КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Искаков, А.С. Шалавина

БАДМИНТОН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Учебно-методическое пособие

Казань- 2021

УДК 796.344
ББК 75

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта
Протокол №6 от 24 февраля 2020г.

Рецензенты:
кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой ФКиС Казанского кооперативного института, Российского университета кооперации
Фазлеев Н.Ш.;
кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания Казанского государственного энергетического университета
Н.В. Васенков

Камалиева Н.Ю. Бадминтон для начинающих: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Искаков, А.С. Шалавина. – Казань: Казанский университет, 2021 – 57 с.

В учебно-методическом пособии представлена история возникновения бадминтона, описаны правила игры, подробно изложена методика обучения техническим и тактическим приемам в игре.

Предназначено для преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, занимающихся подготовкой специалистов в области физической культуры, для студентов и всех желающих самостоятельно освоить технику и тактику игры в бадминтон.

© Камалиева Н.Ю., Искаков Н.Г., Шалавина А.С., 2021
© Казанский университет, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	4
1. ИСТОРИЯ БАДМИНТОНА	5
1.1. Бадминтон в России	6
1.2. Развитие советского бадминтона	8
1.3. Бадминтон в Татарстане	9
1.4. Airbadminton	11
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БАДМИНТОНА	12
2.1. Правила игры в бадминтон	12
2.2. Развитие физических качеств у бадминтониста	24
2.3. Основные хваты ракетки в бадминтоне	32
2.4. Стойка бадминтониста	34
2.5. Подачи	35
2.6. Основные удары в бадминтоне	38
3. ТАКТИКА ИГРЫ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ	48
3.1. Игра в одиночном разряде	50
3.2. Игра в парном разряде	50
3.3. Тактика игры смешанных пар (микст)	51
4. Техника безопасности на занятиях бадминтоном	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
ЛИТЕРАТУРА	58

ВВЕДЕНИЕ

Как и любой другой вид спорта, бадминтон – это здоровый образ жизни, активное проведение досуга. Доступность, легкость игры, простые правила позволяют даже новичку достичь высоких результатов в бадминтоне.

Бадминтон – очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому.

Бадминтон – очень компактный вид спорта, не требующий больших финансовых затрат на приобретение игровой экипировки. Площадку для игры можно оборудовать в любом, даже самом маленьком зале, площадке во дворе или в парке. Игра подкупает своей простотой. Уже после первого занятия студент практически овладевает основами игры и может самостоятельно вести её. Однако, чем больше играешь, тем яснее становится потребность в совершенствовании игры. И это привлекает.

Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта, также считается самым быстрым ракеточным видом спорта: скорость полета волана может достигать 327 км/час. Если суммировать все передвижения (включая ускорения, рывки, прыжки) бадминтониста за игру, то в длину «набежит» до 6 километров, а в высоту – километр.

Нельзя не отметить, что в бадминтоне возникло своего рода медицинское направление, игра в волан применяется в лечебных целях. Так, в Кисловодском курорте бадминтон широко используют для лечения людей с сердечно - сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и нервной системы. Достоинства этой игры в том, что очень легко постепенно повышать физические нагрузки – от минимальных до более основательных. Игра не тяготит пациентов, доставляет радость. Наверное, тот, кто придумал эту игру, был хорошим психологом. Физиологи утверждают, что занятия спортивными играми помогают подрасти. Игра в волан – это прекрасное средство от усталости. Прекрасно снимает напряжение. Слежение за порхающим воланом – полезная гимнастика для глаз.

Глава 1. ИСТОРИЯ БАДМИНТОНА

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Существует множество версий по поводу ее происхождения. Некоторые вполне определенные факты говорят о том, что современный бадминтон развился из древней игры в волан. Еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. В Японии была распространена игра под названием "ойбане". Она заключалась в перекидывании деревянными ракетками "волана", сделанного из нескольких перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции подобная игра носила название "жедепом" (игра с яблоком). Английские средневековые гравюры на дереве изображают крестьян, перекидывающих друг другу волан. Играли в подобную игру и в России. Об этом свидетельствуют гравюры XVIII века.

В 1650 году королева Швеции Кристина для игры в "перьевой мяч" построила корт недалеко от Рояль Палас (Королевского дворца) в Стокгольме, где она играла со своими придворными и гостями из других стран. Корт до сих пор существует в столице Швеции и сейчас является собственностью церкви.

В Англии XIX века игра в волан особенную популярность приобрела в семье герцога Бофорта. Герцог был покровителем Ассоциации бадминтона, владельцем Фронт Холл, где и сейчас находится замечательная коллекция античных ракеток и воланов.

В 1860г. Исаак Спратт опубликовал книгу "Бадминтон - Батлдор - новая игра", где были описаны ее первые правила. Современный бадминтон индийского происхождения. Он берет свое начало от игры, которая в Индии носила название "роопа".

Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, образовали в 1875г. офицерский клуб "Фолькстоун". Первым президентом Ассоциации бадминтона стал полковник «Долби», принявший активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила игры "роопа". Некоторые их пункты сохранились и до настоящего времени. В Англии появились новые клубы. Игра стала популярной и в окрестностях Лондона. А ее центром стало местечко Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое название.

В марте 1898 г. состоялся первый официальный турнир по бадминтону, а 4 апреля 1899г. в Лондоне - первый все английский

чемпионат. В дальнейшем чемпионаты стали очень популярными в Англии. Количество клубов с 1901 по 1911г. возросло в десятки раз. Бадминтон стал распространяться по всей Англии и за ее пределами.

THE NEW GAME OF BADMINTON IN INDIA

Основанная в 1934г девятью странами-членами: Канадой, Данией, Англией, Францией, Ирландией, Нидерландами, Новой Зеландией, Шотландией и Уэльсом, Международная Федерация Бадминтона постоянно росла. Заметное увеличение стран-членов Федерации произошло после дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие спорта продолжается, и сейчас в Федерации уже 142 члена и ожидается увеличение их количества в будущем.

Первый большой турнир IBF - Кубок Томаса - состоялся в 1948г. (чемпионат мира среди мужских команд). После этого, количество событий мирового уровня увеличилось с введением Кубка Юбера (женские команды), Чемпионата Мира, Кубка Судирмана (смешанные команды), Чемпионата Мира среди Юниоров и Финалов Мирового Гран - При.

В 1992 на Олимпиаде в Барселоне бадминтон был включен в программу Олимпийских игр. Разыгрывается 4 комплекта медалей в одиночном и парном разрядах среди мужчин и женщин. С 1996 дополнительно введен смешанный парный разряд.

1.1. Бадминтон в России

В СССР становление современного бадминтона пришлось на 1957 год, когда на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве

представители нашей страны впервые встретились с зарубежными бадминтонистами, приехавшими на этот международный форум.

В 1959 году был проведен первый личный чемпионат Москвы, в I960 – первый междугородный матч Москва – Львов. В 1962 году уже встретились команды союзных республик (Украины, Белоруссии, Российской Федерации, Азербайджана, Казахстана, Таджикистана), а также Москвы и Ленинграда. Первое место заняли москвичи (Л. Золкина, Т. Чистякова, В. Демин, Н. Соколов, И. Исаков, Ю. Климов).

И, наконец, в 1963 году в столичном спортзале ЦСКА состоялся первый личный чемпионат страны, на котором звание чемпионов завоевали Маргарита Зарубо (Жуковский) и Николай Соколов (Москва). В турнире приняли участие 96 мужчин и 64 женщины из Москвы, Ленинграда, Харькова, Воронежа, Свердловска, Риги, Кишинева и многих других городов.

В 1974 году Советский Союз вступил в Международную федерацию бадминтона (IBF). Этому событию предшествовало создание федерации бадминтона СССР.

Первым ее председателем был избран популярный в стране солист Московской оперетты, заслуженный артист РСФСР, лауреат Государственной премии СССР Николай Осипович Рубан, беззаветно полюбивший замечательную игру.

В 1977 году впервые в нашей стране был проведен официальный международный турнир на Кубок Гельвеции (древнее название Швейцарии), завершившийся победой нашей команды.

В 1992 году была образована Всероссийская Федерация бадминтона, в состав которой в настоящее время входит 62 региона. Ведется всероссийский рейтинг сильнейших игроков, проводится более 70 всероссийских соревнований. Основными центрами спортивного бадминтона стали Владивосток, Нижний Новгород, Самара, Саратов, Москва, Пермь, Гатчина, Новосибирск.

С 2005 года Национальную федерацию бадминтона России (НФБР) возглавляет Сергей Михайлович Шахрай, известный государственный и политический деятель России, заслуженный юрист РФ, доктор юридических наук, профессор. В настоящее время - руководитель аппарата Счетной палаты Российской Федерации.

На ежегодной генеральной встрече Мировой федерации бадминтона С. Шахрай впервые в истории нашей страны был избран консулом. В выборах принимали участие 233 делегата из 186 стран мира. На 17 мест

консулов претендовали 33 кандидата. Сергей Шахрай тайным голосованием был избран подавляющим большинством голосов: за него проголосовали 217 делегатов, что стало самым высоким показателем среди всех европейских претендентов. Теперь наша страна представлена в высшем руководящем органе мировой федерации – Совете консулов.

1.2. Развитие советского бадминтона

Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 г.) дал начало развитию советского бадминтона. На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов. Первый чемпионат Москвы был проведен в 1959 г. Затем в 1961 г. состоялся междугородный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова. А в 1962 г. уже встретились сборные команды республик (УССР, БССР, РСФСР, АзССР, Каз.ССР, Тадж.ССР), а также Москвы и Ленинграда. Победительницей этого турнира стала сборная команда Москвы, за которую выступали Л.Золкина, Т.Чистякова, В.Демин, Н.Соколов, И.Исаков, Ю.Климов. С 1962 г. стали регулярно разыгрываться чемпионаты РСФСР, Украины, Ленинграда, а также ДСО и ведомств. В 1963 г. прошел первый чемпионат СССР, на котором золотые медали завоевали М.Зарубо (Жуковский) и Н.Соколов (Москва).

Хорошей школой мастерства для ведущих игроков СССР Н.Никитина, Н.Пешехонова, К.Вавилова, Н.Ершова, Н.Соколова, Ю.Климова стали совместные тренировки с индонезийскими студентами, обучавшимися в Университете дружбы народов.

Постепенно эта игра приобрела большую популярность в разных регионах нашей страны. Начала работать Федерация бадминтона СССР. В начале 60-х годов под руководством инженера Б.В.Глебовича в г. Красноармейске была создана одна из первых в нашей стране школа бадминтона, сыгравшая знаменитую роль в развитии спортивного бадминтона в СССР. Бадминтонисты Красноармейска не раз побеждали на всесоюзных соревнованиях. Б.В. Глебовичу первому среди тренеров по бадминтону было присвоено звание заслуженного тренера РСФСР.

В 1974 г. Федерация бадминтона СССР стала членом ИБФ, и наши спортсмены получили возможность выступать на официальных международных соревнованиях.

В 1984 г. наши спортсмены впервые приняли участие в зональных соревнованиях на Кубок Томаса, а в 1986 г. женская сборная команда СССР стала участницей соревнований на Кубок Убер.

В 1988г. Федерация бадминтона СССР организовала розыгрыш Кубка европейских чемпионов.

1.3. Бадминтон в Татарстане

В последние годы в спортивной среде Татарстана наблюдается стремительное развитие бадминтона.

Как активных любителей спорта и патриотов, редакцию Sport-in-kazan этот факт очень радует. К сожалению, бадминтон как вид профессионального спорта не столь популярен в Казани, как, например, хоккей или футбол, баскетбол или волейбол. Поэтому мы решили постараться собрать как можно больше актуальной и свежей информации о бадминтоне в Казани, и о его развитии в республике.

Самая значимая для татарстанского бадминтона личность – Фарид Габдуллович Валеев. Основоположник бадминтона в Татарстане, тренер по бадминтону, в прошлом президент Федерации бадминтона РТ, доцент КГФЭИ, позже - КФУ, автор книги «Бадминтон в Татарстане. Тренерские заметки». 16 марта 2020 года Фариду Габдулловичу исполнилось 80 лет. Сегодня Федерацию бадминтона РТ возглавляет Юрий Викторович Чаплыгин. Стоит отметить, что Федерация бадминтона РТ — довольно молодая спортивная организация. В сентябре 2011 года наша Федерация по бадминтону получила статус официальной, о чем свидетельствует Сертификат о прохождении аккредитации, который был вручен Юрию Викторовичу Чаплыгину министром Рафисом Бургановым. Также в прошедшем 2011 году президент РТ, Рустам Нургалиевич Минниханов поручил разработать программу развития бадминтона по всей территории республики Татарстан.

Основными задачами программы стали:

- осуществление мер по социальной защите и поощрению спортсменов, тренеров, руководителей, специалистов;
- совершенствование организационной структуры бадминтона в Республике Татарстан;
- обеспечение взаимодействия государственных и общественных форм управления бадминтоном в Республике Татарстан;

- совершенствование ресурсного обеспечения бадминтона: финансового, кадрового, материально-технического, информационного, научно-методического;
- создание условий для устойчивого развития бадминтона в Республике Татарстан.

Глядя сейчас на уровень бадминтона в Казани, можно уверенно отметить пользу принятой программы. В России также активно развивается этот вид спорта. Радует тесное сотрудничество Федерации бадминтона РТ со всеми казанскими школами. Федерация бадминтона РТ регулярно проводит различные мероприятия для учителей физической культуры школ Казани. Что касается страны в целом, то не так давно между «Национальной Федерацией Бадминтона России» (НФБР) и общероссийской общественной физкультурно-спортивной организацией «Всероссийская Федерация школьного спорта» было подписано соглашение о совместном развитии детского и юношеского спорта в России. Согласно подписанному договору, организации направят совместные усилия на развитие спорта в школах РФ, на формирование спортивного интереса у школьников. В рамках соглашения также планируется регулярное проведение спортивных соревнований среди школьников, способствование реализации подростков в профессиональном спорте. Это очень значимое для будущего российского спорта. Как известно, спортивные школы сегодня охватывают не более 15% школьников, которые занимаются в различных спортивных секциях. Несомненно, приняв соглашение о совместной работе, Федерация бадминтона РФ и «Всероссийская школьная федерация» добьются новых показателей в этом направлении.

Вернемся к бадминтону в Казани. Любителям бадминтона в 2012 году было адресовано два отличных подарка. Во-первых, открылась школа бадминтона в СК «Бустан», а во-вторых, состоялась закладка «первого камня» будущего СК по бадминтону. В дополнение к этому на базе Республиканской специализированной Детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Динамо» открылось отделение бадминтона. За что очень благодарил Юрий Чаплыгин Министерство спорта Татарстана.

Многое сделано для развития бадминтона в Татарстане и еще немало предстоит сделать. Но мы уверены, что у данного вида спорта прекрасные перспективы для дальнейшего развития именно в нашей республике.

1.4. Airbadminton

AirBadminton – это амбициозный и развивающийся проект, направленный на распространение бадминтона на открытом воздухе.

Учитывая, что большинство людей в первый раз знакомятся с бадминтоном на свежем воздухе, BWF в сочетании с глобальным партнером по развитию HSBC поставили перед собой цель найти эффективный, экономичный и устойчивый способ побудить больше людей играть в бадминтон, и сделать его более динамичным и спортивным, чем “пляжный бадминтон”.

Конечная цель состояла в том, чтобы создать новую концепцию игры, доступную большим массам, с возможностью проведения соревнований на открытом воздухе.

В сотрудничестве с Институтом спортивных исследований (ISR) в Технологическом университете Наньяна в Сингапуре BWF потратила 5 лет на разработку нового волана, который позволяет использовать существующие ракетки для бадминтона.

В декабре 2018 года новый волан был представлен производителям.

В мае 2019 года проект AirBadminton был официально представлен и запущен в Гуанчжоу.

В апреле 2020 года выпущена первая промышленная партия волана AirShuttle.

С этого момента AirBadminton с использованием инновационного волана AirShuttle дал возможность играть в бадминтон по всему миру: в парках и садах, на пляжах, полянах и улицах городов.

Глава 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БАДМИНТОНА

2.1. Правила игры в бадминтон

Игрок: любой человек, играющий в бадминтон.

Матч: основное соревнование в бадминтоне между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны.

Одиночная игра: матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга.

Парная игра: матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны.

Подающая сторона: сторона, выполняющая подачу.

Принимающая сторона: сторона, отражающая подачу.

Розыгрыш: последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Удар: направленное к волану движение ракетки.

Корт (площадка) и оборудование: Площадка для парной игры - 13,40 х 6,10 м (рис.1.). Площадка для одиночной игры - 13,40 х 5,18 м (рис.2.).

Помещение для игры

Общий фон помещения должен быть однообразным по цвету и темного оттенка. Наиболее подходящий фон темно – зелёный. Цвет поверхности площадки темный. Если пол окрашивают, то в темный цвет, чтобы свет в нем не отражался. Разметка линии должна быть белой, желательно наносить их смесью, состоящей из очень тонко тертой клеевой окраски и побелки. Площадка на деревянном полу размечается масляной краской светлого тона. Лучше всего использовать стойки с металлическим основанием, ввинченным в пол (в месте прохождения боковой линии). Освещение: если возможно свет должен быть дневным и проходить в помещение сверху через за стеклянную крышу. В зале, где нет стеклянной крыши, свет должен проникать через боковые по отношению к площадке окна.

Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40мм, как показано на (рис.1.), и (рис.2.).

Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают.

Стойки для крепления сеток должны быть высотой 1,55м от поверхности корта. Они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле. Стойки устанавливаются на боковых

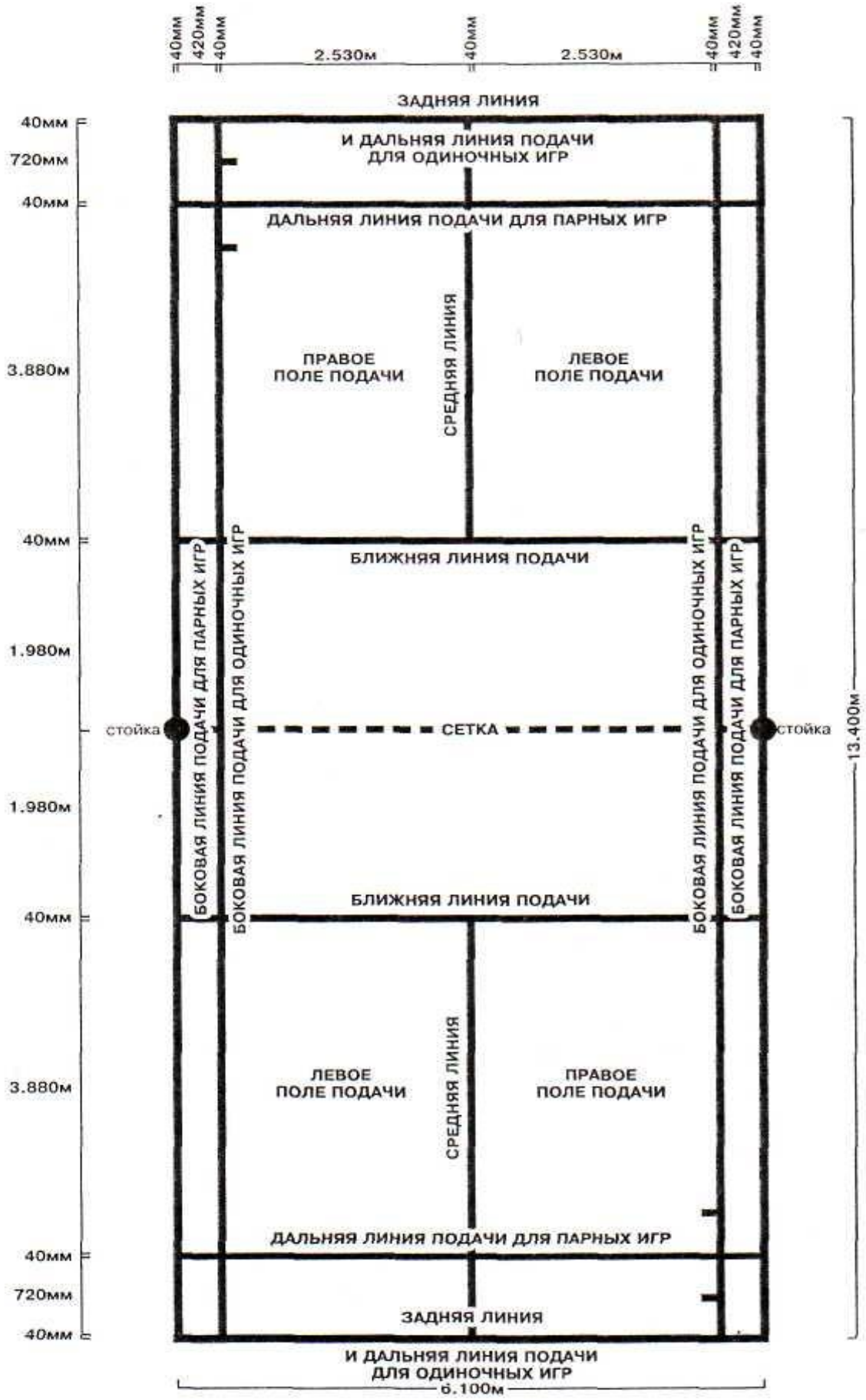

Рис. 1. Разметка корта для парных игр

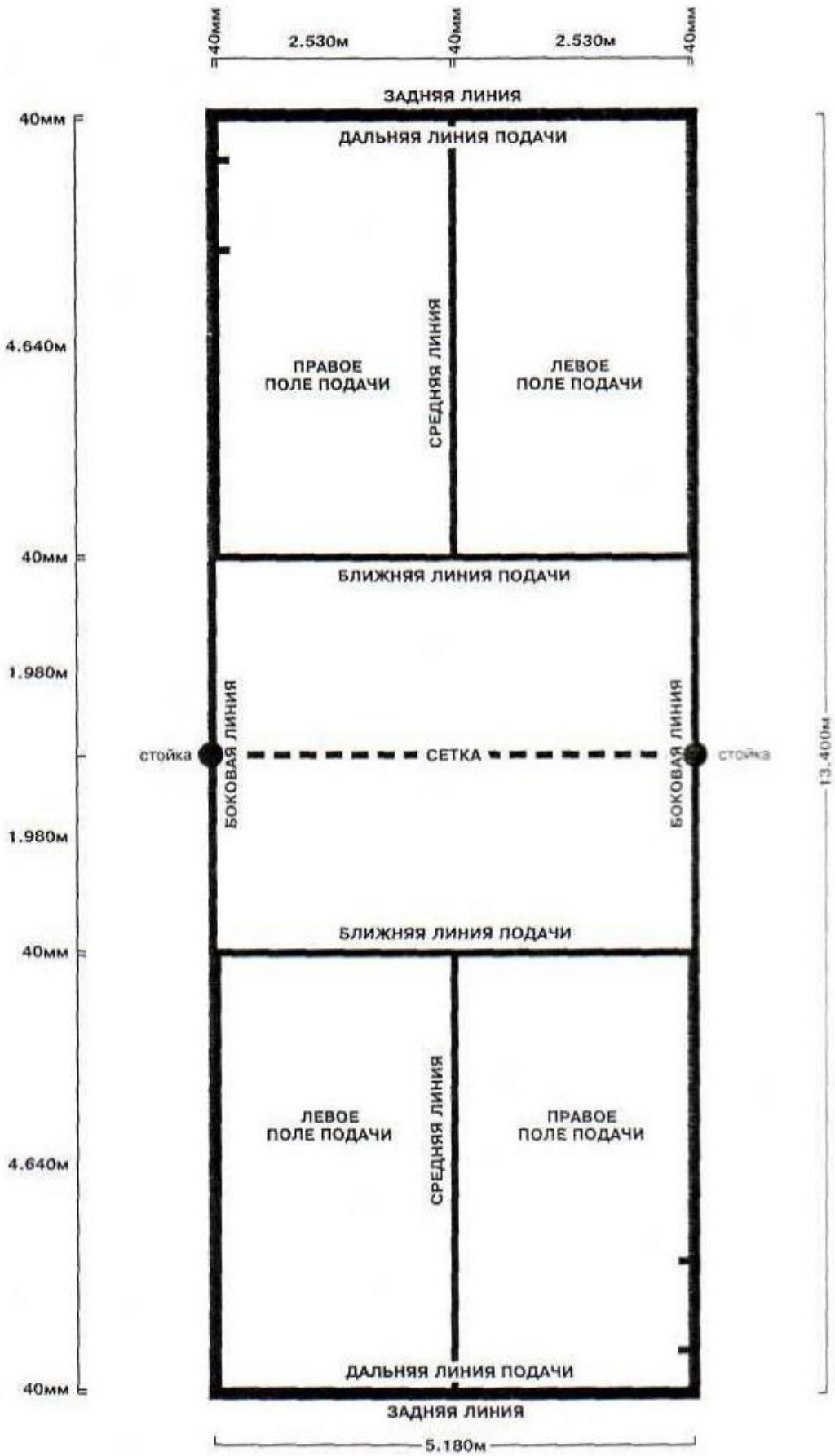

Рис. 2. Разметка корта для одиночных игр

линиях для парной игры, независимо от того, проводится ли матч в одиночном или парном разряде.

Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15х15 мм до 20х20 мм. Ширина сетки по вертикали – 760мм, длина по горизонтали – не более 6,1м. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75мм, сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек.

Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его поверхности и на высоте 1,55м над боковыми линиями для парной игры.

Не допускается просвета (зазора) между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине. Если невозможно разметить корт одновременно, как для парной, так и для одиночной игры (рис.1.), корт может быть размечен только для одиночной игры.

Судейская вышка устанавливается у корта (площадки) посередине как продолжение сетки так, чтобы судья находился на расстоянии 0,5 – 1м от стойки. Высота сиденья вышки от пола – не менее 1,55м.

Волан

Волан изготавливается из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики волана должны быть близки к характеристикам натурального перьевого волана с головкой из корковой пробки, обтянутой тонкой кожей.

Перьевой волан

Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке.

Перья должны быть одинаковой длины от 62мм до 70мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки. Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58 - 68мм. Перья прочно скрепляются ниткой или другим подходящим материалом.

Головка должна быть 25 - 28мм в диаметре и переходить книзу в полусферическую форму.

Волан должен иметь вес 4.74 – 5.50грамм.

Не перьевой волан

Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала.

Головка, размеры и вес волана должны отвечать требованиям, применяемым к перьевому волану.

Тестирование волана на скорость

При тестировании волана выполняется прямой удар снизу с задней линии корта (площадки) вперед параллельно боковой линии.

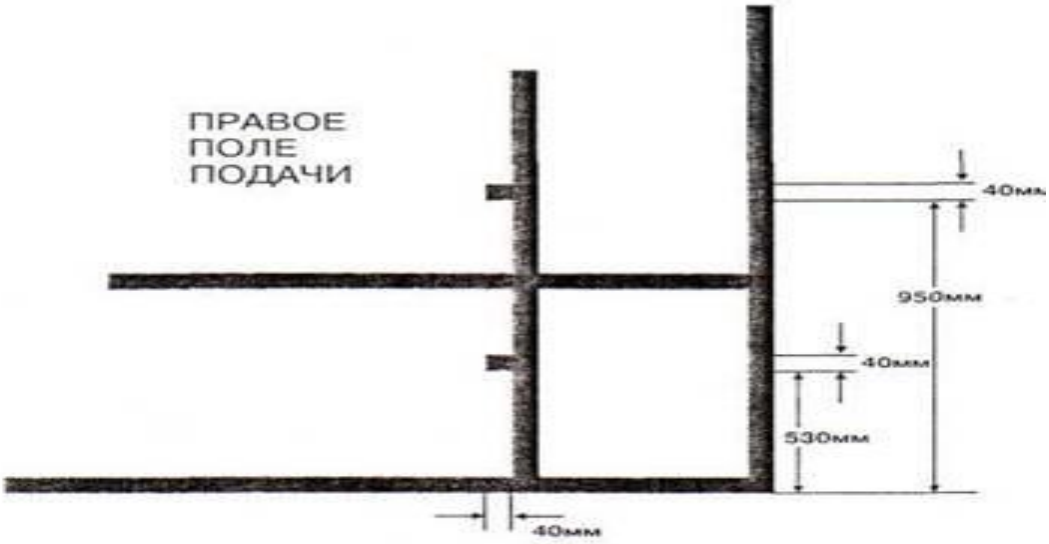

Рис. 3. Тестирование волана на скорость

Пригодный для игры волан должен приземляться не ближе 530мм и не дальше 990мм от противоположной задней линии корта (рис 3.).

Ракетка

Рамка ракетки не должна превышать 680мм в длину и 230мм в ширину.

Рис. 4. Ракетка

Рукоятка – часть ракетки, предназначенная для удерживания её игроком.

Струнная поверхность есть часть ракетки, предназначенная для удара по волану.

Головка удерживает струнную поверхность.

Стержень соединяет рукоятку с головкой.

Переходник (при наличии) соединяет стержень с головкой.

Ракетка должна быть свободна от прикреплённых предметов и выступов, кроме тех, которые используются специально для ограничения или предотвращения износа и разрыва струн, или уменьшении вибрации, или для изменения баланса, или для прикрепления рукоятки к руке игрока, и которые имеют разумные размеры и расположение на рукоятке. Она также должна быть свободна от любых приспособлений, которые делали бы возможным для игрока существенно изменять конфигурацию ракетки.

Струнная поверхность

Должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетённых в местах пересечения; она должна быть однородной и, в частности, не менее частой в центре, чем в других зонах;

Должна быть не более 280мм в длину и 220мм в ширину, однако, струны могут быть продолжены через область, которая в иных случаях относится к переходнику, при условии, что:

- этот отрезок составляет не более 35мм в ширину;
- общая длина струнной поверхности не превысит 330мм.

Экипировка

Национальная федерация бадминтона России (НФБР) регулирует все вопросы, касающиеся использования для игры всех видов воланов, ракеток или экипировки, соответствующих спецификации. Это регулирование может происходить по инициативе самой Федерации или по предложению любой заинтересованной группы, включая игроков, судей, производителей инвентаря, региональных федераций или их членов.

Жеребьевка

Перед началом матча проводится жеребьёвка. Сторона, выигравшая жребий, может выбрать между:

- подавать или принимать подачу;
- начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона, проигравшая жеребьёвку, после этого, делает оставшийся выбор.

Участникам, перед началом матча, предоставляется время для разминки – 2 мин.

Счёт

Матч проводится до выигрыша двух геймов из трёх.

Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко.

Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник(и) допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника(ов).

При счете «20-20» сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм.

При счёте «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Интервалы и изменение концовки встречи.

Когда счет достигает 11 очков, игрокам предоставляется 60-ти секундный перерыв.

Интервал (2-х минутный перерыв) предоставляется между каждой партией.

В третьей партии, при счете 11, игроки меняются сторонами.

Смена сторон

Игроки должны поменяться сторонами:

- по окончании первого гейма;
- перед началом третьего гейма (если он нужен);
- в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

Подача

При правильной подаче:

- никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед во время подачи, считается ошибкой (фол);
- подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не наступая на линии, ограничивающие эти поля;
- какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи до совершения подачи;
- ракетка подающего должна первоначально коснуться головки волана;

- весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне точки нижнего ребра подающего;

-стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен иметь наклон вниз;

- движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи до ее завершения;

- волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им верхней кромки сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, упасть в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);

- подающий не промахнулся по волану.

Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи.

После начала подачи, она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или подающий промахнулся по волану.

Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но последний считается готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

В парных играх, во время подачи, партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

Одиночные игры

Подача и приём подачи:

- игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков;

- игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков.

Порядок игры и позиции на корте: в розыгрыше волан должен отражаться поочерёдно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Счет и подача:

- если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается «очко». Затем он снова подаёт, но с другого поля.

- если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается «очко», и он становится новым подающим.

Парные игры

Подача и прием подачи:

- игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков;

- игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков;

- игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле с которого подавал; его партнер – на соседнем поле.

Игроки не должны менять свои поля, до тех пор, пока они не выиграют очко на своей подаче.

Подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля, соответствующего счету подающей стороны.

Последовательность отражения волана и позиции на корте: в розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Счёт очков*:*

- если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко, затем она (тот же игрок) подаёт с другого поля;

- если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается «очко», и она становится подающей стороной.

Последовательность подач. В любой игре право подавать переходит последовательно:

- от первого подающего, который начал игру с правого поля подачи;

- к партнеру начально принимающего; подача должна быть произведена с левого поля подачи;

- к партнеру первого подававшего;

- к первому принявшему;

- к первому подавшему и т.д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме.

Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, также как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

Ошибки поля подачи

Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

- подает или принимает не в очередь;

- подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

Если была сделана ошибка поля подачи, то она не исправляется, и игра в этом гейме продолжается с новой расстановкой игроков.

Нарушения

Нарушение («фол») имеет место, если:

- Подача совершена не по правилам.
- Во время подачи волан:

- попадает в сетку и повисает на её верхней кромке;
- перелетев сетку, застревает в ней;
- будет отбит партнером принимающего

- Во время игры волан:

- падает вне пределов корта;
-пролетает сквозь сетку или под ней;
- не перелетает через сетку;
-касается потолка или стен зала;
- касается тела или одежды игрока
- касается любого предмета или лица, находящегося вне корта; (Если необходимо по условиям конструкции здания, местная проводящая организация может установить особые условия на случай, когда волан коснется препятствия);
- будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;
- будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами. Однако, не считается ошибкой, если волан, ударится о головку и струнную поверхность ракетки при одном ударе;
- будет отбит игроком и его партнером последовательно или коснется ракетки игрока и не продолжит движение в направлении поля соперника.

- Во время игры игрок:

- касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;
- вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом (бьющий, однако, может сопровождать волан ракеткой над сеткой в направлении удара, если первоначальный контакт ракетки с воланом был на стороне бьющего);
- вторгается на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его;
- мешает сопернику, т.е. блокирует его ракеткой или телом при совершении им удара по волану, находящемуся выше уровня сетки;
- намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например, выкриками или жестами;
- повинен в нарушениях.

Спорный

«Спорный» объявляется судьей на вышке. Перед объявлением «спорного» объявляется команда «Стоп».

«Спорный» назначается, если:

- подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий;
- при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;
- во время игры, волан:

- зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке;

- пролетев над сеткой, застревает в ней;

- разрушается и головка полностью отделяется от остальной части волана;

- по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;

- судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;

- в любой непредвиденной или случайной ситуации.

Если назначен «спорный», то розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, и подававший игрок повторяет подачу.

Волан вне игры

Волан считается вне игры, когда:

- он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;

- он коснётся поверхности корта (в пределах, ограничивающих его линии или вне их);

-объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фол»).

Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча.

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах:

- не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;

- не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом (при демонстрации матчей по TV, Главный судья может решить до начала матча, что перерывы обязательны и имеют фиксированную продолжительность).

Временная остановка игры:

- когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым;

- в особых случаях Главный судья может приостановить игру;

- если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться, и игра должна быть возобновлена с этого счета.

Игра ни в коем случае не должна приостанавливаться для того, чтобы дать возможность игроку восстановить силы или дыхание, или получить совет.

Только, когда волан вне игры, игроку разрешается получать совет во время матча.

Никто из игроков не имеет права покидать корт во время матча без разрешения судьи на вышке за исключением перерывов.

Игрок не имеет права:

- намеренно вызывать задержку или приостановку игры;

- умышленно изменять форму волана с целью изменить скорость его полета;

- вести себя оскорбительно;

- совершать другие неспортивные поступки.

Пресечение нарушений.

Судья на вышке должен:

- пресекать любые нарушения вынесением предупреждения нарушителю с показом жёлтой карточки;

- объявлением «фола» нарушителю, если он был предупрежден, с показом красной карточки (два таких «фола» рассматриваются, как систематическое нарушение);

- в случае серьезного проступка, систематических нарушений, объявлением «фола» нарушителю с показом второй красной карточки и немедленным докладом о проступке Главному судье, который имеет право дисквалифицировать нарушителя на данный матч, и засчитать поражение в данном матче со счетом 0:21, 0:21.

Судьи и апелляции

Главный судья несет полную ответственность за проведение турнира или другого соревнования, частью которого является матч.

Судья на вышке, если он назначен, ответственен за проведение данного матча, состояние корта и за обстановку вокруг него. Судья на вышке подотчетен Главному судье.

Судья на подаче фиксирует нарушения, допущенные подающим, если таковые имеют место.

Судья на линии определяет, упал ли волан в пределах или за пределами линии, за которыми он следи.

Решения всех судей окончательны по тем игровым моментам, за которые данный судья ответственен, за исключением момента, в котором, по мнению

судьи на вышке, линейный судья сделал ошибку; в этом случае судья на вышке может отменить решение линейного судьи.

Судья на вышке обязан:

- придерживаться Правил игры и проводить их в жизнь, и, в частности, определять «спорные», предупреждения и «фолы», когда они имеют место;
- принимать решения в спорных ситуациях, если таковые будут, до следующей подачи;
- чётко и громко информировать игроков и зрителей о ходе матча;
- назначать и освобождать судью на подаче и линейных;
- принимать решения по вопросам компетенции отсутствующих судей;
- принять собственное решение или назначить «спорный» если кто-либо из других судей на корте не в состоянии принять решение;
- фиксировать и сообщать Главному судье обо всех нарушениях;
- передавать Главному судье все неудовлетворенные апелляции только по вопросам Правил игры (эти апелляции должны быть сделаны до выполнения следующей подачи или, если это конец матча, прежде чем апеллирующая сторона покинет корт).

2.2. Развитие физических качеств у бадминтониста

1. *Упражнения для развития гибкости.*

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Наклоны в сторону, руки вверх.
2. Наклоны к отставленной в сторону ноге.
3. Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.
4. Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.
5. Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.

6. Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.

7. Наклоны к ноге, опирающиеся на перекладину гимнастической стенки.

8. Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх до отказа.

9. Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток.

10. Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки разноименной ноги.

11. Наклон назад из положения стоя на коленях стараясь коснуться руками пола за головой.

12. Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой, ноги согнуты, принять положение «мост».

13. Повороты в стороны, руки перед грудью.

14. В шаге повороты туловища вправо и влево.

15. В положении сидя, ноги и руки в стороны, повороты туловища вправо и влево до отказа.

16. Круговые движения таза с максимальным движением в тазобедренных суставах.

17. Из положения ноги в стороны, руки вверх «в замок», круговые движения туловища с сильными наклонами вперед, в сторону, назад.

18. Из положения сидя на полу наклон туловища назад с прогибом в пояснице до упора спиной о набивной мяч, другой мяч держится над головой.

19. Из положения лежа на спине наклон туловища вперед.

20. Из положения лежа на спине наклон вперед с одновременным подниманием прямых ног вверх до касания пальцами рук носков ног.

21. Из положения лежа на спине поднять ноги вверх (стараться коснуться носками пола за головой).

2. Упражнения для лучезапястных суставов (1).

Упражнения для лучезапястных суставов рекомендуются для увеличения их подвижности, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

1. И.П. (исходное положение) - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в И.П. Повторить 6 раз.

2. И.П. - стоя, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца; 5-8 - разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты. На счет 1-2 поднять согнутые кисти вверх; 3-4 - опустить вниз. Повторить 16 раз.

4. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1-2 круговые движения кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

5. И.П. - стоя, руки в стороны - вверх, пальцы развести. На счет 1- 2 – круговые движения кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в "замке". На счет 1-4 "нарисовать" кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.

7. И.П. - то же. На счет 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, 3-4 - вернуться в И.П. Повторить 12 раз.

8. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в И.П. Повторить 12 раз.

9. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой; 4 - вернуться в И.П. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз.

10. И.П. - стоя на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1-2, стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать); 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

3. Упражнения для лучезапястных суставов (2).

1. И.П. - руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять кверху.

2. И.П. - руки в стороны. Круговые движения кистями кверху и книзу.

3. И.П. - руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.

4. И.П. - руки вперед, пальцы соединить в «замок». Круговые движения кистями вправо, влево.

5. И.П. - сесть, поставить правый локоть на стол. Левой рукой (осторожно!) надавливать поочередно на ладонную и тыльную поверхность правой кисти, увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.

6. И.П. - сесть, поставить правый локоть на стол. Нажимать левой рукой на правую кисть в сторону мизинца и большого пальца (поочередно), увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.

7. И.П. - сесть, поставить локти на стол, ладони соединить. Круговые движения кистями вправо и влево (поочередно).

8. И.П. - стоя положить ладони на стол, руки прямые. Подавая плечи вперед, производить тыльные сгибания кистей в лучезапястных суставах.

9. И.П. - стоя опереться пальцами рук о стену на уровне плеч. Подавая плечи вперед, опереться на стену. По мере увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц предплечья переходить к опоре ладонями о стену ниже плечевого пояса.

4. Упражнения для плечевого пояса.

1. И.П. - ноги врозь, руки в стороны. Резко отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.

2. И.П. - ноги врозь, руки вверх. Рывком отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.

3. И.П. - ноги врозь, руки вверх. Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).

4. И.П. - ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад. Резкими взмахами менять положение рук.

5. И.П. - ноги врозь. Руки вверх. Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.

6. И.П. - руки в стороны. Резкими движениями повернуть ладони кверху и возвратить в исходное положение.

7. И.П. - ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки на спину стула или подоконник. Пружинящие наклоны вперед, не сгибая рук.

8. И.П. - ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.

9. И.П. - ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Пружинящими движениями отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние.

10. И.П. - встать спиной к столу и опереться на него руками. Присесть, удерживая прямые руки на опоре, затем возвратиться в исходное положение.

11. И.П. - ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.

12. И.П. - палку взять за концы (чем уже хват, тем эффективнее упражнения). Поднять палку вверх и делая выкручивание в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук.

13. И.П. - ноги врозь. Взять палку хватом снизу за концы за спиной (пальцами вперед). Поднять палку вверх, и, делая выкручивание в плечевых суставах, спустить ее вперед, не сгибая рук.

14. И.П. - стоя в дверном проеме, поднять руки в стороны и опереться о дверной наличник. Пройти вперед, отводя руки назад, но, не опуская их вниз.

5.Упражнения для укрепления плечевого пояса.

У игроков в бадминтоне должно быть очень тонкое мышечное чувство при ударе по волану, и это чувство может только ухудшиться, если излишне развить мышечную массу рук. Выполнять силовые упражнения допустимо в пределах получения необходимой всесторонности физического развития и главным образом в сочетаниях с упражнениями на гибкость. При этом можно рекомендовать упражнения на гибкость с небольшими отягощениями: с легкими (1- 11,5 кг.) гантелями, с набивными мячами, с булавами, с ракетками и т.п. Развитие силы неразрывно связано с выполнением целого ряда гимнастических упражнений, например, упражнений на растягивание, при которых широко могут быть использованы гимнастические снаряды (стенка, перекладина, брусья, кольца и т.п.).

1. Круговые движения руками вперед, назад.

2. Из исходного положения руки в стороны малые круги руками вперед и назад.

3. Из исходного положения руки в стороны большие круги руками влево и вправо.

4. Попеременные махи одной рукой вперед – вверх – назад, другой вниз – назад.

5. Раскачивание расслабленных рук.

6. Наклоны влево и вправо с одновременным махом в сторону за спину.

7. Махи руками с одновременным поворотом туловища из положения наклона вперед, руки в стороны.

8. Отведение рук вверх – назад до отказа.

9. Отведение рук вниз – назад – вверх до отказа.

10. Подтягивание в положение виса.

11. Сгибание и разгибание рук в положении стойки на руках с помощью партнера.

12. Поочередное сгибание и разгибание рук при сопротивлении партнера.

13. Сгибание и разгибание рук в положении упоре лежа при сопротивлении партнера.

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

6. Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса.

1. Круговые движения руки с ракеткой.
2. Движения руки с ракеткой по «восьмерке».
3. Повороты кисти с ракеткой внутрь и наружу.
4. Сгибание кисти с ракеткой вперед – вниз.
5. Круговые движения кистей с гантелями.
6. Круговые движения кистей с гантелями по «восьмерке».
7. Повороты кистей с гантелями весом (1 – 1,5 кг.).

7. Упражнения для локтевых суставов.

1. И.П. - ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).

2. И.П. - ноги врозь, правую руку вперед, ладонь кверху, левой кистью подпереть снизу правый локоть. Согнуть правую руку в локтевом суставе и разогнуть до отказа. То же и другой рукой.

3. И.П. - ноги врозь, руки вперед, пальцы в «замок». Приподнимая руки, согнуть их в локтевых суставах за голову и резко выпрямить в исходное положение.

4. И.П. - сесть на стул, положить правую руку ладонью на стол локтем кверху, левую ладонь на правый локоть. Осторожно нажимая пружинящими движениями левой руки на правый локоть, стремиться максимально разогнуть руку в локтевом суставе.

5. И.П. - встать лицом к стене, прямыми руками, прижатыми к телу спереди ладонями вперед, опереться о стену (руки почти соединены). Пружинящими движениями туловища вперед нажимать руками на стену, до отказа разгибая руки в локтевых суставах.

6. И.П. - ноги врозь, пальцы в «замок». Поворачивая ладони вперед, поднимать руки вперед, вытягивая их как можно больше.

7. И.П. - сесть за стол, положить на него правый локоть ладонью кверху, левой рукой взяться за лучезапястный сустав. Пружинящими движениями левой руки разгибать правую в локтевом суставе. Затем поменять положения рук.

8. Упражнения для всех суставов рук.

1. И.П. - ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.

2. И.П. - то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.

3. И.П. - соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед, поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.

4. И.П. - вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.

5. И.П. - вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.

6. И.П. - вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.

7. И.П. - вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. То же на другой руке.

8. И.П. - из виса поднять ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение виса сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

9. Упражнения для увеличения подвижности суставов ног.

1. Маховые движения ногой вперед, назад.

2. Маховые движения ногой перед собой вправо и влево.

3. Маховые движения ногами в противоположенных направлениях в положении лежа в упоре на лопатках.

4. Отведение в сторону согнутой в колене ноги.

5. Отведение назад согнутой в колене ноги с помощью одноименной руки.

6. Круговые движения прямой ногой перед собой.

7. Круговые движения прямой ногой сбоку.

8. Свободные пружинящие глубокие приседания на носках.

9. Выпады вперед, влево, вправо поочередно на каждой ноге.

10. Шпагат у гимнастической стенки с пружинящими движениями вниз и вверх.

11. В приседе на одной ноге, другая нога в сторону, менять положение ног.

12. Приседание на одной ноге, другая нога вперед («пистолет»).

13. Прыжок вперед – вверх из полу - приседа.

14. Прыжок вверх из полу - приседа с забрасыванием голеней назад, ладонями коснуться ступней.

15. Прыжок вверх из глубокого приседа.

16. Прыжок вверх из полуприседа с высоким подниманием согнутых ног.

17. Прыжок вверх из полуприседа с поднимание прямых ног вперед – вверх, пальцами коснуться носка ног.

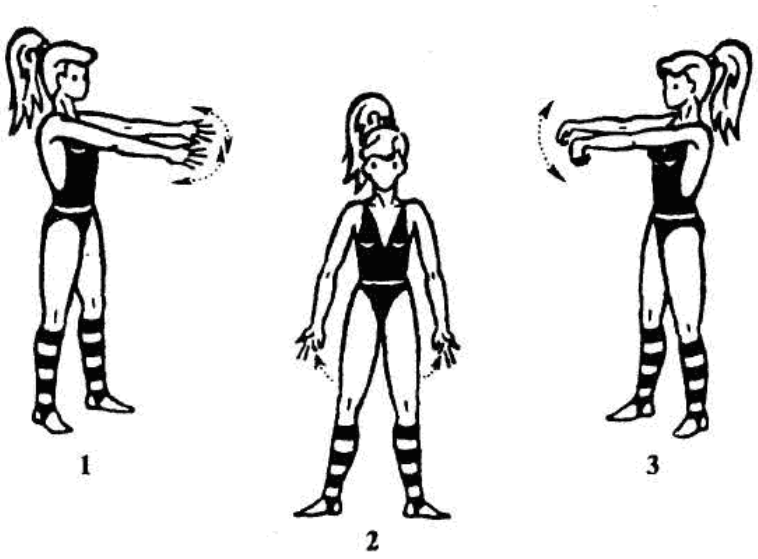

Рис. 5. Исходное положение № 1

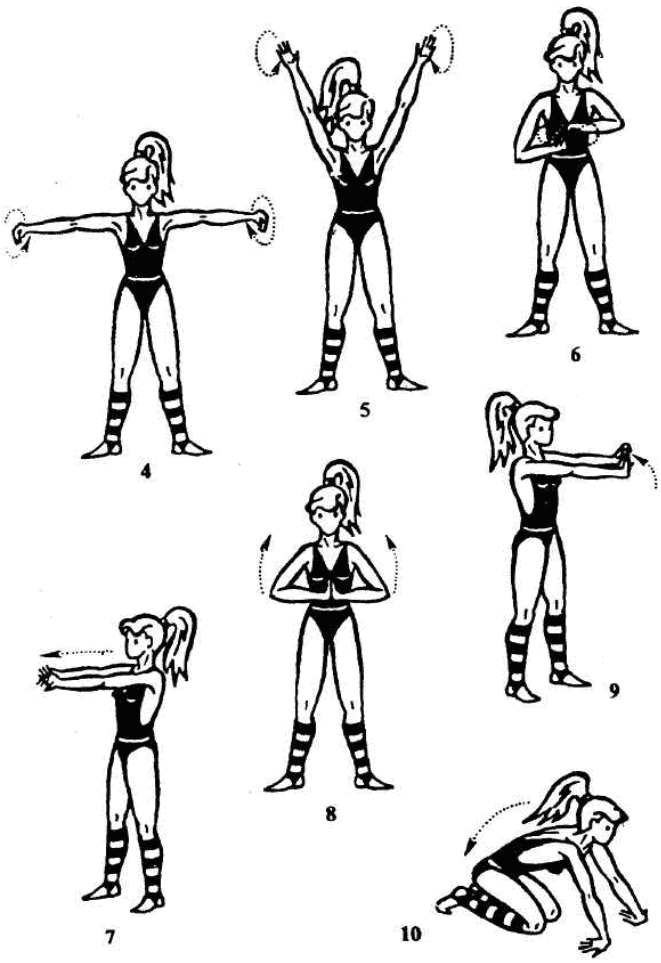

Рис.6. Исходное положение № 2.

2.3. Основные хваты ракетки в бадминтоне

В настоящее время существует несколько видов хвата ракетки:

1. *Универсальная*
2. *Азиатская*
3. *Европейская*

1. Универсальная хватка (рис. 7.), ракетки получается следующим образом: левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой берете ракетку за ее ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватываете ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева - сбоку на широкой плоскости ручки.

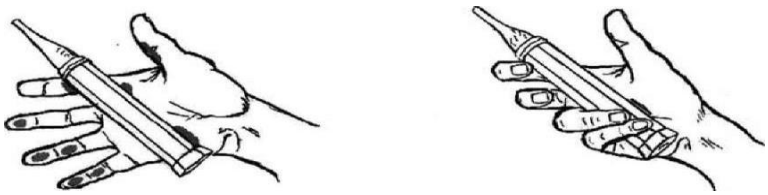

Рис. 7. Универсальная хватка

2. Азиатская хватка (рис. 8.), когда ладонь обхватывает ручку ракетки ближе к основанию стержня, как при игре у сетки. Такая хватка дает существенные преимущества в реакции, но для нее необходимы высокая техника и хорошо подготовленные физические качества спортсмена.

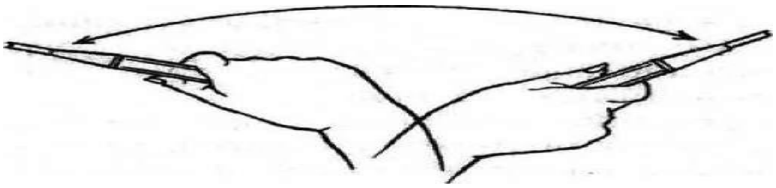

Рис. 8. Азиатская хватка

3.При европейской хватке (рис.9.), когда кисть игрока обхватывает ручку ракетки у ее торца края, противоположного основанию стержня, существует преимущество в силе удара по волану за счет увеличения длины ударного плеча. Но такая хватка замедляет реакцию на волан.

Насколько сильно нужно сжимать ручку ракетки в ладони? Образно говоря, рекомендуется держать се, как электрическую лампочку - достаточно крепко, чтобы она не выпала, но и не очень сильно, чтобы не раздавить ее и не поранить руку. Конечно, в момент удара вы автоматически будете сжимать кисть сильнее, чтобы ракетка после удара не вырвалась. Держать же ракетку изо всех сил все время не рекомендуется.

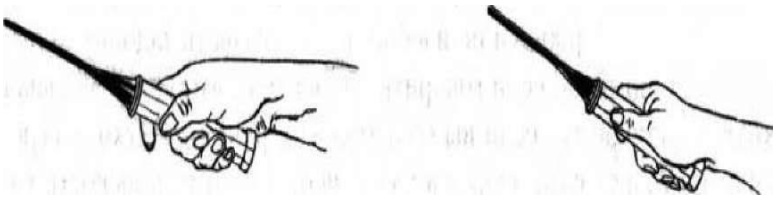

Рис. 9. Европейская хватка

Существует достаточно много других вариантов хватки ракетки - для разных игроков и для разных игровых ситуаций, но все это индивидуально. Игроки в разных игровых ситуациях меняют хватку. Наиболее распространено такое изменение хватки при ударе по волану, пролетающему слева от игрока, когда большой палец располагают на широкой грани ручки, усиливая давление на волан. Главные показатели правильности хватки ракетки - это отсутствие травматизма, удобство и эффективность игры.

Встречаются и другие положения хватки ракетки, но основным считается описанный выше универсальный способ.

2.4. Стойка бадминтониста

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую (рис. 10, а, б, в.).

Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 10, а.). Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис.10, б.) и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 10, в.).

Рис. 10. Стойка бадминтониста

2.5. Подачи

Подача – технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Каждая партия начинается подачей из правого поля подачи. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле. Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих, расположенных по диагонали, полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них. После подачи подающий и принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий**.**

Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии площадки на расстоянии примерно 0,5-1,0м. от передней линии подачи.

При парной игре наиболее эффективное место подачи находится максимально близко к передней линии подачи, а сама подача выполняется в основном закрытой стороной ракетки. При любой подаче надо стараться подавать в наиболее удаленную от соперника точку поля приема подачи.

Виды подач

1. Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рис. 11.).

2. Плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

3. Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

4. Высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

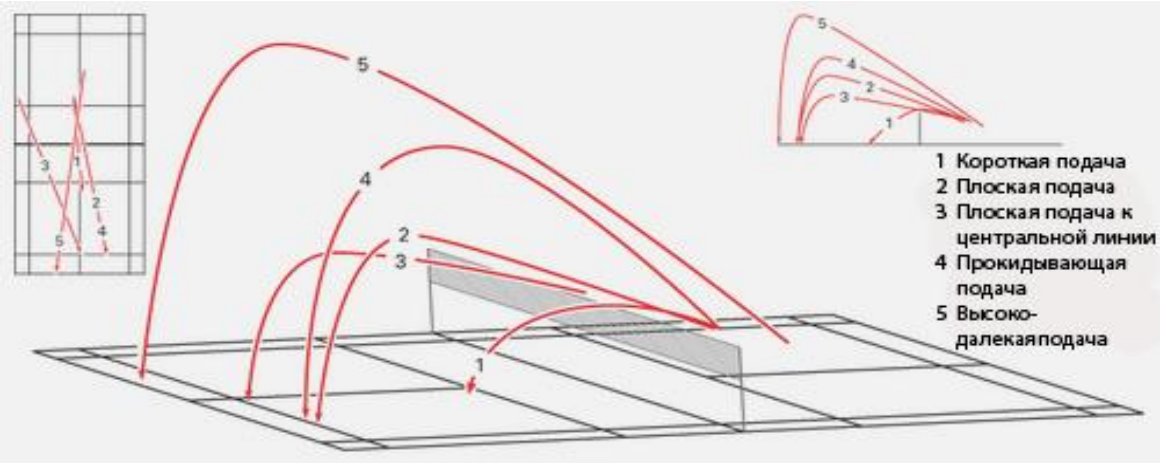

Рис. 11. Траектории полета волана при различных подачах.

Низкая подача открытой стороной ракетки

Начальное положение, замах и первые фазы движения, как и при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение руки замедляется и вместо мощного, хлесткого удара по волану осуществляется мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти - и волан летит низко над сеткой в переднюю зону поля приема (рис. 12.).

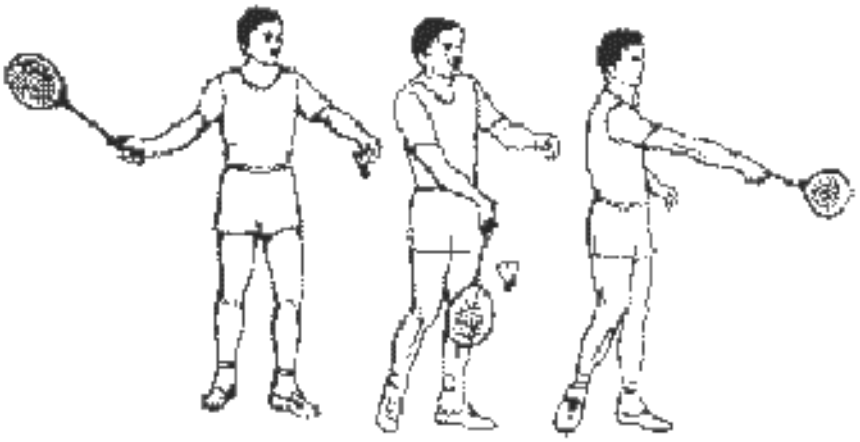

Рис. 12. Низкая подача открытой стороной ракетки

Низкая подача закрытой стороной ракетки

Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх.

Во всех ударах закрытой стороной ракетки - главное кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре (рис. 13.).

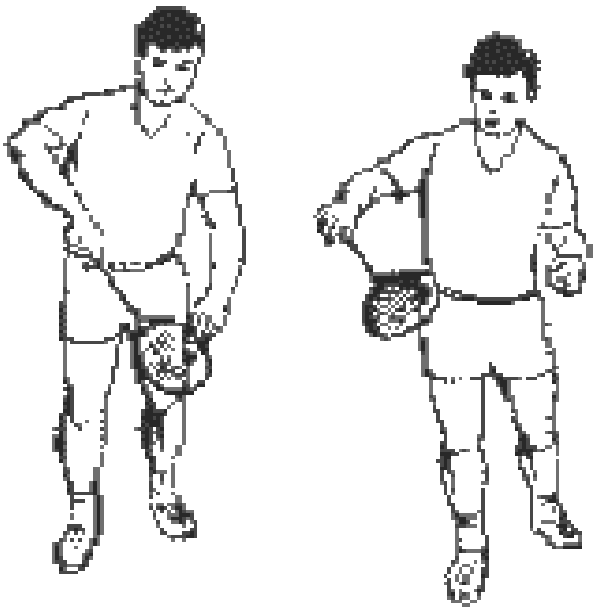

Рис.13. Низкая подача закрытой стороной ракетки

Высоко-далекая подача

Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя.

При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз вверх - вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты (рис. 14.).

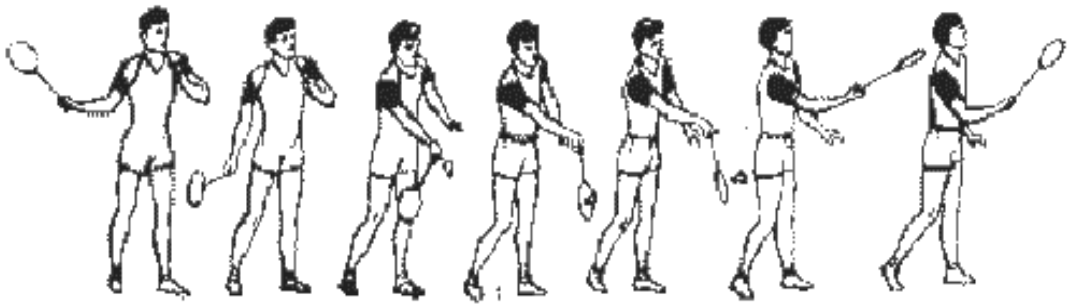

Рис.14. Высоко-далекая подача открытой стороной ракетки

Плоская подача - замах и удар

Эти фазы схожи с выполнением высоко-далекой подачи с той лишь разницей, что петля при замахе и ударе вытянута больше вперед, а плоскость ударной ее части приближается к горизонтали. Направление фазы проводки совпадает с целью, куда посылается волан. Момент удара находится в верхней части среднего уровня высоты.

2.6. Основные удары в бадминтоне

Бадминтонные удары можно разделить по стороне, с которой они наносятся - открытой ракеткой (forehand) и закрытой (backhand), по типу удара: высоко-далекий (clear), смеш (smash), прямой (drive), укороченный (drop), подставка (hairpin), атака стрелой (netkill), подъем (lift), обводящий (flick), а также по действию - атакующий (push) и защитный (block). Отдельным ударом выделяется подача (serve).

Высоко-далекий (высокий атакующий) удар

Этот технический элемент выполняется с задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90-100°). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

Удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза (Рис15.). Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться,

реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

Рис. 15. Высокий атакующий удар

Проводка - заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли (Рис16.).

Смеш и полусмеш

Наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85 % зарубежных и у 65 % советских игроков) завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза - замах - длится 1-1,08 с. Основная фаза - удар - 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара. Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами, показал, что использование игроками более "быстрых" ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и удара, сократив его на 0,1-0,3 с.

Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад - вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа.

Рис. 16. Смеш и полусмеш

Короткие - быстрые удары

Этот технический прием выполняется над головой задней части площадки. Занимает особое место среди всех технических элементов по характеру исполнения ударной фазы и имеет признаки как жестко выполняемых, так и мягко выполняемых ударов.

Короткий - быстрый над головой,
выполняемый в направлении справа налево

Замах - в отличие от смеша локтевой сустав в начале поднимается чуть выше, далее движения схожи. Плоскость петли приближается к вертикали и напоминает эллипс, вытянутый вверх. Ударная фаза короткая, начинается с разгибания ног, активного выбрасывания правого плеча и руки с ракеткой вверх. На этом активные движения основной группы мышц заканчиваются, в работу включаются сгибатели кисти.

Проводка - кисть разворачивается ладонью вовнутрь. Волан касается плоскости ракетки, которая продолжает быстро двигаться вперед, направляемая активным движением кисти, но происходит не точный удар плоскостью ракетки, а как бы удар сбоку. Струнная поверхность, коснувшись волана, скользит по нему, направляя его сверху вперед - вниз. Волан сопровождается плечом и рукой с ракеткой по линии желаемого направления. Характерной чертой таких ударов является то, что проводка здесь носит активный основополагающий характер и по существу определяет особенность удара.

Короткий - быстрый над головой, слева направо открытой стороной ракетки

Этот удар относится к разряду сложных технических элементов. Выполнение такого удара требует от спортсмена определенной подготовки, и в первую очередь гибкости, хорошей подвижности в лучезапястном суставе.

Подготовительная фаза. Особенности этой части заключаются в том, что подход к волану несколько необычен. Траектория опускающегося волана должна проходить слева от головы спортсмена. Предполагаемая точка падения находится за спиной.

Замах начинается с разворота плеч, локоть отводится в сторону несколько дальше, чем при выполнении других ударов над головой. Локтевой сустав разгибается в этот момент до угла в 100—120°. Затем рука начинает сгибаться и заводится за голову. Существенным моментом при выполнении этого технического элемента является то, что кисть с ракеткой находится значительно ближе к левому плечу. В ударной фазе она выполняет то же своеобразное движение. Отличие заключается в том, что кисть развернута наружу, большой и, указательный пальцы находятся внизу.

Проводка длительная, и волан сопровождается не только ракеткой, кистью, рукой, но и плечом. Происходит активное вращение вокруг вертикальной оси, левое плечо уходит назад. Плоскость петли при выполнении этого технического элемента находится между горизонталью и вертикалью.

Короткий - близкий удар

Определив направление полета волана на заднюю линию, спортсмен старается своевременно подойти к месту предполагаемого приземления. Начинается *подготовительная фаза* - разворачивается туловище, рука с ракеткой отводится назад; выполняется *предварительная фаза* - замах. Эти движения ничем не отличаются от движений замаха, например, при выполнении смеша, атакующего высокого. Далее следует *основная ударная фаза*, которая начинается так же активно, как если бы мы выполняли смеш. Но конец этой фазы носит другой характер: происходит быстрое замедление поступательного движения руки с ракеткой навстречу волану, который, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Локтевой сустав обгоняет запястье, а запястье обгоняет

головку ракетки. Вот основная характерная деталь ударной фазы мягко выполняемых ударов.

Спортсмен, начав выполнять смеш, в самый последний момент, когда противник поверил в выполнение сильного удара, вдруг как бы передумал, замедлил поступательное движение вперед. Чем короче эта фаза замедления, тем меньше времени будет у соперника на то, чтобы распознать истинный характер удара, определить его направление (рис 17.).

Проводка. Коснувшись волана, струнная поверхность длительно сопровождает его вперед. Волан в начале проводки касается нижней части головки ракетки и затем проходит почти по всей струнной поверхности. Наблюдения показали, что этой разновидностью укороченного удара пользуются начинающие игроки, а квалифицированные спортсмены предпочитают короткий - быстрый удар и совсем не применяют мягкий удар в парных играх.

Рис. 17. Короткий - близкий удар

Подставка

Этот технический прием выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основное требование к быстроте исполнения и высоте приема волана. Характерная черта этого технического приема отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

Первый вариант.

Волан соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию (рис. 18.).

Проводка короткая. Струнная поверхность находится под воланом.

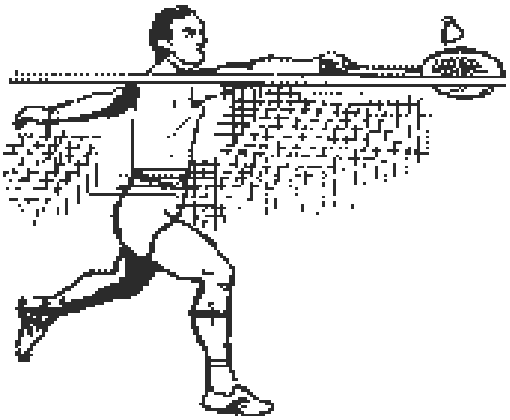

Рис. 18. Подставка 1 вариант

Второй вариант.

Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за быстроты выполнения создается впечатление откидки от сетки (рис. 19.).

Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара.

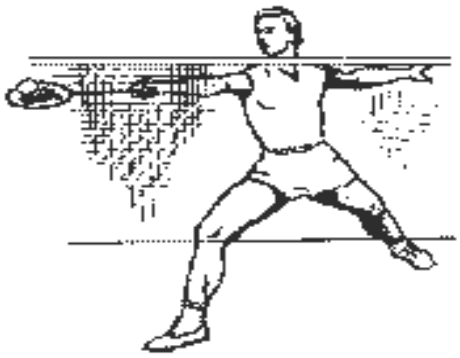

Рис.19. Подставка 2 вариант

Плоский удар

Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая

в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара (рис 20.).

Проводка. При выполнении этих ударов - короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

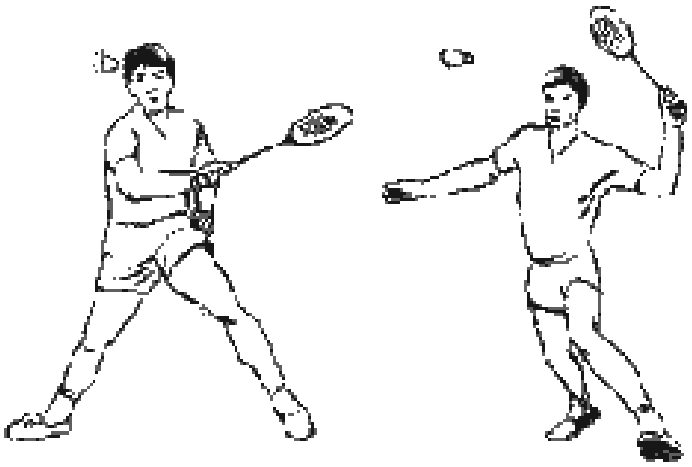

Рис.20. Плоский удар

Перевод

Этот технический прием занимает промежуточное положение между мягкими и жесткими ударами в передней части площадки Выбрасывание руки с ракеткой навстречу волану можно считать *подготовительной фазой* - замахом. Далее начинается *ударная фаза*, которая сливается с *проводкой* вдоль сетки. Это характерная особенность переводов. Рука с ракеткой составляет одну прямую лини и образует единую жесткую "конструкцию". Все отклонения привод к нарушению контроля над полетом волана и к ошибкам.

Существуют два варианта выполнения переводов. Первый характерен для игроков, обладающих большой скоростью передвижения. Момент удара находится в средней части уровня высоты. Второй вариант характерен для игроков высокого класса, обладающих хорошей скоростью передвижения. Момент удара приходится на среднюю часть траектории, у самого верхнего края сетки. И сам удар имеет другое название - быстрый

перевод, или сметание. Если первый вариант исполнения относится к разряду подготовительных защитных действий, то второй, сметание, - к атакующим ударам (рис 21.).

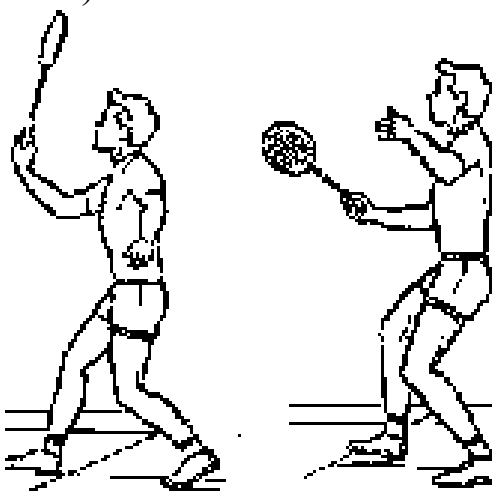

Рис.21. Перевод

Блокирующий удар

Этот технический прием сопряжен с определенным риском и используется как ответ на быстро летящий нападающий удар - смеш. Сильнейшие игроки все чаще и чаще используют его в одиночных и особенно в парных играх. Многие ведущие спортсмены и тренеры видят в ускорении темпа игры дальнейшее развитие, бадминтона. Применение этого технического приема позволяет существенно изменить скорость игры, так как является наиболее активным защитным действием и способствует более быстрому переходу от защиты к нападению. По характеру выполнения заключительной фазы удар может быть мягким - слабым и направляться на сетку или в переднюю часть площадки, а также жестким - сильным, когда переходит в среднюю и заднюю части площадки.

Рассмотрим эти варианты.

Мягко выполняемый блокирующий удар. Замах практически отсутствует, подготовительные действия сводятся к выбрасыванию руки с ракеткой вперед или в сторону. Рука с ракеткой движется от груди, без предварительного отведения назад. Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана струнной поверхности, который как бы выбивает ракетку из руки.

Кисть продолжает поступательное движение вперед и обгоняет струнную поверхность, волан скользит - этим и достигается гашение

скорости быстро летящего волана. При выполнении такого варианта блокирующего удара спортсмен должен стремиться как можно дольше сопровождать волан струнной поверхностью, направляя его на сетку.

Жестко выполняемый блокирующий удар, наиболее сложный, предъявляет к подготовке спортсмена дополнительные требования и, как правило, реже применяется. Отличительная особенность этого варианта - короткий замах, предварительное сгибание в локтевом суставе, отведение кисти с ракеткой назад. Ударная фаза начинается с разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Происходит встречное движение руки с ракеткой на быстролетящий волан. Это значительно увеличивает силу удара; волан направляется в среднюю или заднюю часть площадки, и этим ударом, как правило, выигрывается очко или подача. Основным достоинством блокирующего удара является активное движение ног вперед или вперед - в сторону, что значительно сокращает время к ответным действиям соперника.

Удары над головой закрытой стороной ракетки (бекхенд)

Удары над головой закрытой стороной ракетки: выполняются спортсменами в следующих ситуациях. Волан направляется в дальний левый угол. Спортсмен не успел своевременно отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки. И для того, чтобы не оказаться в еще более затруднительном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое требовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную позицию. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая таким образом свой арсенал.

Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего нужно встретить волан как можно раньше, т. е. высоко и близко у сетки, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая - ближе к сетке (рис. 22.).

Рис. 22. Исходное положение при выполнении удара над головой

Проводка короткая. Если выполняется смеш или полусмеш закрытой стороной, то подготовительная фаза существенно ничем не отличается, а ударная фаза по своему характеру напоминает удар хлыста с оттяжкой. Происходит это за счет того, что кисть продолжает разгибаться, а локтевой сустав в заключительной фазе выполняет короткое обратное движение назад. Проводка как таковая отсутствует. Если выполняется короткий - быстрый, то ударная фаза схожа с выполнением смеша, и лишь только в заключительной части (в момент касания волана струнной поверхности) кисть с ракеткой разворачивается ладонью наружу. Плоскость ракетки ударяет волан слева вскользь. Контроль проводки в основном осуществляется кистью. Этот удар чаще выполняется по диагонали слева направо.

Короткий – мягкий

Предварительные движения схожи с другими ударами закрытой стороной ракетки над головой, но в конце ударной фазы наблюдаются расхождения: кисть обгоняет головку ракетки. Коснувшись волана, ракетка гладит волан струнной поверхностью сверху - вперед. Кисть в этот момент пассивна. Проводка длительна, волан сопровождается не только ракеткой, но и плечом. Этот технический прием выполняется редко и напоминает быструю подставку над головой слева. Ракетка быстро выбрасывается вверх, а волан мягко касается струнной поверхности и затем также мягко гладится ею.

Глава 3. ТАКТИКА ИГРЫ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Под тактикой в бадминтоне следует понимать наиболее целесообразные действия, направленные на достижение победы над противником.

Главная тактическая задача бадминтониста, независимо от техники выполняемых ударов, - направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приёме. Для парной игры таких зон *девять,* для одиночной – *шесть*. Для парной игры это три точки на задней линии – в углах и центре; три точки под сеткой – у угловых стоек и в центре; две точки – в середине боковых линий, по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он не находился. На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий: две точки - у сетки, две точки – в середине боковых линий («в полполя»), на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника. Именно в эти места надо стараться направлять волан. Золотое правило спортивного бадминтона – не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать. Нужно повседневно развивать у занимающихся способность тактически мыслить, т.е. самим составлять в начале простейшие комбинации ударов. Можно, например, поставить перед играющим задачу вызвать противника укороченным ударом к сетке. Затем поставить вторую задачу: плоско – далеким или высоко – далеким ударом заставить противника отбежать к задней линии. Потом можно объединить эти два задания: игроки должны будут выиграть волан, посылая его на заднюю линию или наоборот оттянув противника к задней линии, следующим ударом укоротить волан в переднюю зону.

Вместе с тем нужно понимать, что тактика игры неразрывно связана с техникой. Чем лучше игрок сумеет овладеть техникой, чем богаче запас его технических средств, тем разнообразнее может быть его тактика, тем больше творчества он внесет в игру. Каждый технический прием, каждое движение игрока на площадке должны быть тактическими целесообразными.

Главное в тактике любой игры – это правильное понимание, учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника. На первых этапах освоения игры вся тактика сводится к умению определить более сильные и наиболее слабые удары противника и их основное

направление. Например, если противник не умеет выполнять сильный удар сверху, то с задней линии его воланы долетят в лучшем случае до середины вашей площадки. Следовательно, ударом соответствующей силы «оттягивают» противника к заднему краю площадки и стоя в середине следующим ударом «гасят» или быстро укорачивают волан сразу через сетку.

Большое значение имеет учет физических возможностей своего противника. Если играть приходиться с высоким спортсменом, который легко достает любые верхние и боковые удары, но всегда хорошо «поднимает» низкие, то следует чаще посылать волан вниз, в ноги, и чаще укорачивать. Нельзя, используя слабость ударов противника, все время направлять волан под эти удары: противник к ним быстро приспосабливается, и они не достигнут цели.

Другим не менее важным тактическим моментом является учет скоростных возможностей противника. Некоторые игроки плохо переносят быстрый обмен ударами, любые все удары, кроме плоских, поэтому чаще следует вызывать их на обмен, плоскими ударами, повышая темп игры. Играя в непривычном темпе, противник обязательно допустит ошибку. Наоборот, игрок, не любящий быстрый темп, может снизить, отбивая плоские удары высоко – далекими или плоско – далекими ударами или укорачивая их косо в сторону. Усталость также отрицательно влияет на технику. Если вы чувствуете себя сильней физически и выносливей, чем ваш противник, отбивайте чаще на заднюю линию высокими «свечами». Заставьте противника израсходовать больше силы на выполнение ударов сверху; даже если вы проиграете первую партию, вы можете выиграть вторую и третью, переведя игру на сетку, где требуется большая точность, которая у вашего противника нарушения из – за усталости, и за счет его ошибок вы будете выигрывать. В дальнейшем спортсмен начинает совершенствовать свое тактическое мастерство. Оно заключается в умении наиболее правильно использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, учитывая условия игры.

Обычно свои тактические действия опытный игрок в общем тактическом плане, который он составляет до начала встречи. Значительно легче составлять план и вести игру с противником, которого приходилось видеть в матчах или самому с ним встречаться. Сложнее вести борьбу с незнакомым противником. В этом случае необходимо провести «разведку» боем: во время игровой разминки и в начале первой партии определить

технические возможности противника, быстроту передвижения, излюбленный способ разыгрывать «очко» и т.д.

На основании этих наблюдений следует наметить и общий тактический план встречи. Вполне возможно, что в процессе соревнования придется изменить намеченный план в зависимости от изменившихся тактических действий противника и внешних условий игры. Помните, что намеченного тактического плана нужно придерживаться, пока его осуществление приносит положительный результат.

3.1. Игра в одиночном разряде

Игра в одиночном разряде представляет из себя систематическое маневрирование. Это игра, требующая большой выносливости.

Атака, как правило, заканчивается сильными ударами. С середины площадки можно достать практически любой волан, и поэтому игроки в бадминтон пытаются с помощью точных и быстрых ударов заставить противника покинуть центр своей площадки. Очень часто игру начинают высоко-далекой подачей.

Наиболее выгодно производить подачу с места, максимально удаленного от правой руки противника. В ходе встречи необходимо постоянно менять направление и дальность полета волана. Атака должна быть построена так, чтобы у противника не осталось времени на защиту.

Это достигается с помощью плоских, укороченных и коротких ударов и благодаря правильной тактике. Важно так подавать волан, чтобы его вероятное приземление приходилось на участок площадки, максимально удаленной от места, на котором стоит противник.

Для защиты характерны высоко-далекие и укороченные удары. Медленно летящий волан предоставляет большие возможности для обманных движений. Игроку, использующему большое количество обманных движений, надо навязывать высокий темп игры. Против игрока с явно выраженным атакующим планом разумно применять позиционную игру.

3.2. Игра в парном разряде

В игре в парном разряде ключом к успеху является нападение. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков.

В парной игре могут быть различные виды взаимодействия игроков. При системе парного взаимодействия «бок о бок» каждый из игроков играет только на своей половине площадки. Система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из игроков играет на половине своей стороны площадки, поделенной по диагонали.

Переднее – заднее взаимодействие («в линию») игроков часто практикуется при смешанных играх. Игрок, находящийся впереди, обязан владеть техникой различных подач и ударов у сетки, а также уметь принимать укороченные удары и отвечать на них. А игрок, располагающийся сзади, должен хорошо отбивать волан разными ударами.

На заднего игрока нагрузка больше, чем на переднего, заднему чаще приходится перемещаться по большей части площадки. К тому же на заднюю часть площадки волан попадает значительно чаще. Поэтому лучше, когда сзади играет мужчина.

Циклическое взаимодействие заключается в непрерывном передвижении по площадке со сменой мест между партнерами. В случае если игрок А принимает волан у сетки, игрок Б охраняет заднюю и боковые стороны площадки, и наоборот. Игроки не должны сближаться меньше, чем на 3 м, и каждый страхует возможный промах партнера.

3.3. Тактика игры смешанных пар (микст)

Микст (англ. *Mixed* - смешанный) - вид игры в бадминтон, когда пара, состоящая из мужчины и женщины, играет против другой пары, тоже состоящей из мужчины и женщины. В этом и есть отличие микста от простой игры в бадминтон. Правила игры в бадминтоне при миксте, как и при простой парной игре.

Тактика парной игры вполне применима и к тактике игры смешанных пар. Более того, они могут быть почти полностью совместимы, если партнер и партнерша имеют одинаковые техническое мастерство и физические данные. Но такое бывает крайне редко. В истории бадминтона было всего несколько английских и азиатских микстовых пар, в которых мужчина и женщина играли взаимозаменяемый парный бадминтон.

На практике в игре смешанных пар женщина не может в равной мере с мужчиной противостоять атакующему давлению противника. Поэтому классический вариант микста: партнерша играет впереди, а партнер сзади.

Такая расстановка во многом обоснована тем, что в микстах даже чаще, чем в парах, применяется атакующий стиль игры. Конечно, победа здесь является результатом согласованных действий обоих партнеров, но есть определенная специфика. Мужчина должен, максимально атакуя, создать для партнерши условия эффективно завершить победным ударом розыгрыш очка. Именно женщина чаще всего является ключевым звеном в смешанной паре. Контролируя игру в зоне сетки, она своей точностью и быстрой реакцией способна решать самые сложные задачи тактики микстов.

Бадминтонистка должна в совершенстве владеть короткой подачей, не бояться сильных ударов, уметь эффективно играть на перехватах и вовремя подстраховывать партнера. Порою при игре смешанных пар кажется, что партнерша ошибается чаще. Но это не так. Ее неуверенные действия и ошибки, как правило, являются результатом неправильных действий партнера.

Подача в игре смешанных пар тоже имеет мужскую и женскую специфику.

Подача партнерши на соперника-мужчину должна быть короткой и низкой, чтобы исключить возможность атакующего ответа. После Подачи она должна выходить к сетке, стараясь занять активную игровую позицию. На женщину можно подавать высокую атакующую, низкую или плоскую подачи, но тогда подающая должна занять такую позицию, чтобы эффективно отразить возможный нападающий удар в передней зоне.

Подача партнера, преимущественно тоже короткая и низкая, отличается тем, что после нее ему необходимо отойти назад, чтобы успеть занять позицию в глубине поля. При этом партнерша стоит сбоку и чуть впереди партнера, готовая к игре у сетки. Специалисты рекомендуют при игре на соперника-женщину чередовать разные виды подач.

При приеме подачи партнерша занимает удобную для себя позицию преимущественно в центре поля приема подачи, стараясь максимально сложно для противника отразить волан, после чего контролирует игру в зоне сетки.

Когда волан введен в игру, преимущество получит та пара, которая первая начнет грамотно атаковать. Надо иметь в виду, что при параллельной расстановке миксгеров слабое звено - женщина и выгоднее строить игру на нее. А при переднее - задней позиции мужчина

практически не может перекрыть все пространство справа налево и уверенно защититься от атакующих ударов по линиям.

Помните: кто играет сверху вниз - атакует, кто играет снизу вверх - защищается. Три главных нападающих удара в миксте: смеш, и полусмеш и резкий плоский в корпус противника. Существенную роль играет техника выполнения этих ударов, а также умение принимать волан раньше и выше, чтобы сократить время подготовки соперника к ответу. В микстах очень важно по положению и движениям противника в ударной фазе предугадывать направление полета волана. Если в силу каких-то причин партнерша соперников оказалась в задней зоне своей площадки, старайтесь играть только на нее и своими действиями задержать ее сзади как можно дольше. Это поможет легче выиграть очко.

Помните, что партнерша, играя у сетки, должна стараться перехватывать волан только впереди себя. Если это не получилось, то лучше уступить волан партнеру. Схематически это показано на следующем рисунке. Пунктирная линия означает неправильное направление движения игрока у сетки (рис. 23.).

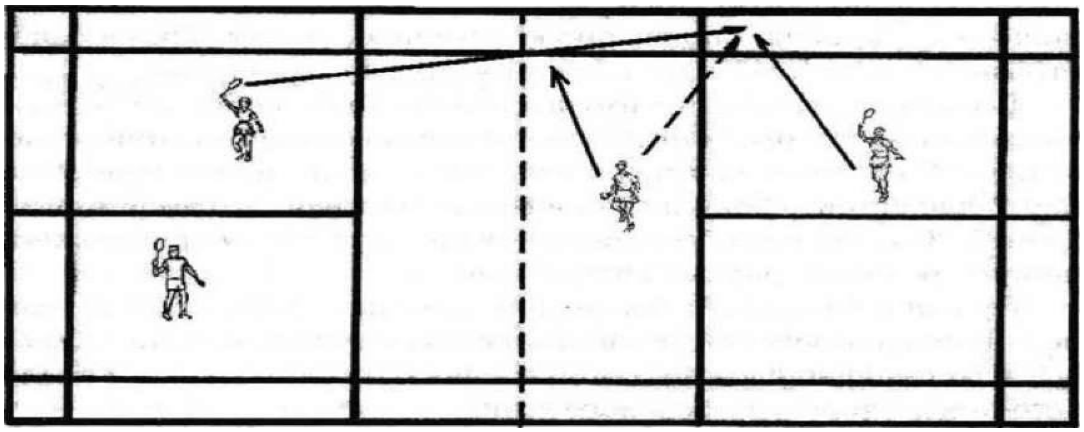

Рис. 23. Выбор позиции

Всегда надо учитывать, что при игре смешанных пар необходимо наиболее полно использовать мощь и скорость ударов и передвижения мужчины на площадке; быстроту и точность ударов и движений женщины в зоне сетки. Передний игрок (женщина) должен освобождать своего партнера от необоснованных перемещений к сетке, готовить его атаки и при необходимости завершать их. Задний игрок, активно защищаясь; при первой же возможности должен мощно атаковать, выигрывая очко или создавая партнерше возможность добить волан на сетке. Помните: если

мужчина на задней линии сыграл неудачно, то атакующий удар соперника, как правило, будет направлен в женщину у сетки, который она не сможет отразить. Правильная игра партнерши вовсе не означает, что она обязана постоянно стоять у сетки и ждать удобного волана. Спортсменка в смешанной паре во время всего розыгрыша очка должна быть в постоянном движении. Причем основная область ее перемещений находится не непосредственно у сетки, а во всей передней, а иногда и средней зонах площадки. Примерно это показано на следующем рисунке, (рис. 24.), (заштриховано черным цветом).

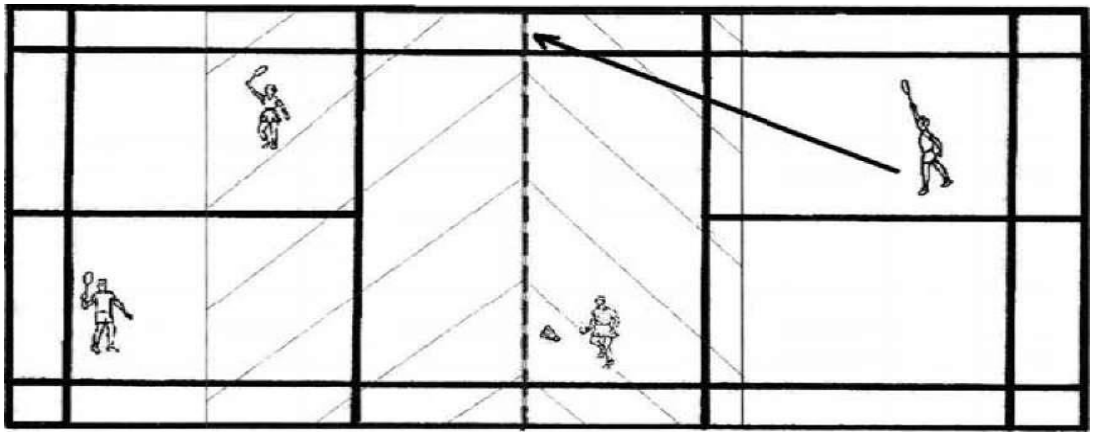

Рис. 24. Перемещение партнерши по площадке

Глава 4. Техника безопасности на занятиях бадминтоном

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

– стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;

– площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;

– площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

– прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

– иметь коротко остриженные ногти;

– волосы аккуратно подобрать с помощью резинки;

– заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– знать и соблюдать простейшие правила игры;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

– под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

– проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;

– провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

– не выполнять упражнения без предварительной разминки;

– не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;

– при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

– учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников (во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика);

– не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;

– при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

– перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания;

– не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

– не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

4. *При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:*

– избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

– исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

– соблюдать интервал и дистанцию;

– быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. *Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

Обучающийся должен:

– при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

– с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. *Требования безопасности по окончании занятий.*

Обучающийся должен:

– под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бадминтон – очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому. Бадминтон – одна из самых массовых игр. Вряд ли найдётся семья, в которой не было бы ракетки и волана. Практически каждый человек когда-либо прикасался к этим спортивным снарядам. Бадминтон – очень компактный вид спорта, не требующий больших финансовых затрат на приобретение игровой экипировки. Площадку для игры можно оборудовать в любом даже самом маленьком зале. Игра подкупает своей простотой. Широкой популярностью бадминтон пользуется у студентов многих высших учебных заведений России. В средних образовательных школах в последние годы бадминтон очень популярен, следовательно, все студенты начиная обучение в вузе находятся практически в равных условиях. Таким образом, успех в будущей игре зависит от способностей, уровня тренированности, физических возможностей каждого студента. Чем же объясняется такая популярность этого международного спорта? С одной стороны, он общедоступен и полезен. За два-три практических занятия легко овладеть подачей и основными ударами. С другой – привлекает высокий спортивный атлетизм. Все физические качества – сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость − в гармоничном сочетании с разносторонним творческим мышлением развиваются и совершенствуются в этой игре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андриевская, М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры. / М. В. Андриевская. - СПб: 2010. - с. 53.

2. Щукин, В.М. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. / В.М. Щукин. - Н. Новгород: ННГАСУ, 2009. - с. 23.

3. Жбанков, О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне /Жбанков О.В. - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.

4. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика /Ю.В. Менхин. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.

5. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. - М.: ФиС, 2008.

6. Рыбаков, Д.П., Штильман, М.И. Основы спортивного бадминтона /Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман. - М.: ФиС, 2010.

7. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.