в ситуаціях, що досить часто повторюються. Ці ситуації легко розпізнаються і вирішуються. До них належать дії з чисельною перевагою (2x1, 3x2) і прості умови одноборства. **Другий рівень** тактичного мислення – це розв’язання складного комплексу ігрових комбінацій, де гравець може обрати оптимальне рішення на основі засвоєних алгоритмів, які він реалізує автоматизовано. Це дії у типових ситуаціях (2x2; 3x3 і т. ін.).

**Третій,** найвищий рівень прийняття рішень, заснований на творчих особливостях тактичного мислення, діє при вирішенні нових ігрових ситуацій, з якими гравець ще не зустрічався.

Специфічними особливостями змагальної діяльності у спортивних іграх є:

1) сприйняття інформації в умовах маскування і хибності дії суперника;

2) осмислення інформації і прийняття рішення в умовах ліміту і дефіциту простору і часу;

3) втілення прийнятих рішень в умовах активного протиборства з боку суперника.

У процесі гри виникають різні чинники, що ускладнюють сенсомоторну діяльність. До них відносяться втома, низький рівень спеціальної витривалості, характер ігрової ситуації, рівень суддівства. Все це негативно впливає на 12 сенсорну систему і понижує ефективність ігрової діяльності гравця. У кожній грі є особливості, що пояснюються її специфікою. В іграх з безпосереднім одноборством – це різноманітні реакції гравців, що пов'язані силовим характером протиборства сторін. В іграх, в яких виключається безпосередній контакт, ігрова активність чергується з моментом відносної пасивності. Тут важливим є вміння передбачувати тактичні ходи суперника. У деяких спортивних іграх швидкість льоту м'ячів чи інших предметів дуже велика. Так при подачі м'яча в тенісі швидкість його льоту може досягти 140 км/год., під час кидка шайба летить зі швидкістю біля 150 км/год. У цих випадках дуже важливим для гравців є випереджуюча реакція, яка базується на високій концентрації уваги. Особливу складність у спортивних іграх має колективний характер ігрових дій.

*Зіграність команди* – найважливіший чинник ігрової переваги. Вона досягається не лише завдячуючи адекватності розуміння всіма учасниками ситуації, але й бажанням співпраці при правильному розподілі ролей і функцій в ігровій команді. Рівновага у команді досягається психологічною сумісністю гравців, нормальним фоном міжособистісних відношень і здоровим психологічним кліматом. Для ігрової діяльності характерна й особлива складність взаємодії функціональних систем організму. В основі тактичного мислення лежить сигнальна діяльність кори головного мозку. Вищі відділи центральної нервової системи здійснюють одночасно і нейрогуморальну регуляцію довільної рухової діяльності гравців. Різноманітність ігрових умов вимагає різних рівнів регуляції. У простих випадках, коли реакція елементарна, регуляцію беруть на себе нижчі відділи. У складних ситуаціях, коли необхідно вибирати для певної ігрової ситуації відповідні ігрові навички, включаються вищі відділи і друга сигнальна система. Спеціалізовані навички, що використовуються у грі, формуються за типом умовних рефлексів вищого порядку на базі вроджених рухових навичок. Перемінний характер ігрових умов вимагає особливої динамічної навички. Жорсткі стереотипні рухи в таких умовах не завжди ефективні. Характерно, що чим вище майстерність спортсмена, тим в більшій мірі проявляється в нього варіативність стандартних рухових навичок. Процеси багаторівневого управління складною системою рухового апарату спортсмена базуються на виключно високій функціональній досконалості аналізаторних систем. Тому, в процесі занять спортивними іграми значною мірою удосконалюється гострота здорового, тактильного, кінетичного, вестибулярного, слухового сприйняття. Знищуються їх пороги, і збільшується діапазон відчуттів. Це призводить до формування загострених відчуттів

Спортивні ігри відзначаються високим рівнем забезпечення обмінних процесів в організмі. Енергетичні витрати у процесі гри дорівнюють витратам, які є в таких видах спорту як плавання, біг на середні та довгі дистанції. В таких ігрових видах спорту, як баскетбол, хокей, футбол, гандбол рівень обмінних процесів підвищується порівняно з основним в 10-15 разів. Спортивна гра проходить, переважно, у змішаному аеробно-анаеробному режимі. Окремі моменти гри відбуваються в умовах анаеробного способу енергоутворення. Безумовно, спортивна гра проходить з перемінною інтенсивністю. Високо інтенсивні моменти змінюються епізодами помірної інтенсивності, які характеризуються частотою серцевих скорочень 170-190 уд/хв., рівнем молочної кислоти 30-50 мг %, величиною кисневого боргу 7-9 л і середньою інтенсивністю з частотою серцевих скорочень 140-170 уд/хв., хвилинною вентиляцією – 15-20 л, рівнем молочної кислоти 15-30 мг%. За гру спортсмен – гравець втрачає від 2-х до 5-ти кілограм маси тіла. Енерговитрати в різних ігрових видах спорту неоднакові, але практично у кожному з них загальна діяльність відбувається в умовах повної концентрації фізичних і морально-вольових зусиль для досягнення позитивного результату.

**4. Організація змагань зі спортивних ігор**

Спортивні змагання, мають на меті виявлення найсильніших спортсменів та команд, вищих спортивних досягнень, вдосконалення спортивної майстерності, пропаганду фізичної культури і спорту. Дозволяють об'єктивно оцінювати діяльність спортивних організацій, тренерів, спортсменів, суддів; міжнародні спортивні змагання є важливим засобом зміцнення дружби і взаєморозуміння між спортсменами різних країн. Ріст та становлення спортивної майстерності не можливе без участі у змаганнях. Змагання вирішують певні завдання у загальній системі фізичного виховання і спорту:

1. Виховне значення – під час змагань складаються всі умови для виховання важливих вольових і етичних якостей, а саме: наполегливість рішучість, відповідальність, справедливість, чесність, взаємовиручка тощо.

2. Дидактичне значення – удосконалення вивчених ігрових прийомів у змагальних умовах, перевірка отриманих знань та умінь.

3. Агітаційно - пропагандиське значення – змагання є одним із основних засобів залучення дітей та молоді до регулярних занять спортом, пропаганди здорового способу життя, популяризації виду спорту.

За географічною ознакою розрізняють спортивні змагання всесвітні (Олімпійські ігри, Універсіада, світові чемпіонати і кубки, Олімпіади шахові і ін.), регіональні (континентальних чемпіонати, кубки, ігри), національні (окремих країн) і т. д. В залежності від змісту програми спортивні змагання можуть бути комплексними (Олімпійські ігри, Універсіада, спартакіади тощо) і спеціалізованими (з окремих видів спорту); за характером проведення офіційні (розігрується звання чемпіона, володаря кубка і т. п.), класифікаційними (для визначення спортивної кваліфікації учасників) і товариськими, в тому числі традиційними.

За завданнями, які вирішуються під час змагань розрізняють дві групи: *масові змагання та змагання кваліфікованих спортсменів.*

До першої групи належать всі змагання початківців, дітей та підлітків (першості шкіл та училищ, виробничих колективів середніх та вищих навчальних закладів, військових частин, ЖКК, оздоровчих таборів, домів відпочинку тощо). Змагання такого рангу відрізняються великою кількістю учасників, використанням спрощених правил, доступністю для всіх бажаючих та стислими термінами проведення. Під час їх організації необхідна велика кількість суддів, місць для змагань та висока чіткість у роботі суддівського апарату.

До другої групи відносяться змагання в яких беруть участь виключно кваліфіковані спортсмени. Це такі змагання як державні та міські першості серед юніорів та розрядних команд, державні першості та кубкові змагання для команд першої та вищої ліг, змагання у рамках спартакіади країни, міжнародні змагання. Такі змагання відрізняються особливою ретельністю підготовки і організації. До них допускається обмежена кількість найбільш підготовлених спортсменів. Змагання проводяться за міжнародними правилами з залученням найбільш кваліфікованих суддів, на кращих спортивних спорудах.

За характером змагань розрізняють:

*особисті* (гольф, більярд тощо),

*командні* (баскетбол, футбол, волейбол тощо)

*особисто-командні* (теніс, настільний теніс тощо).

За організаційною формою *змагання бувають офіційні і товариські*. До офіційних змагань належать: чемпіонати, першості і змагання на Кубок, класифікаційні змагання, відбірні. Чемпіонати (першості) – найбільш відповідальні змагання. Переможцю присвоюється почесне звання чемпіона. Проводяться такі змагання, як правило, один раз на рік з визначенням місць усіх учасників. Змагання на Кубок проводяться з метою залучення великої кількості команд і визначення переможця за короткий термін (після поразки учасники вибувають із гри).

Класифікаційні змагання дозволяють оцінити рівень спортивної кваліфікації і виконати вимоги Єдиної спортивної класифікації. Відбірні змагання проводяться для виявлення найсильніших команд або окремих спортсменів, які у подальшому будуть брати участь у змаганнях вищого рангу.

Товариські змагання проводяться з метою підготовки до офіційних змагань або присвячуються до урочистих подій (дат). За домовленістю обох сторін вони можуть проводитись дещо за зміненими правилами. Наприклад, із скороченим чи продовженим часом гри.

До товариських змагань належать:

• Матчеві зустрічі двох або декількох команд. Вони можуть бути плановими і служать засобом підготовки до офіційних змагань, укріпленням товариських відношень між різними колективами;

• Змагання з гандикапом організуються для спортсменів з різною підготовленістю. Щоб урівняти сили, організатори до початку змагань визначають кількість очок, яка надається слабій команді (фора). Ці умови об’являються або до, або після гри. Така форма викликає великий інтерес у учасників. Зазвичай проводяться у оздоровчих таборах, санаторіях, загальноосвітніх школах.

• Скорочені змагання (бліц-турніри) проводяться за зміненими правилами (за скороченим часом гри, зменшеною кількістю очок для перемоги). Такі змагання не займають багато часу, але відрізняються напруженістю. Зазвичай проводяться у святкові дні або як складова спортивних свят. У практиці спортивних ігор існують численні змагання, які відповідно до їх цільового призначення поділяються на системи. Кожна система змагань включає взаємопов'язані компоненти: правила, положення, календарі, нормативно-кваліфікаційні вимоги. Певні зміни в названих компонентах істотно впливають в тій чи іншій формі на розвиток спортивних ігор.

Правила змагань – це документ, в якому чітко визначені умови змагальної боротьби в конкретній спортивній грі, яка протікає під контролем спортивних арбітрів, способи фіксації виграшу і програшу, визначення переможця в 16 окремій зустрічі і розподілу місць серед учасників змагання. Правила змагань є законом для спортсменів, суддів, організаторів і керівників, які здійснюють підготовку до змагань, їх матеріально-технічне забезпечення. Внесення в правила нових пунктів, вилучення деяких існуючих або зміна в них впливають на спортивну гру. Через різні пункти правил можна впливати на контингент тих, хто змагаються, матеріально-технічну та економічну вартість гри, ступінь її видовищності, на різні сторони підготовки спортсменів. У Міжнародних федераціях спортивних ігор працюють комісії з правил гри, які займаються питаннями зміни в правилах змагання з метою підвищити видовище ігор, сприяти їх популяризації в світі, залучення якомога більшої кількості людей в систематичні заняття спортом. Правила змагань, положення про змагання та календар змагань служать потужними важелями управління розвитком спортивних ігор. Ієрархічно всі змагання від вищого масштабу вниз можна вибудувати так: Олімпійські ігри, чемпіонати і кубки світу, чемпіонати Європи, національні чемпіонати, першості областей, міст, районів, колективів фізичної культури.