

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

И. Г. КАЛИНЦЕВА В. Ф. ИШУХИН

БАДМИНТОН В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие



Владимир 2016

УДК 796
ББК 75.565
К17

Рецензенты:

Тренер высшей категории
зам. директора по учебно-воспитательной работе
Детско-юношеской спортивной школы № 1
по игровым видам спорта г. Владимира
Г. А. Илюхина

Кандидат педагогических наук, доцент зав. кафедрой
теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Н. С. Воробьев

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Калинцева, И. Г. Бадминтон в вузе : учеб.-метод. пособие /
К17 И. Г. Калинцева, В. Ф. Ишухин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г.
Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2016. – 111 с. – ISBN 978-
5-9984-0666-9.

Излагаются теоретико-методологические основы бадминтона, его роль в системе физического воспитания в высших учебных заведениях, раскрывается сущность теоретического и учебно-методического обеспечения системы подготовки студентов в спортивном клубе.

Предназначено для преподавателей вузов, колледжей и других учебных заведений, самостоятельной теоретической подготовки студентов спортивных вузов очной и заочной форм обучения, а также для учителей физической культуры общеобразовательных школ и тренеров.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Ил. 56. Табл. 4. Библиогр.: 9 назв.

УДК 796
ББК 75.565

ISBN 978-5-9984-0666-9

©ВлГУ, 2016

Введение

Учебно-методическое пособие освещает разделы учебной программы по бадминтону для студентов высших учебных заведений. Методологической основой написания пособия явились положения программы; теория и методика, а также практика современного бадминтона; запросы общества в данном виде спорта.

Программа по физической культуре для студентов высших учебных заведений предусматривает изучение раздела «Бадминтон» в рамках предмета, а также в ходе факультативных занятий. В процессе обучения студенты приобретают теоретические и практические знания, умения и навыки владения техникой игры, достигают определенного уровня развития физических качеств, необходимых для ведения игры, постигают основы правил судейства игры.

Теория, методика и практика игры предполагают овладение техникой, использование технических элементов

в игре, а также популяризацию игры в студенческих кругах.

Изменение правил игры позволило бадминтону выйти на одно из первых мест по зрелищности среди спортивных игр. В связи с этим в книге раскрыты основы правил судейства соревнований для более осмысленного и тонкого понимания игры, а также овладения навыками судейства в студенческой среде. Она окажет неоценимую помощь (раскрывая структуру и смысл игры) студентам в подготовке к теоретическому зачету по физической культуре, а также для написания рефератов по разделу «Бадминтон».

Глава 1

Студенческий спорт и система организации спортивного клуба



1.1. Сущность студенческого спорта, его организационные и педагогические особенности

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательный соревновательный компонент. Спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях.

Спорт выступает во многих ипостасях: и как средство оздоровления, психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений. Массовый (или базовый) спорт обеспечивает достижение массового уровня, используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности. Особенности массового спорта определяются тем, что спортивная деятельность строится в зависимости от иной деятельности, доминирующей в жизни (учебной, трудовой); затраты времени и сил на спортивные занятия довольно жестко ограничены, что объективно сдерживает и уровень спортивных достижений.

В рамках массового спорта решаются следующие задачи:

- повысить функциональные возможности отдельных систем организма;
- скорректировать физическое развитие и телосложение;
- повысить общую и профессиональную работоспособность;
- овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками;
- приятно и полезно провести досуг;
- достичь физического совершенства.

Спорт высших достижений – составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов.

Цель спорта высших достижений принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Спорт высших достижений предполагает систематические, многолетние, целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения максимальных результатов.

Следует отметить, что именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Организация студенческого спорта в вузе, его содержание и пути совершенствования возложены на кафедры физического воспитания. Специфика учебного процесса и быта студенческой молодежи, условия занятий физической культурой и спортом позволяют выделять студенческий спорт в особую категорию.

Развитие студенческого спорта обеспечивается интеграцией политических, экономических, административных и социально-экономических факторов, однако отсутствие педагогического управления крайне негативно сказывается на гармоничном развитии личности студентов, занимающихся спортом.

Организационные особенности студенческого спорта:

– доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении);

– возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

– возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри и невузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Для совершенствования спортивной подготовки в новых условиях необходимо воспитание личности студентов, а его организация невозможна без научно обоснованного педагогического управления развитием студенческого спорта.

Педагогическое управление развитием студенческого спорта опирается:

- на поддержку и признание прав студентов заниматься спортом в период обучения в высших учебных заведениях Российской Федерации в целях физического и спортивного совершенствования;
- суверенность прав субъектов Российской Федерации собственной педагогически обоснованной политики развития студенческого спорта в части реализации национально-территориальных и региональных программ совершенствования студенческого спорта;
- иерархичность развития студенческого спорта на всех ступенях высшего профессионального образования;
- содержание нормативных, финансовых и организационных условий университетов в педагогическом управлении развитием уровней (собственно вузовский, местный, региональный, федеральный, международный) студенческого спорта.

Успешность педагогического управления развитием студенческого спорта зависит от сформированности организационной структуры его развития, комплектности и объективности количественных и качественных показателей.

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. После периода активной теоретико-методической и общефизической подготовки на I курсе студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения в вузе.

Спортивная подготовка проводится в учебном спортивном отделении, куда зачисляются наиболее физически подготовленные студенты. Для того чтобы быть зачисленным в это отделение, недостаточно только личного желания студента, необходима определенная предварительная спортивная подготовленность или одаренность для занятий избранным видом спорта.

Запись студентов в спортивное отделение добровольная, так как учебно-тренировочные занятия связаны с дополнительной затратой

свободного времени. Занятия, как правило, организуются вне общеузовского учебного расписания и в несколько большем объеме, чем это предусмотрено программой по учебной дисциплине «Физическая культура».

В процессе занятий избранным видом спорта студенты овладевают специальными теоретическими, методическими и практически-учебными знаниями. Выполняют не только общие для всех зачетные требования и нормативы по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, но и специфические спортивно-технические зачетные нормативы и требования по избранному виду спорта.

Нормативы и требования для основного и спортивного отделений разрабатываются кафедрой физического воспитания каждого вуза исходя из материально-технического обеспечения учебного процесса, особенностей контингента студентов. Эти требования доступны для каждого студента, но чтобы их выполнить, некоторым занимающимся придется не только усердно работать в часы учебных занятий, но и заниматься дополнительной самоподготовкой в свободное время.

Спортивно-технические тесты несколько выше, чем в группах по этому же виду спорта в основном учебном отделении. Эти тесты ориентированы на Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), на обязательное участие в спортивных соревнованиях определенного уровня и достижение спортивных результатов.

Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса. Процесс физического воспитания в вузе в немалой степени обеспечивает система студенческих соревнований. Особенно важно оптимальное планирование системы спортивных соревнований, которое наряду с другими методами может быть осуществлено путем изучения и анализа коллективного мнения специалистов кафедр физического воспитания и спортивных клубов.

1.2. Особенности создания спортивных клубов на базе высших учебных заведений

В сфере физической культуры и спорта наряду с государственными организациями действуют общественные объединения физкультурно-оздоровительной спортивной направленности, к которым

относятся студенческие спортивные клубы, имеющие своей миссией развитие физической культуры и спорта, формирование и осуществление здорового образа жизни.

В рамках спортивного клуба решаются следующие задачи:

- удовлетворение потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение их крепкого здоровья;
- достижение высоких спортивных результатов.

Спортивные клубы являются важным и первичным звеном системы физической культуры и спорта, которое призвано обеспечить активное развитие спорта среди студентов. Традиционно в рамках спортивного движения сложились следующие виды студенческих спортивных клубов:

- оздоровительные;
- физкультурно-спортивные;
- спортивные.

От активности внутривузовской общественной организации – спортивного клуба вуза – во многом зависит жизнь студентов в учебном заведении. Ректорат и кафедра физического воспитания оказывают клубу возможную материальную, методическую и практическую помощь как в работе отдельных спортивных секций и групп, так и в организации и проведении соревнований.

Организация студенческих спортивных клубов в университете должна осуществляться в контексте «Спорт для всех». Он должен быть демократичным, экономичным, популярным и многосторонним в плане развития культуры общества.

Спортивные клубы должны:

- отвечать жизненным интересам студентов;
- создаваться по месту учебы с привлечением к занятиям большого числа членов;
- учитывать индивидуальные интересы, наклонности;
- выявлять наиболее одаренных.

Организация работы в спортивном клубе наиболее эффективна по сравнению с другими формами, так как она ориентирована: по интересам, предоставляет возможность широкого выбора видов спорта, на соревновательную деятельность, здоровый образ жизни и добровольную работу в области спорта.

Устав спортивного клуба должен предусматривать:

- название, цели и организационно-правовую форму клуба;
- структуру клуба: ее руководящие и контрольно-ревизионные органы, территорию, в пределах которой данное объединение осуществляет свою деятельность;
- условия и порядок приобретения и утраты членства в клубе;
- права и обязанности членов.

Физкультурно-спортивные клубы в рамках массового спорта в первую очередь должны ориентироваться на удовлетворение потребностей различных групп населения в сохранении и укреплении здоровья, развитии определенных физических качеств и двигательных способностей, улучшении телосложения, в отдыхе и развлечении, общении с другими людьми, получении эстетических эмоций, в развитии своих творческих способностей, в социальной адаптации и реабилитации.

В условиях, когда двигательная активность человека ограничена особенностями деятельности, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека.

В высшем учебном заведении, где образовательно-профессиональная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривает обязательные учебные занятия со спортивной направленностью с каждым студентом, возникает проблема выбора.

Только после этого следует принимать решение о выборе вида спорта или системы физических упражнений.

Существуют пять основных критериев выбора студентами вида спорта и системы физических упражнений:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Спортивные игры, в частности бадминтон, характеризуются многосторонним воздействием на занимающихся: развивается и со-

вершается целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний.

Работа студенческого спортивного клуба связана с организацией и проведением *студенческих спортивных соревнований*. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В учебных заведениях получили широкое распространение комплексные соревнования – круглогодичные спартакиады среди учебных групп и сборных команд факультетов.

В основе организации соревнований лежит принцип «от простого к сложному», то есть от внутривузовских соревнований в учебной группе, на курсе – к межвузовским и т. д. до международных студенческих соревнований. Внутривузовские спортивные соревнования включают зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязание может быть личным, командным или лично-командным. На первых этапах этой системы соревнований может участвовать каждый студент вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

В межвузовских соревнованиях участвуют сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вузов. В организации и проведении учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований студентов во внеучебное время активное участие принимают как общественные студенческие спортивные, так и неспортивные организации и объединения.

Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов и работников высших учебных заведений – *Российский студенческий спортивный союз (РССС)*, созданный в конце 1993 года, и его региональные организации.

В настоящее время РССС признан как единый орган по руководству студенческим спортом, он активно сотрудничает с Олимпийским комитетом России, являясь его членом. РССС – член международной федерации университетского спорта (ФИСУ), принимает активное участие во всех его мероприятиях. РССС – правопреемник упраздненного студенческого ДСО «Буревестник», продолжает его идеи и традиции.

РССС объединяет различные спортивные клубы и физкультурные организации более 500 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. В структуре РССС созданы региональные органы руководства студенческим спортом. Для занятий спортом в распоряжение студентов предоставлены спортивные залы, стадионы, плавательные бассейны, лыжные базы, спортивные площадки высших и средних учебных заведений.

Российским студенческим спортивным союзом ежегодно организуются национальные и региональные чемпионаты по всем видам спорта, включенным в программы Всемирных универсиад и чемпионатов мира среди студентов. По многим видам спорта студенты составляют большинство сборных команд России и принимают участие в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады) проводятся с 1924 года. Российские спортсмены-студенты выступают в универсиадах с 1957 года. По решению Генеральной ассамблеи ФИСУ Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год – летние и каждый четный год – зимние. Наиболее массовыми являются летние универсиады, программа которых включает 10 видов спорта. Во всех универсиадах, где выступали студенты России, они неизменно добивались общекомандной победы.

Одновременно с универсиадами проводятся чемпионаты мира среди студентов. В рамках последних универсиад Международная федерация университетского спорта проводит международные научные конференции по проблемам физического воспитания в высших учебных заведениях и дальнейшего развития студенческого спорта. В работе этих конференций самое активное участие принимают ученые, работающие на кафедрах физического воспитания высших учебных заведений нашей страны, а также специалисты ведущих спортивных держав мира (США, Великобритании, Франции, Италии, Швеции).

Таким образом, студенческий спорт по существу выполняет функции по подготовке спортивного резерва спорта высших достижений (СВД). Однако так как сочетание успешной учебной деятельности и повышения спортивного мастерства предъявляет к студенту серьезные дополнительные требования, можно сказать, что занятия спортом в вузе на уровне СВД в лучшем случае позволят выполнять поисковую, поддерживающую и сопровождающую функции.

Глава 2

Исторический очерк



2.1. Возникновение и развитие 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 ракеткам «волана», сделанного из нескольких перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции подобная игра носила название «же-де-пом» (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 1860 году 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 1875 году 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 года состоялся первый официальный турнир по бадминтону, а 4 апреля 1899 года в Лондоне – первый всеанглийский чемпионат. В дальнейшем чемпионаты стали очень популярными в Англии. Количество клубов с 1901 по 1911 годы возросло в десятки раз. Бадминтон стал распространяться по всей Англии и за ее пределами.

Развитие международного бадминтона

5 июля 1934 года была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). Сейчас в ИБФ входит более 70 стран. Федерация организует различные соревнования, основным из которых считается Кубок Томаса (по имени бывшего президента ИБФ). Он разыгрывается с 1948 года среди национальных мужских команд. Этот турнир организуют один раз в три года. Команды-участницы разбиты на зоны. Победители зональных соревнований встречаются между собой, а победитель этого турнира в финальном матче встречается с обладателем приза. Подобный турнир среди женских команд, именуемый Кубком Убер в честь известной деятельницы ИБФ, проводится с 1956 года.

С 1968 года проводится личный чемпионат, а с 1972 года – командный чемпионат Европы. Встречи национальных сборных команд обычно состоят из одиночных, парных и смешанных игр. Кроме того, Международная федерация бадминтона постоянно организует и проводит официальные личные турниры, которые входят в международный календарь.

В 1977 году в шведском городе Мальме состоялся первый официальный чемпионат мира. В настоящее время бадминтон признан олимпийским видом спорта. В 1992 году состоялся его олимпийский дебют. В последние годы сильнейшими игроками мира являются спортсмены Китая, Кореи, Дании, Индонезии.

2.2. Развитие бадминтона в СССР и России

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 году. Затем в 1961 году состоялся междугородный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова. А в 1962 году уже встретились сборные команды республик (УССР, БССР, РСФСР, АзССР, КазССР, ТаджССР), 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 года стали регулярно разыгрываться чемпионаты РСФСР, Украины, Ленинграда, а также ДСО и ведомств. В 1963 году 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, Л. 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 первая в нашей стране спортивная школа бадминтона, сыгравшая заметную 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 году Федерация бадминтона СССР стала членом ИБФ, и наши спортсмены получили возможность выступать на официальных международных соревнованиях.

В 1984 году наши спортсмены впервые приняли участие в зональных соревнованиях на Кубок Томаса, а в 1986 году женская сборная команда СССР стала участницей соревнований на Кубок Убер. В 1988 году Федерация бадминтона СССР организовала в Москве розыгрыш Кубка европейских чемпионов.

Развитие российского бадминтона

На международной арене российский бадминтон заявил о себе сравнительно недавно, это связано с поздним вступлением нашей страны в мировое бадминтонное сообщество, а также с тем, что до 1992 года вид спорта не был олимпийским.

Первые серьёзные достижения связаны с именем выдающегося игрока Андрея Антропова, который около 50 раз становился чемпионом СССР и России. На международной арене он завоевал целый ряд титулов на этапах Кубка Европы и мира, серебро и бронзу на чемпионатах Европы, бронзу в финале Кубка мира, а также 5-е место на Олимпийских играх, которое и сегодня остается лучшим достижением России на главных стартах четырёхлетия в бадминтоне. Систематические успехи пришли к российской сборной в последнее время.

Результаты выступления спортсменов сборной команды России на крупнейших международных соревнованиях и особенно на играх Олимпиад следует считать объективным критерием уровня развития спорта высших достижений в стране (табл. 1, 2).

Таблица 1

Количество комплектов наград и медалей по бадминтону, разыгранных на XXX Олимпийских играх в 2012 г. в Лондоне

№ п/п	Виды олимпийской программы	Разыгрывается в олимпийской программе	
		комплектов наград	количество медалей
1	Женская одиночная категория	1	3
2	Мужская одиночная категория	1	3
3	Женская парная категория	1	3
4	Мужская парная категория	1	3
5	Смешанная парная категория	1	3
Всего:		5	15

В 2008 году на Олимпийских играх в Пекине приняли участие бадминтонисты из 50 стран, в 2012 году в Лондоне – из 57 стран. В

Пекине бадминтонисты из 5 стран: Китай, Индонезия, Малайзия, Дания и Япония прошли квалификацию во всех пяти разрядах. В Лондоне бадминтонисты из 7 стран: Китай, Корея, Индонезия, Дания, Россия, Япония, Тайвань прошли квалификацию во всех пяти разрядах. Из Европы только две страны: Россия и Дания.

Таблица 2

Спортивные достижения команд стран-лидеров мирового спорта и России на Олимпийских играх 2008, 2012 гг.

Виды олимпийской программы	Медали	Страны							Россия
		Китай	Малайзия	Индонезия	Южная Корея	Дания	Япония	Индия	
Женская одиночная категория	З	2							
	С	2							
	Б			1				1	
Мужская одиночная категория	З	2							
	С		2						
	Б	2							
Женская парная категория	З	2							
	С				1		1		
	Б	1							1
Мужская парная категория	З	1		1					
	С	1				1			
	Б				2				
Смешанная парная категория	З	1			1				
	С	1		1					
	Б	1				1			
Всего:		16	2	3	4	2	1	1	1

Традиционно самое большое количество медалей у команды Китая: в Пекине 3 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых, в Лондоне 5 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая (табл. 3). В Лондоне, впервые в истории завоевали олимпийские медали для своих стран Япония, Россия и Индия, а команда Индонезии впервые осталась без медалей. Несмотря на ужесточения в правилах квалификации на Игры 2012 года Россия впервые в истории прошла отбор во всех пяти разрядах.

Таблица 3

Сравнительный анализ выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по бадминтону на XXX Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне и XXIX Играх 2008 г. в Пекине

Вид программы	Фамилия, имя участника	Занятое место	
		Лондон 2012 г.	Пекин 2008 г.
Женская одиночная категория	Прокопенко Анастасия	17 – 32	Не участвовала
	Диль Элла	Не участвовала	33 – 62
Мужская одиночная категория	Иванов Владимир	17 – 32	Не участвовал
	Пухов Станислав	Не участвовал	17 – 32
Женская парная категория	Вислова Нина	3	Не участвовала
	Сорокина Валерия	3	Не участвовала
Мужская парная категория	Иванов Владимир	9 – 12	Не участвовал
	Созонов Иван	9 – 12	Не участвовал
Смешанная парная категория	Николаенко Александр	9 – 12	Не участвовал
	Сорокина Валерия	9 – 12	Не участвовала

Все игроки сборной команды впервые участвовали в Олимпиаде. В связи с изменением условий квалификаций и системы проведения олимпийского турнира сравнение результатов бадминтонистов, выступавших в Пекине и в Лондоне, было бы не объективным. В Пекине все соревнования проводились по олимпийской системе, в Лондоне первый этап турнира был в группах, а на втором этапе восьмерки играли по олимпийской системе.

Ниже с учетом возраста представлены спортсмены – участники сборной команды России по бадминтону на Олимпийских играх 2008 и 2012 годов (табл. 4). Сравнивая состав и результаты сборных команд и медалистов Игр в Пекине и Лондоне видно, что прошли большие изменения в направлении омоложения сборной в женском одиночном разряде в командах Китая и Кореи. Почти без изменений остались мужские разряды и смешанные пары. В сборной команде России на Играх 2008 года выступало всего 2 спортсмена, а в 2012 году – уже 8 спортсменов, и средний возраст изменился с 30,5 до 26,4 лет.

Состав и возраст спортсменов – членов сборной команды России
на играх Олимпиад 2008 и 2012 гг.

Виды олимпийской программы	Лондон 2012 г.	Возраст*	Пекин 2008 г.
Женская одиночная категория	Прокопенко Анастасия	26	Элла Диль
		30	
Мужская одиночная категория	Владимир Иванов	25	Станислав Пухов
		31	
Женская парная категория	Валерия Сорокина	26	–
	Нина Вислова	28	
Мужская парная категория	Владимир Иванов	25	–
	Иван Созонов	23	
Смешанная парная категория	Александр Николаенко	32	–
	Валерия Сорокина	28	

* Возраст спортсменов обозначен на период участия в Играх.

Если проанализировать бадминтон как олимпийский вид спорта, можно сказать следующее: 5 дисциплин в бадминтоне – это 5 комплектов медалей на Олимпиаде: 5 первых, 5 вторых и 5 третьих мест для командного зачета страны. Соревнования по бадминтону на Олимпийских играх – личные, программа которых состоит из 5 дисциплин.

1. Мужской одиночный разряд – 3 медали.
2. Женский одиночный разряд – 3 медали.
3. Мужской парный разряд – 6 медалей.
4. Женский парный разряд – 6 медалей.
5. Смешанный парный разряд (микст) – 6 медалей.

Итого 24 медали: 8 золотых, 8 серебряных, 8 бронзовых.

Традиционно в сборной команде России результаты выше в парных категориях, чем в одиночных. Это связано в первую очередь с трудностями в селекции игроков-одиночников. Для высокого результата нужен спортсмен с высокими функциональными возможностями, с очень редким сочетанием высоких скоростно-силовых показателей и высокими показателями мышечного чувства, определяющего точность ударов. Также важны такие качества, как психологическая устойчивость, возможность ведения боя один на один с противником в условиях стресса и постоянной депрессии. Спортсмен-одиночник, другими словами «синглист», должен обладать большими аналитиче-

скими данными. Для парных категорий нужны спортсмены с высокими скоростными и силовыми показателями, высоким уровнем возбуждения нервной системы и самодисциплины. В настоящее время в сборной нет спортсменов с хорошими модельными показателями для одиночной категории. Есть талантливые спортсмены-одиночки в резерве юношеской сборной. В парной категории создалась хорошая конкуренция в каждом разряде, что должно дать нам высокий результат в ближайшие два года.

Глава 3

Бадминтон как эффективное средство физического воспитания и оздоровления



3.1. Программные требования по бадминтону

Физическая культура и спорт все шире внедряются в нашу жизнь, воспитывают и закалывают людей, укрепляют их здоровье, повышают трудовую активность. Бадминтон занимает достойное место в системе физического воспитания. В вузах бадминтон включен в программу по физическому воспитанию студентов и является составной частью занятий в специальном (оздоровительный бадминтон), подготовительном учебных отделениях и на отделении спортивного совершенствования занимающихся в рамках физкультурных занятий.

Рабочая программа по спортивным играм предусматривает изучение студентами теоретических и практических основ бадминтона.

В процессе занятий решаются задачи формирования:

- практических навыков владения основными приемами техники игры;
- методических навыков и умений при выполнении двигательных игровых действий;
- умений и навыков в организации судейства соревнований по изучаемым видам;

– навыков использования спортивных игр для решения задач оздоровления студентов, приобщая их к здоровому образу жизни, самостоятельных занятий физической культурой и оптимизации двигательного режима.

Спортивные игры проводятся в виде следующих занятий:

- теоретических;
- методических;
- практических;
- учебно-тренировочных;
- контрольных.

На теоретических занятиях раскрываются роль и место спортивных игр в системе физического воспитания учащейся молодежи, особенности использования средств той или иной игры в развитии основных двигательных качеств, основные правила игры, организация и проведение спортивных соревнований.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования умений и навыков для самостоятельных занятий физической культурой.

Структура практических занятий состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части даются упражнения на растяжение, перемещения, общеразвивающие и специальные упражнения, необходимые бадминтонисту, упражнения из других видов спорта. В основной части проводятся тренировка игровых фрагментов и игра по упрощенным правилам. Заключительная часть направлена на восстановление всех функций организма.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное. Каждое отделение имеет особенности комплектования, специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приёмы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает чёткую регламентацию соотношения объёма и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Первый критерий распределения студентов по учебным отделениям – это результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Второй критерий – это уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической и спортивно-технической подготовленности на подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам.

Главная задача занятий бадминтоном в специальной медицинской группе – содействие укреплению здоровья студентов. В подготовительном отделении обучение направлено на овладение основами бадминтона, в основном отделении – на формирование профессиональных навыков средствами бадминтона. Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

3.2. Основные понятия и терминология

Применяемый в теории и практике бадминтона терминологический аппарат отличается большим разнообразием специальных терминов. Для удобства объяснения и восприятия тех или иных деталей техники и действий спортсмена в бадминтоне существует своя терминология. Терминологическая система бадминтона постоянно совершенствуется и обновляется, отражая происходящие в нем изменения.

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий его полета (рис. 1, 2).



Рис. 1. Зоны и половины игровой площадки

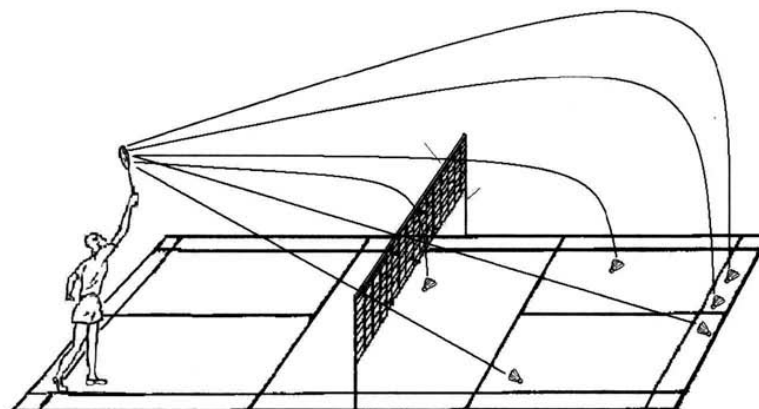


Рис. 2. Общий вид площадки и возможные траектории полета волана

Зона половины площадки

П е р е д н я я зона – пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи.

С р е д н я я зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи.

З а д н я я зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.

П о л о в и н а (левая, правая) – пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии.

Удары – сверху, сбоку, снизу (рис. 3).

Удары сверху – удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему.

Удары сбоку (на среднем уровне) – удары, при которых кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному.

Удары снизу – кисть в основной фазе направлена вниз.

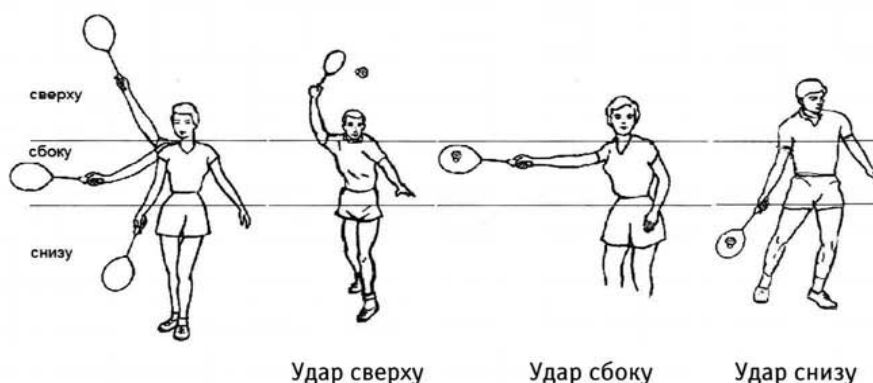


Рис. 3. Уровни высоты во время ударов

Траектории полета волана (рис. 4).

В ы с о к о д а л е к а я – восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

В ы с о к а я а т а к у ю щ а я – волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.

П л о с к а я – волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

Н и с х о д я щ а я – траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.

К о р о т к а я – траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.

П л о с к а я в п о л п о л я – траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.

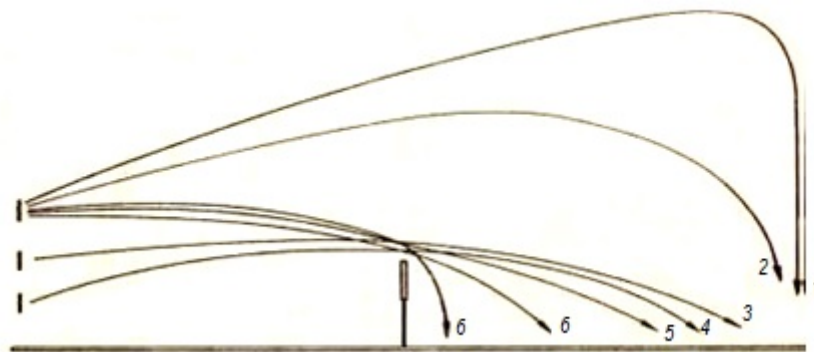


Рис. 4. Траектория полета волана при ударах: 1 – высоко-далекая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – полуплоская; 5 – нисходящая; 6 – короткая

Удары из передней зоны

О т к и д к а – удар открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

А т а к у ю щ а я о т к и д к а – удар открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

Д о б и в а н и е – атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

С м е т а н и е – атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.

Т о л ч о к – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

П о д с т а в к а – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

П о д р е з к а – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

П о д к р у т к а – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.

П е р е в о д – косой вдоль сетки удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис. 5).

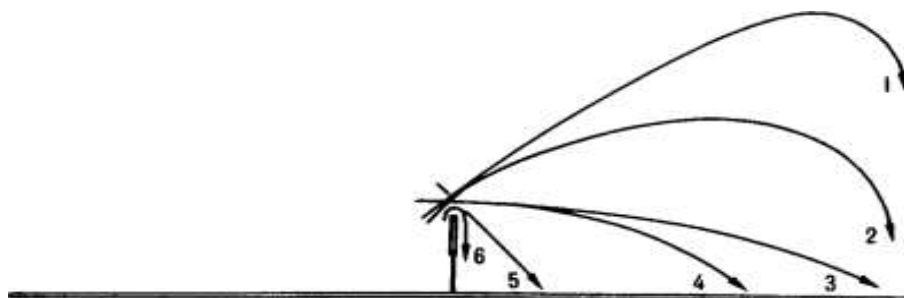


Рис. 5. Траектория полета волана из передней зоны: 1 – откидка; 2 – атакующая откидка; 3 – 4 – добивание; 5 – толчок; 6 – смещение, подставка, подрезка, подкрутка

Удары из средней и задней зон площадки

В ы с о к и й – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

В ы с о к и й а т а к у ю щ и й – волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения, и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

П л о с к и й – волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

Н а п а д а ю щ и й - с м е ш – волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш-удар определенной силы и скорости и полусмеш-удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

К о р о т к и й – волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки (рис. 6). Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

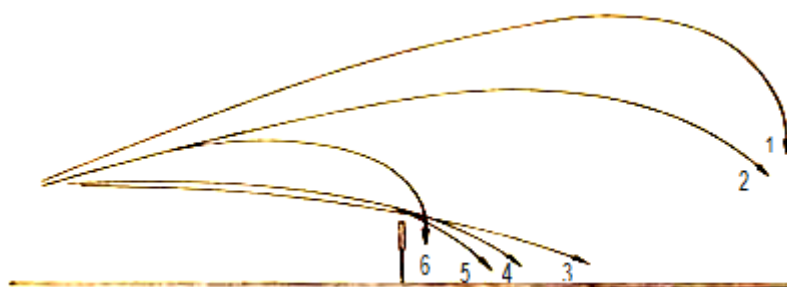


Рис. 6. Траектория полета волана при ударах из средней и задней зон: 1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – нападающая; 5 – короткая быстрая; 6 – короткая близкая

С р е з к а – атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

Б л о к и р у ю щ и й – ответ на быстро летящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зоны площадки.

Подачи

В ы с о к а я – волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

В ы с о к а я а т а к у ю щ а я – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

П л о с к а я – волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зоны площадки.

К о р о т к а я – волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рис. 7).

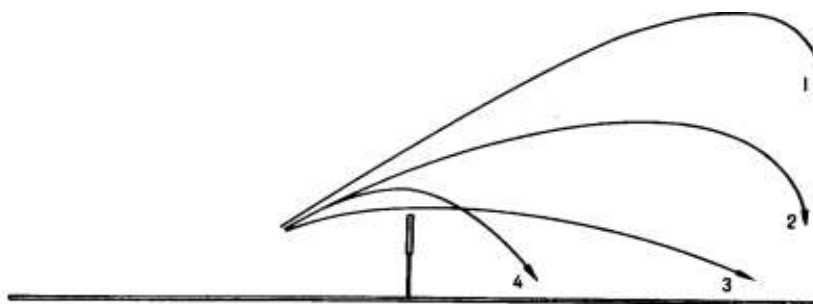


Рис. 7. Траектории подачи: 1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – короткая

Работа ног складывается из следующих элементов: шага, прыжка, приставного шага, скрестного шага, подскока, выпада (для выполнения блокирующего удара), прыжка с разножкой. Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

Н е ф р о н т а л ь н ы е у д а р ы – это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.

Ф р о н т а л ь н ы е у д а р ы – это удары в передней зоне у сетки.

Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

У д а р ы о т к р ы т о й и з а к р ы т о й с т о р о н а м и р а к е т к и (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, так и по нисходящей траектории.

М я г к о и ж е с т к о в ы п о л н я е м ы е у д а р ы. В основе этого условного деления лежит характер заключительного движения кисти.

Мягкие-слабые удары выполняются при пассивном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки – короткие-близкие, а также удары с передней части площадки – подставки, переводы и короткие подачи. Жесткие-сильные удары выполняются при активном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки: высокодалекие, высокодалекие атакующие, короткие-быстрые, смещ, полусмещ, а также удары с передней части площадки: откидки, добивающие удары, плоские и высокодалекие подачи.

Блокирующий удар по характеру выполнения может быть мягким-слабым (ответ на сетку) или жестким-сильным (удар в среднюю и заднюю части площадки).

При анализе техники встречаются следующие понятия:

П е т л я – путь, по которому движется кисть с ракеткой при замахе, ударе и проводке.

Р и с у н о к – внешняя форма движения.

Р и т м движения – временные характеристики различных частей тела при выполнении технического элемента.

3.3. Описание площадки и инвентаря

Площадка

Площадки бывают для одиночной, парной игры и комбинированные. Чаще всего для игры используется комбинированная площадка. На ней можно проводить одиночные и парные игры. Общие размеры такой площадки показаны на рис. 8. Ширина всех линий 40 мм (входит в размеры площадки).

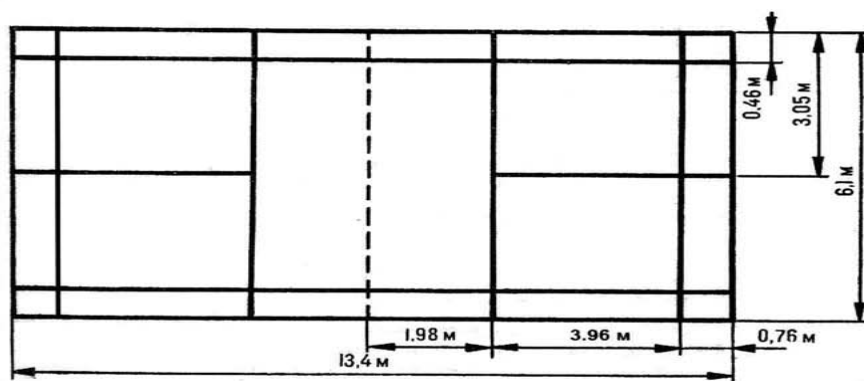


Рис. 8. Комбинированная площадка для игры в бадминтон

Сетка

Бадминтонную площадку пополам делит стандартная сетка, натянутая между двумя стойками. Сетка сплетена из шпагата толщиной 0,8 мм, иногда из более тонкой капроновой нити с ячейками 1,9 см². Длина сетки 6 м 10 см, ширина 76 см. Верх сетки окаймлен белой лентой, сложенной пополам, шириной 7,5 см, через которую протянут шнур. Эта лента должна быть свободно закреплена на тросе достаточного размера и прочности и находиться на одном уровне с верхом стоек. Между стойками и концами сетки не должно быть щелей. В случае необходимости сетка по бокам привязана к стойкам. Высота от пола до верхней кромки сетки: у стоек – 1,550 м, в центре – 1,524 м. Размер ее ячеек – от 15 до 20 мм. Сетка, как правило, темного цвета, на таком фоне хорошо виден светлый волан.

Ракетка

Ракетка состоит из обода со струнами, стержня и ручки (рис. 9). Обод ракетки изготавливают из дерева, металла или синтетических материалов. Он имеет овальную форму, несколько вытянутую в продольном направлении, ширина его 20 – 21 см, длина 23 – 24 см.

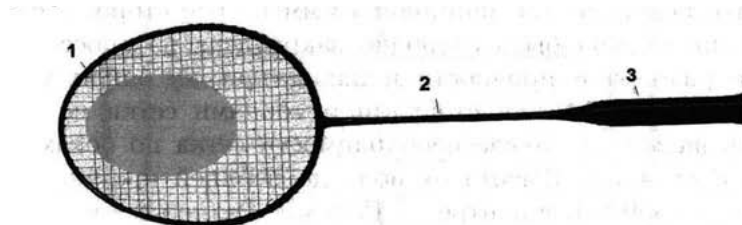


Рис. 9. Ракетка: 1 – головка; 2 – стержень; 3 – рукоятка: темным цветом выделено игровое поле

Ракетки в основном изготавливаются с двумя типами головок: с классической формой головки и с изометрической (рис.10).

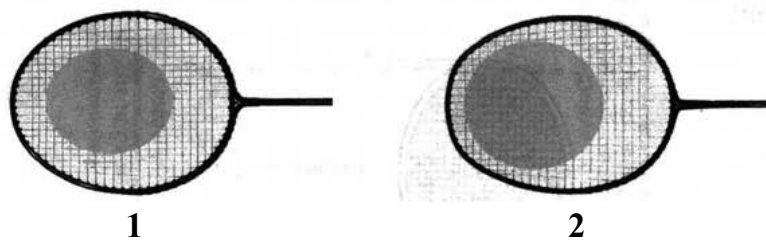


Рис. 10. Типы головок ракетки: 1 – классическая; 2 – изометрическая

Разница этих ракеток в том, что классическими ракетками, благодаря их конструктивным особенностям можно производить более точные и сильные удары, а изометрическая ракетка за счет увеличенного игрового пятна обеспечивает лучший контроль над воланом при совершении ударов.

Ракетки бывают профессиональные, полупрофессиональные и любительские. Профессиональные ракетки по сравнению с любительскими обладают лучшими игровыми качествами. Они, как правило, более жесткие, прочные, у них высокая жесткость на скручивание. Ударная поверхность ракетки плоская и состоит из сетки пересекающихся струн, натянутых на обод и попеременно переплетенных. Струнная поверхность должна быть единообразна и, в частности, плотность в центре не меньше, чем во всех остальных частях.

Размеры ракетки не должны превышать 680 мм по суммарной длине и 230 мм по суммарной ширине. Длина головки ракетки – не более 290 мм, поверхность с натянутыми струнами – не больше 280 мм по длине и 220 мм по ширине. Ракетка не должна иметь присоединенных предметов и выступов, кроме тех, что предназначены и используются исключительно для ограничения износа либо вибрации, распределения веса или для присоединения рукоятки ракетки шнурком к руке играющего в целях безопасности, при этом размеры и расположение таких выступов должны соответствовать их функциональному назначению. В конструкции ракетки не предусмотрены устройства, позволяющие играющему изменять ее форму. Для предотвращения перегрузки или повреждения суставов огромное значение имеют свойства ракетки. Она должна обладать минимальным весом. Лучшие современные модели весят не более 100 г при достаточно высокой упругости.

Стержень

Стержень – часть ракетки, соединяющая обод и ручку, выполнен из стали и синтетических материалов. Важным элементом ракетки считается соединение ее головки со стержнем. Надо иметь в виду, что тройниковое соединение, как правило, утяжеляет ракетку и ухудшает динамические свойства ее игрового пятна. Большое значение имеет и стержень ракетки. Его конфигурация в значительной степени влияет на игровые показатели ракетки. Струны бывают натуральные жилые или синтетические толщиной 0,7 – 0,8 мм.

Волан

Существуют воланы трех типов: перьевые, пластиковые (целиком синтетические) и комбинированные (рис. 11). Профессиональные соревнования и турниры проводятся перьевыми воланами с 16 вмонтированными в головку перьями. Масса волана от 4,74 до 5,50 г.

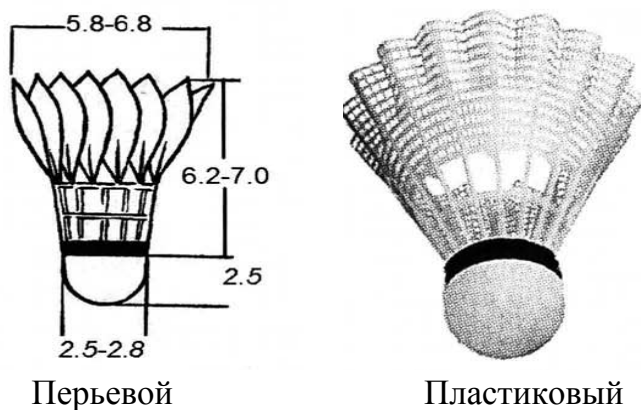


Рис. 11. Воланы

Перьевой волан состоит из головки и оперения. Головка изготовлена из пробки, обтянутой замшей, и имеет диаметр 2,5 – 2,8 см, длина головки 2,5 см. Оперение выполнено из маховых утиных или гусиных перьев, подобранных соответствующим образом. Общая высота волана 6,2 – 7,0 см, окружность венчика колеблется от 5,8 до 6,8 см.

Пластиковые воланы несколько отличаются по полету от перьевых и предназначены в основном для любительской игры. Стоит отметить, что пластиковые воланы существенно дольше остаются пригодными для игры по сравнению с перьевыми. Комбинированные пластиковые воланы с пробковой головкой более приближены по своему полету к перьевым. Модели с пластиковой головкой рекомендуются для начинающих игроков. Хотя летные качества таких воланов хуже, у начинающих играть они служат дольше, так как лучше выдерживают неточные удары (ободом ракетки и по юбочке).

Фирменные пластиковые воланы в пределах одной модели бывают разные по скорости полета и применяются при различных температурах окружающей среды. Это можно определить по цвету окантовочной ленты на головке волана. Красная лента – самый быстрый волан, используется при холодной температуре воздуха, синяя – средний по скорости, используется при нормальной температуре, зе-

леная – медленный, используется в тепле. В спортивных залах в основном играют средним и медленным воланом. Оперение пластиковых воланов также может быть разного цвета. Чаще всего оно белое или желтое. Для тестирования воланов применяют полный высококода- лекий удар, при этом точка соприкосновения ракетки с воланом должна находиться на задней линии площадки. Волан после удара должен двигаться по восходящей траектории параллельно боковой линии площадки. Удовлетворительными считаются те воланы, кото- рые падают на площадку в промежуток от 990 до 530 мм до противо- положной задней линии.

Струны

Основное различие струн – это их толщина. Бадминтонные струны имеют толщину от 0,66 до 0,85 мм. Для любителей среднего уровня используются струны толщиной от 0,7 до 0,8 мм. Хорошая, умеренно жесткая натяжка струн (11 – 12 кг) повышает технические возможности игрока и косвенно снижает угрозу перегрузки суставов. Надо иметь в виду, что круглые по форме струны сразу после новой натяжки могут двигаться друг по другу. Во избежание этого их, как правило, на первое время фиксируют специальной краской, которая наносится по трафарету и изображает символ одной из спортивных компаний.

Как правильно держать ракетку

Ракетку при игре в бадминтон можно держать по-разному, приспособив хватку применительно к различным ударам.

Универсальная хватка ракетки заключается в следующем (рис. 12, 13):

- левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу;
- правой рукой взять ракетку за ее ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии;
- рукой обхватить рукоятку так, чтобы видеть торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений;
- первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки.

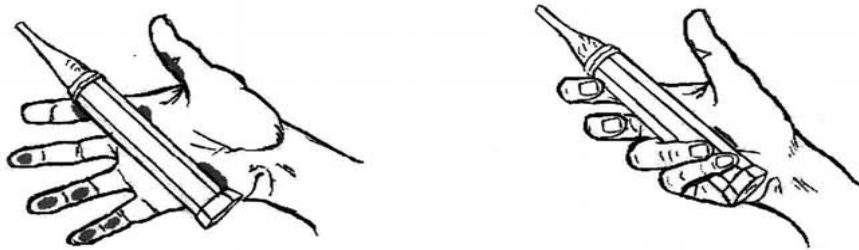


Рис. 12. Техника хватки ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью (выделены темным цветом)

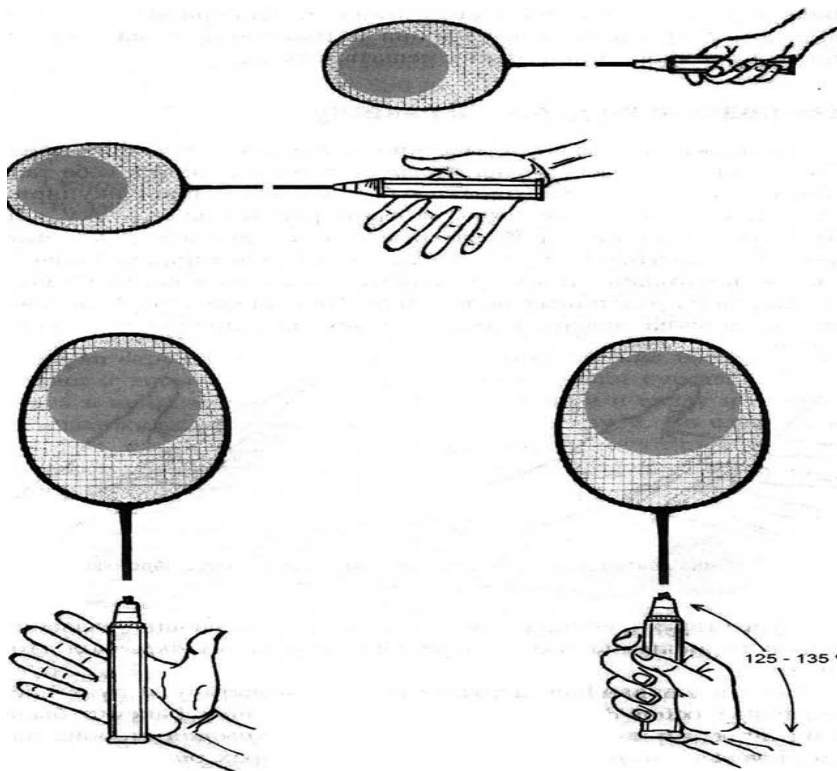


Рис. 13. Рекомендуемые общие положения хватки ракетки

Существуют специальные термины, обозначающие название сторон головки ракетки: *открытая* сторона и *закрытая* сторона (рис. 14, 15). Если вы правильно держите ракетку и вытянули руку вперед перед собой так, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности пола, то открытая сторона ракетки левая, закрытая – правая. При ударах открытой стороной ракетки рука с ракеткой при замахе как бы открывает тело, а при ударах закрытой стороной ракетки рука с ракеткой как бы закрывает его. Для универсальной игры не следует держать ракетку слишком близко к стержню или, наоборот, обхватывать ладонью конец ручки. Напомним, что универ-

сальная хватка получается, если вы обхватываете ручку ракетки посередине так, как будто здороваетесь с ней, при этом плоскость головки ракетки направлена перпендикулярно полу.

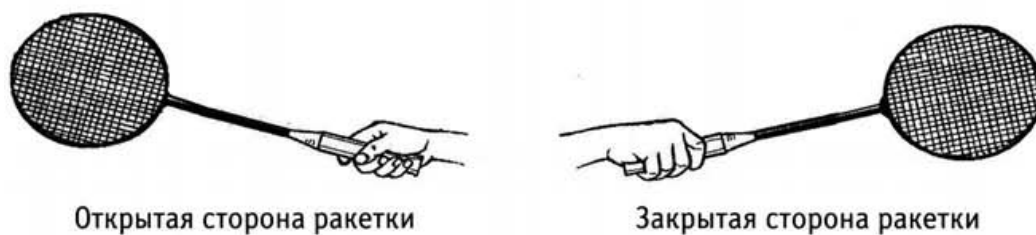


Рис. 14. Название сторон головки ракетки



Рис. 15. Зоны ударов различными сторонами ракетки относительно тела спортсмена

Однако ряд спортсменов держат ракетку ближе к стержню, когда играют у сетки. Это позволяет сократить время удара по волану. В настоящее время у мастеров помимо универсальной существуют хватки ракетки двух основных разновидностей: азиатская и европейская.

Азиатская хватка – 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 хорошие физические качества спортсмена.

При *европейской* хватке, 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.

Однако в период начального обучения целесообразно держать ракетку универсальным способом. Из основной универсальной хватки с помощью пальцев ракетка может быть перехвачена в другую хватку для выполнения ударов как открытой, так и закрытой сторонами ракетки (рис. 16). Помните, что ракетку нужно держать легко, не сжимая пальцев.

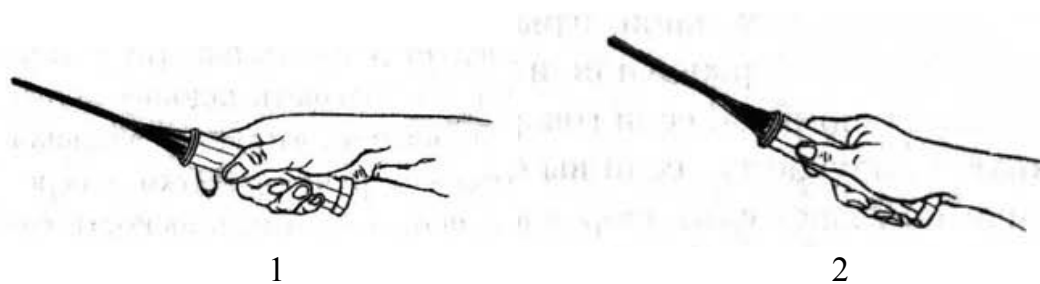


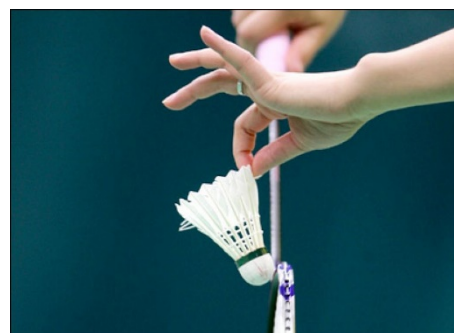
Рис. 16. Хватки ракетки для ударов: 1 – справа (открытая);
2 – слева (закрытая)

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.

Глава 4

Техника игры

и ее классификация



Для достижения успехов в быстро меняющихся игровых ситуациях бадминтонист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судей и непосредственно влияет на результат. Для последовательности изучения и анализа техники игры пользуются классификацией (рис. 17).

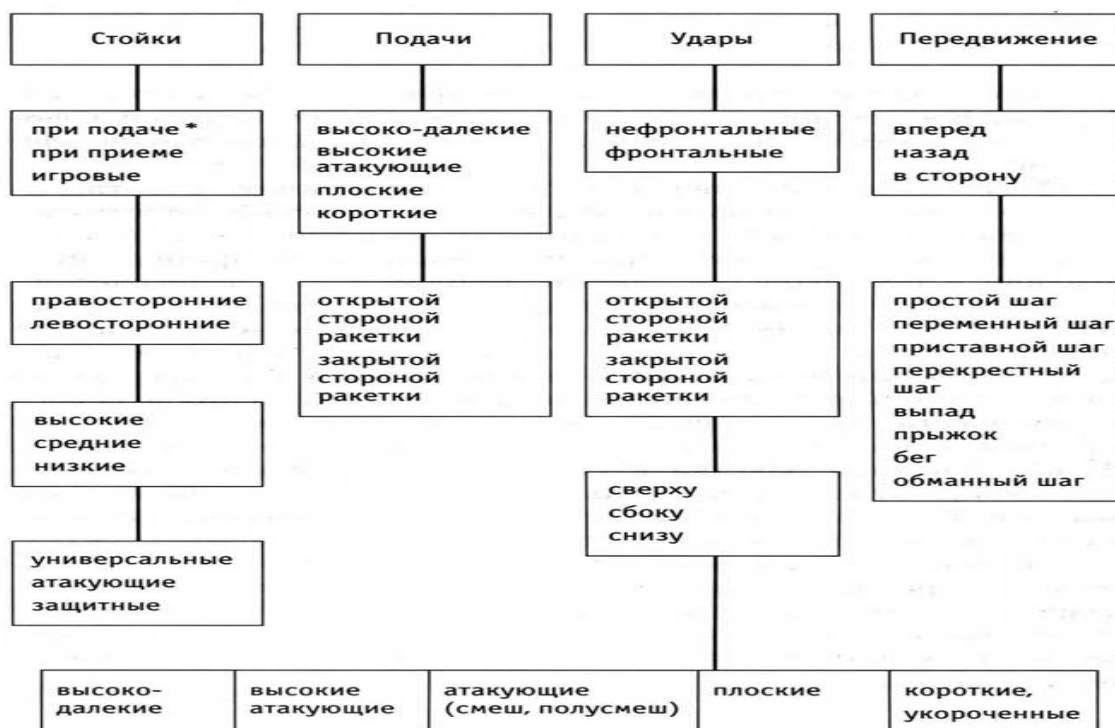


Рис. 17. Классификация основных технических приемов бадминтона

4.1. Игровые стойки

В бадминтоне существует несколько видов стоек:

– в зависимости от высоты стойки по отношению к уровню сетки: высокие, средние, низкие (рис. 18).

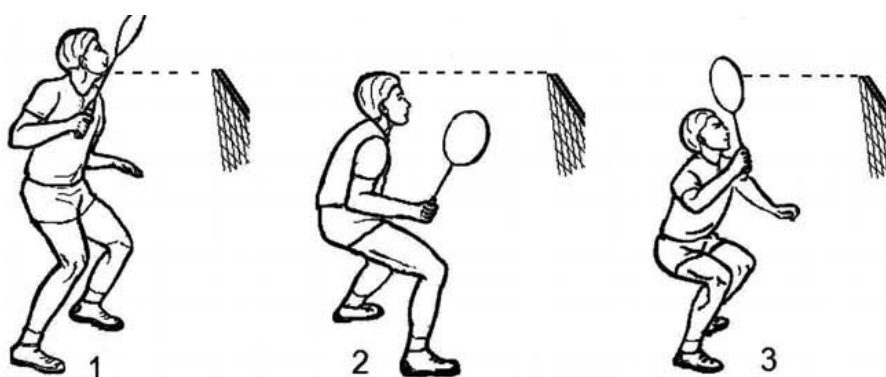


Рис. 18. Виды стоек в бадминтоне: 1 – высокая; 2 – средняя; 3 – низкая

– в зависимости от ориентации тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди);

– в зависимости от конкретной игровой ситуации: атакующие, защитные, универсальные (рис. 19).

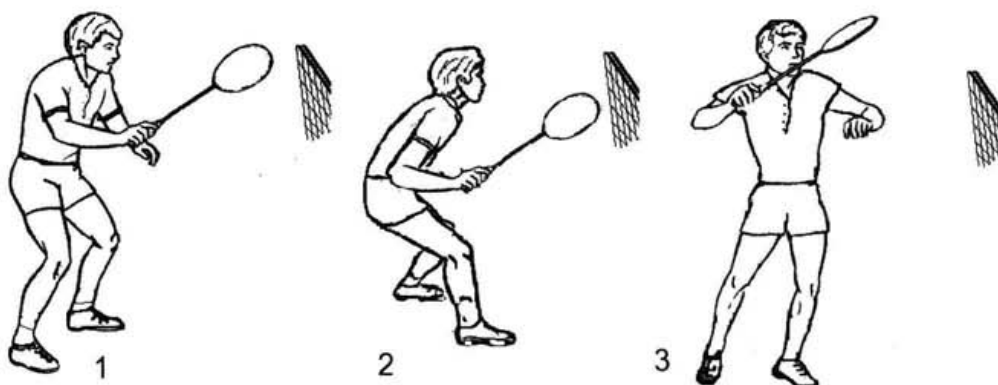


Рис. 19. Различные варианты стойки бадминтонистов на игровой площадке: 1 – универсальная; 2 – защитная; 3 – атакующая

Но главными являются три основных вида стоек: стойки при выполнении подачи, при приеме подачи, игровые стойки.

Среди них, в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей можно выделить высокие, средние, низкие, атакующие, универсальные, защитные стойки. Более всего в игре применяются средние универсальные стойки.

Стойки при выполнении подачи:

– стойка при выполнении подачи открытой стороной ракетки, когда подающий располагается в передней части зоны подачи. Исходное положение при всех видах подачи открытой стороной ракетки одинаковое. Левая нога чуть впереди на расстоянии 30-80 см от передней линии. Это расстояние зависит от вида подачи (короткой, плоской, высокодалекой), вида игры (одиночной, парной, микст) и личных особенностей спортсмена. Правая нога располагается сзади на расстоянии, равном примерно ширине плеч спортсмена. Стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в пальцах левой руки, рука с ракеткой опущена вниз и отведена назад. Локоть не должен быть прижат к туловищу;

– стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки характерна для парных игр и микстов, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающий из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к линии подачи, выставляя вперед правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть правой руки с ра-

кеткой находится впереди туловища. Характерным для этой стойки является то, что центр тяжести спортсмена перенесен на правую ногу. При короткой подаче это позволяет сократить время вхождения в игру после подачи. Показательно, что в последние годы короткая подача закрытой стороной ракетки стала чаще применяться и в мужских одиночных играх.

Стойки при приеме подач

В бадминтоне в одиночных встречах наиболее распространены высокие и плоские подачи, а в парных – короткие и реже плоские. В одиночных встречах спортсмен готовится своевременно отбежать назад, а в парных играх, наоборот, – как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действия спортсмена во многом и определяет позицию для приема той или иной подачи.

При приеме подачи в одиночных играх рекомендуется находиться ближе к центру зоны приема подачи, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, левая рука полусогнута и приподнята до уровня груди, центр тяжести распределен равномерно на обе ноги или незначительно смещен. При приеме подачи в правом поле позиция приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция удалена от нее.

При приеме подачи в парных играх позиция спортсмена приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10 – 25 см от передней линии подачи. Центр тяжести игрока смещен вперед, на левую ногу, туловище также наклонено вперед, рука с ракеткой чуть вытянута по направлению к сетке и приподнята немного выше уровня головы.

Позиция в центре площадки является основной игровой стойкой

Такая позиция служит исходным положением, из которого спортсмен выполняет перемещения по площадке во время игры. Эта стойка выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, плечи расположены параллельно сетке, туловище несколько наклонено вперед, рука с ракеткой находится перед грудью. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты. При отражении нападающего удара спортсмен немного меняет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного, рука с ракеткой отводится до уровня пояса и спортсмен переходит в позицию низкой стойки. Игровые стойки непостоянны. Они меняются в соот-

ветствии с изменением ситуации на площадке. Практика показывает, что играющий спортсмен никогда не стоит на месте в жесткой позиции, а находится в постоянном движении, используя разнообразные бадминтонные стойки, чтобы своевременно и эффективно отреагировать на любую игровую ситуацию.

4.2. Поддачи в бадминтоне

Поддача – это технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной поддачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Поддача – единственный удар в бадминтоне, на который не может непосредственно влиять ваш соперник, и распорядиться ею надо технически и тактически грамотно. Умелый игрок может подать так, чтобы с первого удара поставить противника в неудобное положение или сразу с поддачи выиграть очко (рис. 20).

Каждая партия начинается подачей из правого поля. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля поддачи противника.

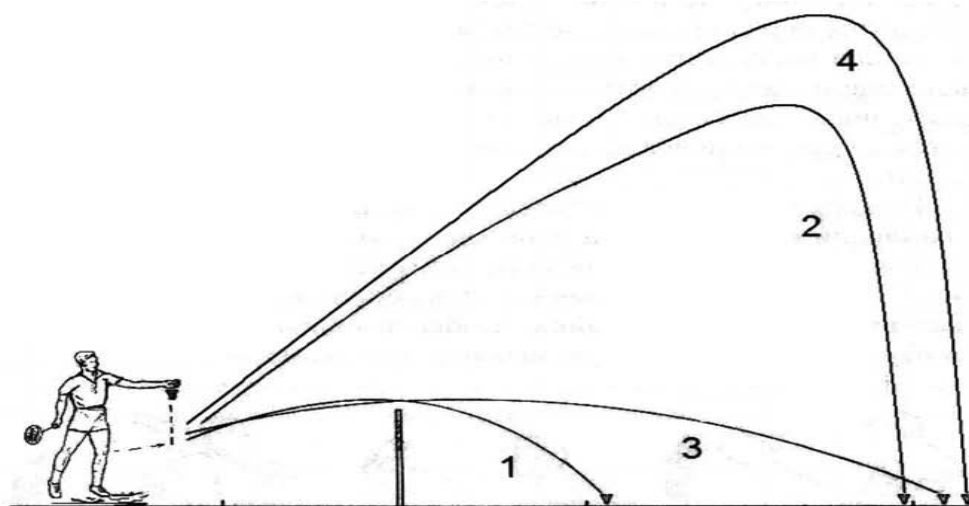


Рис. 20. Основные виды подач в бадминтоне: 1 – короткая или низкая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – высокодалекая

В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки наклонен вниз. Подающий не подает, 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.

При подаче до момента удара по волану ни подающий, ни принимающий (а также их партнеры в парной игре) не могут сходить с занятых позиций и отрывать ноги от площадки (отрыв части ступни не считается ошибкой). После подачи подающий и принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий.

Держать волан при подаче рекомендуется двумя основными способами:

1) большим и указательным пальцами за ближний к игроку край оперения, чтобы сократить площадь контакта между пальцами и воланом и избежать неправильной подачи. Такой способ применяется чаще всего при ударе по волану при короткой, плоской и высокой атакующей подаче закрытой стороной ракетки;

2) между большим и указательным пальцами по кругу оперения волана, по краю его юбочки или ближе к головке. Такой способ применяется чаще всего при ударе по волану при плоской, высоко-далекой и высокой атакующей подаче открытой стороной ракетки.

Ошибки при подаче:

– считается ошибкой, если при подаче в момент удара волан оказался выше пояса подающего (рис. 21, а);

– в момент удара по волану стержень ракетки не был наклонен вниз (рис. 21, б);

– волан перелетел через сетку, но не попал в пределы поля подачи;

– волан не перелетел через сетку или коснулся посторонних предметов (волан, попадающий на линию, считается в пределах площадки);

– подающий сделал ложное движение, на мгновение прервал подачу и, вынудив принимающего к передвижению, произвел удар;

– подающий или принимающий игрок затягивают свою подготовку к выполнению (приему) подачи, чтобы получить для себя выгоду.

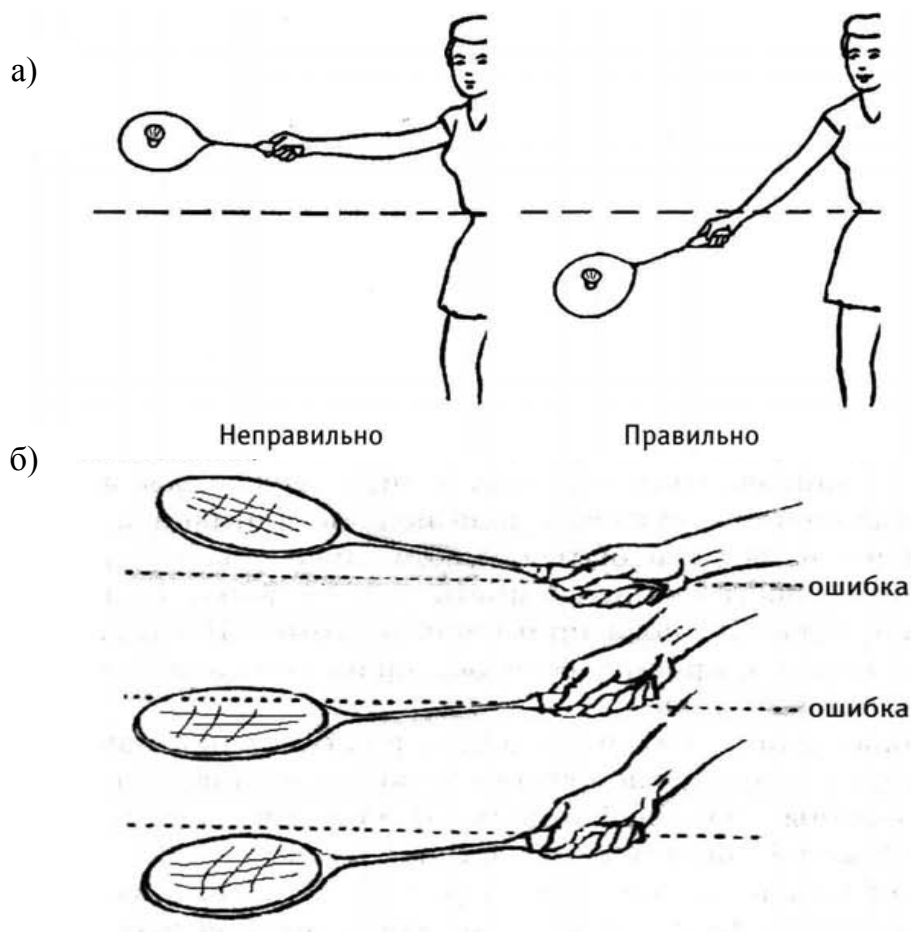


Рис. 21. Основные ошибки при подаче

В одиночной игре большинство подач подается открытой стороной ракетки. Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии площадки на расстоянии примерно 0,5 – 1,0 м 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. И в одиночной, и в парной игре подача осуществляется преимущественно из высокой стойки, а при подаче в парной игре подающий спортсмен часто поднимается на носки. Это позволяет сократить время полета волана и соответственно уменьшить время подготовки противника к активному отражению подачи.

При любой подаче надо стараться подавать в наиболее удаленную от соперника точку поля приема подачи. Замечайте любое его намерение к движению и неожиданно подавайте в противоход. Одна-

ко нужно помнить, что по правилам при осуществлении подачи не должно быть ложных движений ракетки.

При подаче, когда принимающий игрок еще не готов к приему волана, он поднимает вверх левую руку, раскрытой ладонью обращенную в сторону соперника. В таком случае подача не производится до тех пор, пока принимающий не опустит левую руку. Но при этом он не должен нарушать регламент и правила соревнований и превышать время, отведенное на подготовку и производство подачи.

Некорректная подача в не готового к приему соперника или необоснованное затягивание ее с целью получения игрового преимущества считается нарушением правил и кодекса поведения бадминтониста. Наиболее сложные для приема точки игровой площадки, в которые следует направлять волан при подаче из правого поля (из левого поля – аналогично), приведены на рис. 22 – 25.

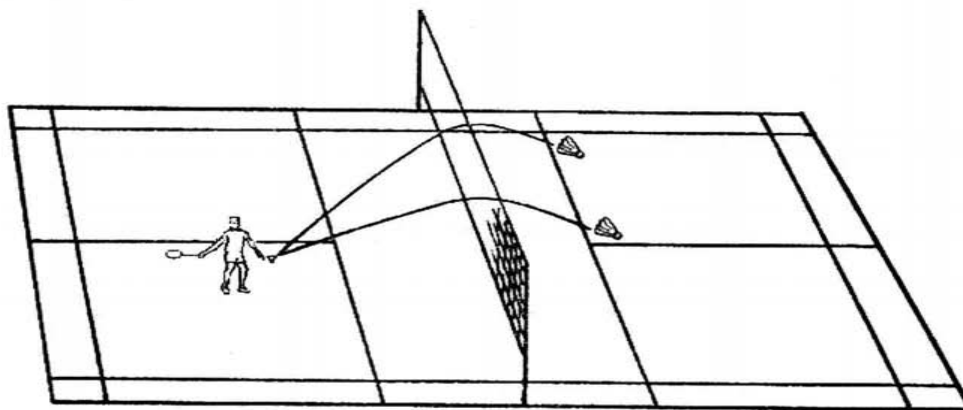


Рис. 22. Сложные для приема точки игровой площадки, в которые следует направлять волан при короткой подаче в одиночной игре

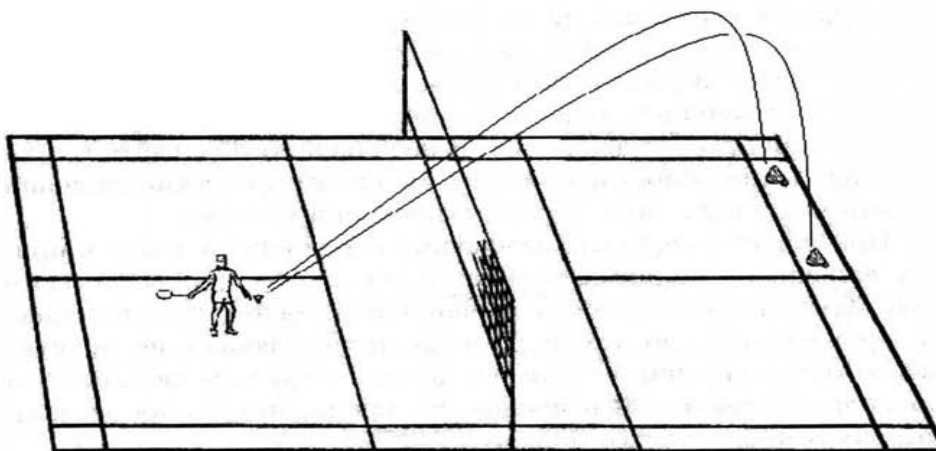


Рис. 23. Сложные для приема точки игровой площадки, в которые следует направлять волан при высокодалекой подаче в одиночной игре

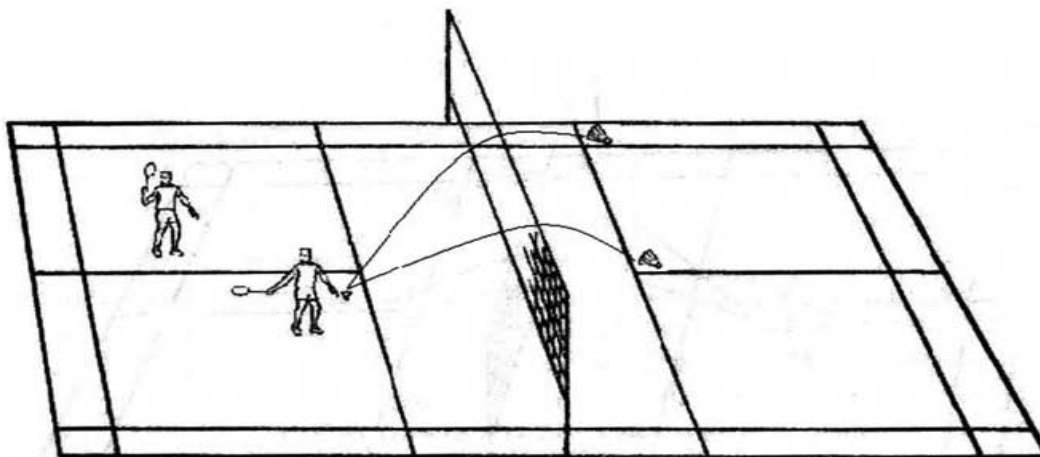


Рис. 24. Сложные для приема точки игровой площадки, в которые следует направлять волан при низкой подаче в парной игре

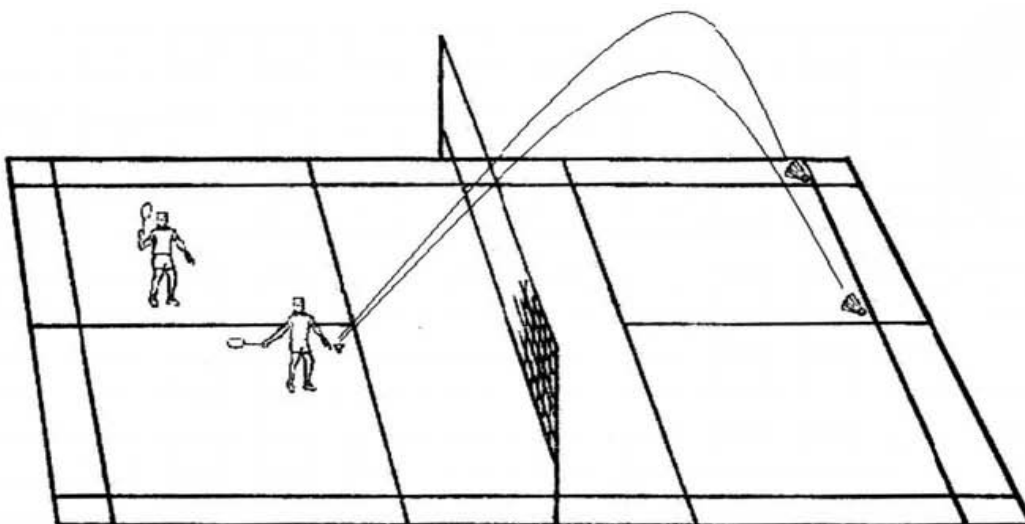


Рис. 25. Сложные для приема точки игровой площадки, в которые следует направлять волан при высокодалекой подаче в парной игре

Техника выполнения подачи открытой стороной ракетки

Подача начинается с широкого замаха, при котором центр тяжести спортсмена равномерно распределен на обе ноги. Левая нога находится впереди, рука с воланом – на уровне пояса (рис. 26).

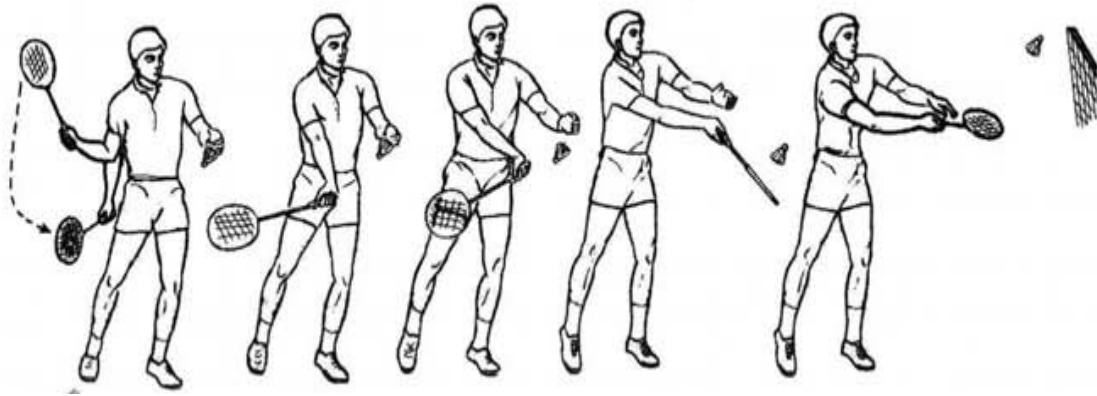


Рис. 26. Подача открытой стороной ракетки

Далее, поворачивая плечи вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, рука с ракеткой отводится назад, кисть разворачивается так, чтобы торец ручки ракетки был направлен в сторону сетки. При выполнении удара правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед, при этом кисть с ручкой ракетки до удара опережает ее головку. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя. Центр тяжести переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует почти прямую линию. Проводка волана осуществляется в соответствии с типом подачи. Динамика выполнения таких подач напоминает работу пружины часового механизма, роль которой выполняет тело спортсмена. Сначала при скручивании слева направо по часовой стрелке идет накопление энергии, затем при раскручивании в обратную сторону энергия отдается силе удара.

Подачи открытой стороной ракетки характерны для одиночной игры и подачи на женщину в микстах. Обратите внимание, что стойки при выполнении различных подач открытой стороной ракетки практически одинаковы и начало выполнения подач тоже очень похоже. Одинаковый замах на все подачи делается для того, чтобы ввести соперника в заблуждение относительно типа подачи. Только при завершении короткой подачи, когда рука с ракеткой уже практически выпрямлена, кисть мягким ударом посылает волан низкой, стелящейся над сеткой траекторией так, чтобы он опускался в поле подачи противника сразу за линией подачи.

Ракетка при выполнении этого удара должна двигаться более в горизонтальной плоскости, чем в вертикальной. Для усложнения при-

ема противником короткой подачи удара по волану должен быть энергичным, но не сильным. Сообщая волану достаточную начальную скорость, игрок задает такую траекторию его полета, при которой волан перелетит сетку по нисходящей траектории, что не позволит противнику сразу атаковать нападающим ударом.

Техника выполнения высококодалекой, высокой атакующей и плоской подач открытой стороной ракетки отличается от короткой подачи – сильным завершающим кистевым ударом и более длительной проводкой волана. При высоких и плоской подачах достаточную скорость волану можно придать и за счет энергичного махового движения руки. Однако одинаковое начало разных видов подач и их неожиданное кистевое завершение важно тем, что противник до последнего момента не будет знать, какую подачу ему ждать.

Техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки

Подачи закрытой стороной ракетки характерны для парной игры и микстов. В данном случае подающий спортсмен не боится ответного удара соперника на заднюю линию и может подавать из одного положения очень короткую низкую подачу, чтобы максимально усложнить ее прием или, удачно замаскировав свои действия, кистевым ударом послать высокий атакующий волан. При выполнении такой подачи спортсмен занимает высокую стойку, держит ручку ракетки ближе к ее стержню перед собой, а руку с воланом вытягивает в направлении сетки. В силу специфики данной подачи делается небольшой замах от живота или бедра подающего, а траекторию нужного полета волану придает сильный кистевой удар (рис. 27).

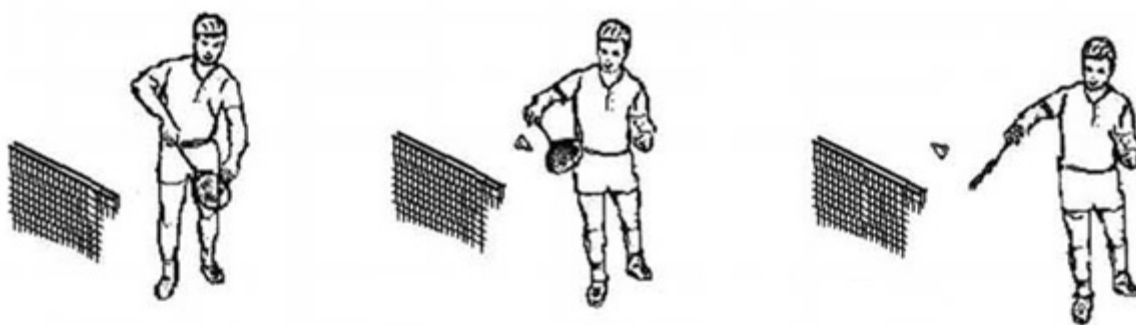


Рис. 27. Подача закрытой стороной ракетки

Так, при одинаковой технике за счет сильной тренированной кисти можно скрытно выполнять хорошие короткие, плоские и высокие атакующие подачи.

4.3. Техника выполнения ударов

Техника выполнения ударов в бадминтоне зависит от вида производимого удара. Главной задачей любого удара является выигрыш очка или постановка противника в максимально неудобное положение. Для выполнения этих целей наиболее эффективны удары сверху (все техники показаны для ударов правой рукой, для левшей соответствует зеркальное отображение).

Удары сверху открытой стороной ракетки

Удары сверху открытой стороной ракетки (сверху справа) – наиболее распространенные в игре. В спортивном бадминтоне очень важно переслать волан на сторону противника быстро и по более крутой траектории так, чтобы волан как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому удары сверху (по высокой траектории, атакующие (смеш, полусмеш), плоские и укороченные на сетку), исполненные открытой стороной ракетки, наиболее предпочтительны. Особенно важно то, что начальные стадии перечисленных четырех ударов полностью совпадают. Это при правильной технике их исполнения существенно мешает противнику разгадать ваш замысел. Чем выше мастерство спортсмена, тем большую часть его арсенала составляют удары.

Движения спортсмена при выполнении ударов сверху открытой стороной ракетки должны быть естественны и очень похожи на бросание вперед и вверх камня или маленького мяча. Перед началом подготовки к удару важно как можно раньше определить направление полета волана после его удара противником. Определив, что ответный удар противника направлен высоко, надо быстро переместиться к точке предполагаемого приема волана и занять следующее положение: левым плечом повернуться к сетке, правую руку с ракеткой держать на уровне головы, а левую руку для лучшей координации поднять примерно на этот же уровень, ноги слегка согнуть. Затем надо сделать широкий замах над головой, но так, чтобы при отведении ру-

ки для замаха кисть, держащая рукоятку ракетки, опережала головку ракетки. Правое плечо отвести назад и немного вниз.

Отталкиваясь правой ногой, необходимо своевременно выходить на удар. Центр тяжести перенести вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой, причем при этом кисть, держащая рукоятку ракетки, до момента удара также должна опережать ее головку. Движения бадминтониста в меру расслаблены. Избегайте излишнего напряжения. Спортсмен бьет по волану несколько впереди себя, в последний момент энергично включая в работу кисть. Для правильной динамики выполнения удара очень важно, чтобы в момент удара правая нога игрока находилась как можно ближе к проекции на площадку точки встречи волана и ракетки при ударе, а левая рука опускалась вниз.

Левая рука в момент выполнения замаха должна быть приподнята, несколько согнута в локте и кистью сориентирована на летящий волан. Такое положение значительно усиливает маховое движение, а значит, и динамику удара, также как бы автоматически помогает спортсмену максимально точно и технически правильно вывести головку ракетки в точку удара по волану, способствует рациональному использованию возможностей игрового пятна головки ракетки (рис. 28).

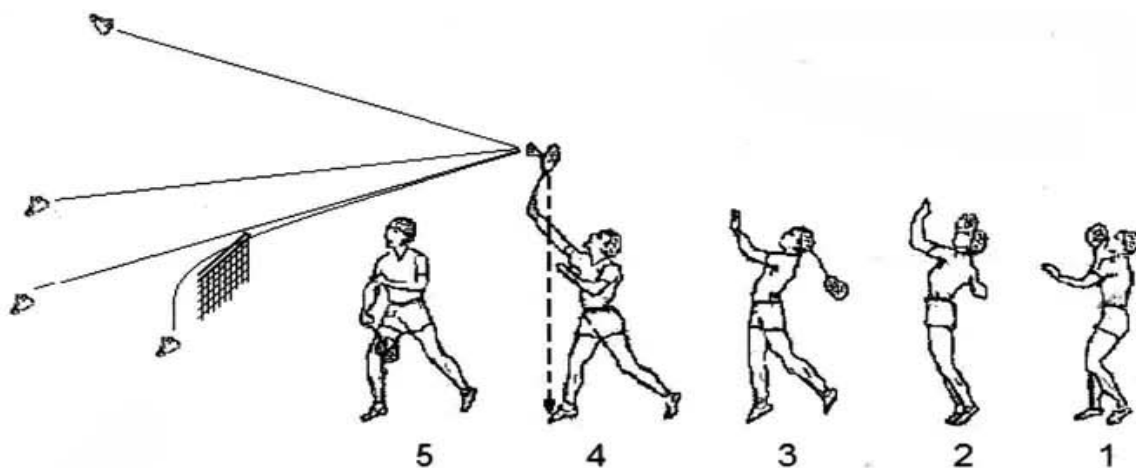


Рис. 28. Схема удара сверху открытой стороной ракетки:
1 – 5 – фазы ударного движения

Большое значение при ударах сверху имеет положение локтя. В момент удара он не должен быть ниже плеча и прижиматься или сильно приближаться к туловищу спортсмена. Некоторые начинаю-

щие спортсмены, не успевая своевременно занять правильную позицию, производят удары сверху при движении корпуса назад. Эта ошибка вызвана неправильным выходом в точку удара по волану. При правильном выполнении такого удара тело спортсмена должно двигаться вперед, как бы наваливаясь на волан и за счет этого вкладывая в удар дополнительную энергию. Важно отметить, что для эффективных ударов сверху спортсмен не должен опускать или наклонять вниз голову и до момента непосредственно удара не терять волан из поля зрения. Различаются эти удары по завершающей фазе, в которой решающую роль играют два главных элемента: положение головки ракетки и движение кисти в момент удара. Так как при всех ударах этой группы движения спортсмена в подготовительной фазе идентичны, это позволяет замаскировать удар, а значит, существенно усложнить подготовку противника к ответным действиям.

При *высокодалеком* ударе волан отрывается от струнной поверхности головки ракетки несколько раньше, чем при других ударах, и движется вверх-вперед. В завершении глубокого сгибания кисти, как при атакующем ударе, не происходит. При *высоком атакующем* ударе волан должен лететь более полого. Поэтому точку удара выбирают таким образом, чтобы угол вылета волана с ракетки был несколько меньше, чем при высокодалеком ударе (рис. 29). Если по волану бьют больше в длину, глубокого сгибания кисти в завершении также не происходит.

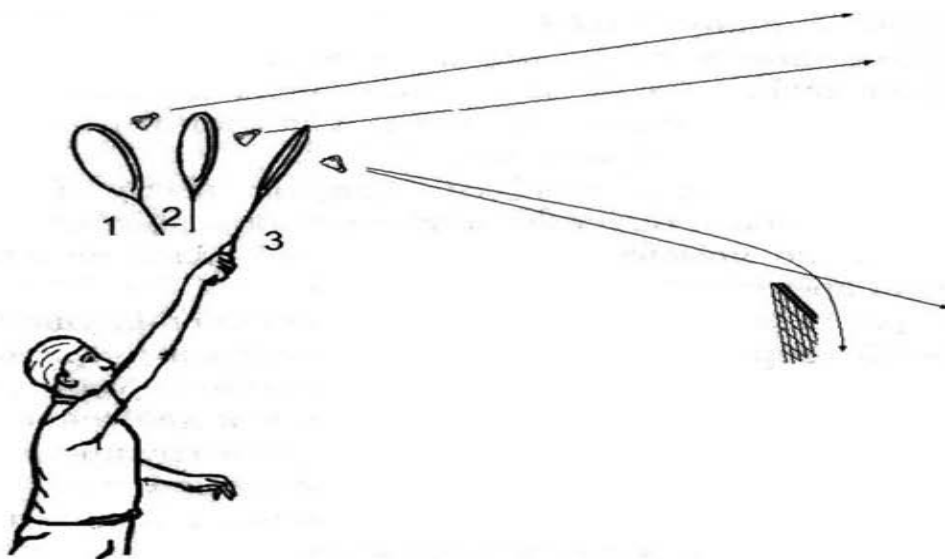


Рис. 29. Положение ракетки при ударах: 1 – высокодалеком; 2 – высоком атакующем; 3 – смеше и сбросе на сетку

Есть еще одна очень важная особенность ударов. Вся энергия удара должна быть максимально вложена в его начальный момент. Это определяется таким понятием, как хлесткость. При сильном хлестком ударе, особенно по перьевому волану, появляется даже особый звук, так называемый щелчок. В этом случае волан получает большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается, и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан резко и неожиданно, да еще и боком к принимающему падает вниз (как говорят бадминтонисты, «ныряет»).

Атакующий удар (смеш) по эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракеткой наносится удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, а завершается он резким сгибанием кисти по отношению к предплечью (рис. 30).

Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако надо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от этой схемы и встречается много ситуаций промежуточного типа, например, смеш в прыжке, который позволяет ударить по волану в максимально высокой точке, тем самым значительно сократить время его полета до площадки соперника, создать более крутую, а значит, неудобную для приема траекторию и направить его в менее защищенное место обороны противника.

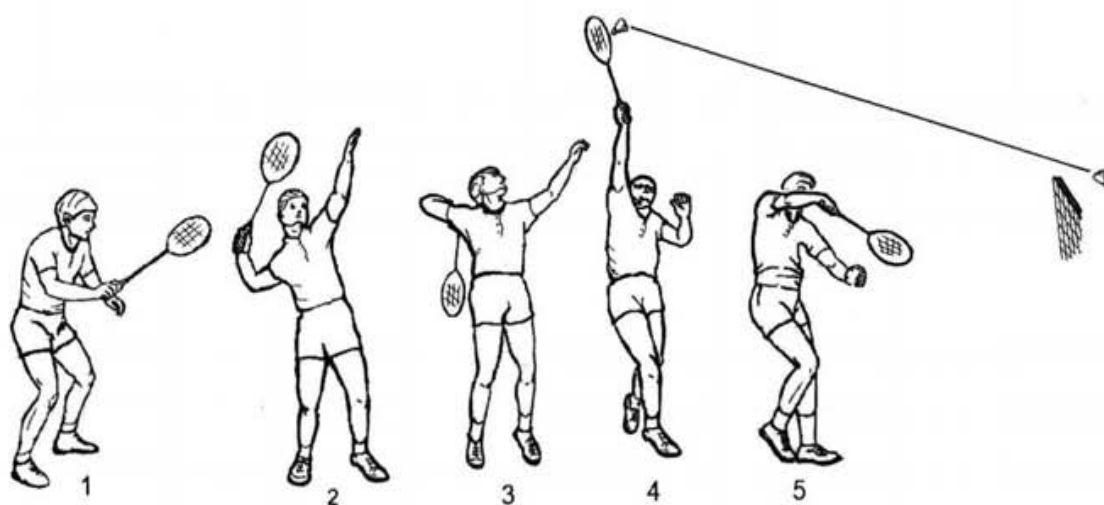


Рис. 30. Атакующий удар сверху открытой стороной ракетки:
1 – 5 – фазы ударного движения

Что касается *коротких ударов* сверху, то они, как правило, не требуют мощного завершения. Но следует знать, что короткие удары на сетку по нисходящей траектории (сбросы) очень эффективны в борьбе за выигрыш очка. Техника их исполнения достаточно специфична. Начало удара обычное для всех ударов сверху, а вот в завершении, образно говоря, спортсмен должен одним ударом большого молотка аккуратно забить очень маленький гвоздь в хрупкую поверхность, никак не повредив ее при этом. Кистевое завершение резкое, но не продолжительное. Ручка ракетки сжимается рукой только в момент удара. Проводка волана практически отсутствует.

Удары сверху закрытой стороной ракетки

Удары сверху закрытой стороной ракетки (сверху слева) более сложные по технике исполнения, чем удары открытой стороной ракетки в основном в силу анатомического строения человека. Они применяются, когда волан после удара противника летит по высокой траектории в дальний левый угол вашей площадки. Существуют четыре вида такого удара:

- высокодалекий;
- высокий атакующий;
- атакующий;
- короткий (сброс на сетку).

Как и при ударах сверху справа, все удары сверху слева имеют очень похожую начальную стадию своего выполнения. Классический вариант этого удара, когда спортсмен стоит в центре площадки (рис. 31, поз. 1), начинается с шага левой ногой из высокой или средней стойки в сторону полета волана (поз. 2). Согнутая в локте правая рука с ракеткой начинает делать замах одновременно с разворотом плеч влево, а кисть меняет хватку ручки ракетки, приспособляя ее для удара слева (поз. 3). Центр тяжести игрока переносится на левую ногу.

Следующий этап – завершение разворота плеч, замаха ракетки и начало их раскрутки обратно; правая нога делает шаг вокруг левой с постановкой стопы в точку выполнения удара; локоть правой руки поднимается до уровня плеча и выше; кисть с ракеткой начинает энергичное движение вверх в направлении сетки навстречу подлета-

ющему волану. Левая рука полусогнута и отведена назад для баланса тела. Спортсмен занимает позицию почти спиной к сетке (поз. 4).

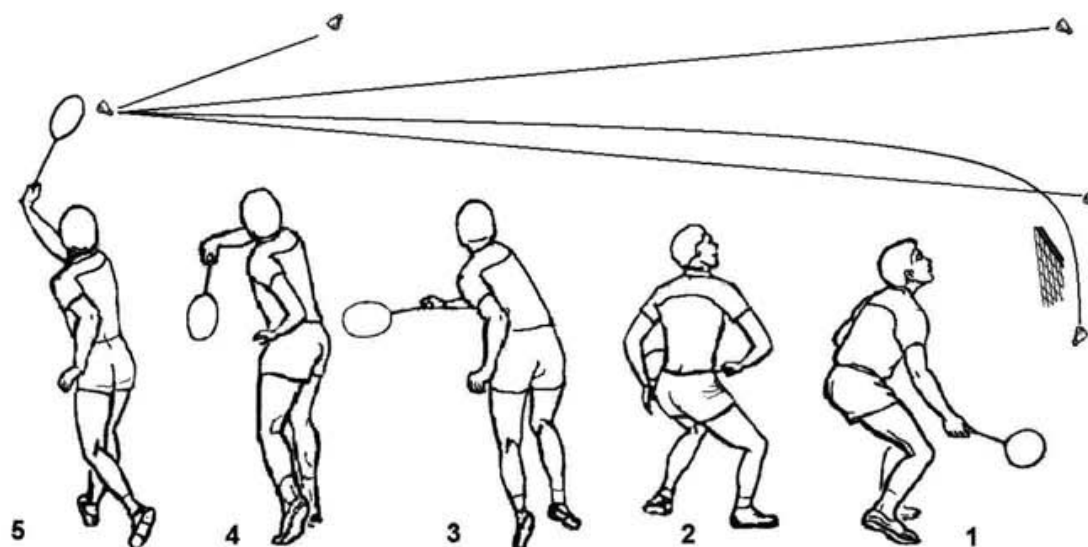


Рис. 31. Удар сверху закрытой стороной ракетки:
1 – 5 фазы ударного движения

Завершение удара осуществляется резким быстрым выводом кисти с ракеткой вверх навстречу подлетевшему волану, причем до момента удара локоть опережает кисть, а кисть опережает головку ракетки. Рука с ракеткой выпрямлена вверх. Как только волан коснулся струнной поверхности ракетки, начинается активное разгибание кисти, что значительно усиливает ударное движение (поз. 5).

Наиболее правильно производить удар в момент постановки правой ноги на площадку сразу после переноса на нее центра тяжести (количество шагов при выполнении удара определяется личными физическими данными каждого спортсмена). Существенно помнить, что весь удар осуществляется в расслабленном состоянии и напряжение характерно только для самого момента удара. Различие между ударами сверху закрытой стороной ракетки по разным траекториям зависит от степени сгибания кисти в заключительной стадии удара и скручивания ее вокруг предплечья. Именно движение и положение кисти придают волану нужную траекторию полета, а скручивание ее вокруг предплечья обеспечивает силу удара. Поэтому главные усилия надо сосредоточить на кистевом завершении удара.

При *высокодалеком ударе* касание воланом струнной поверхности ракетки начинается несколько раньше, чем при смешанном ударе, основное

ударное движение здесь заканчивается в более ранней фазе и направлено оно вверх и вперед в сторону сетки. Поэтому в заключительной стадии удара не происходит максимально резкого сгибания кисти по отношению к предплечью. Описанная техника свойственна для всех ударов сверху слева, кроме коротких (сброс на сетку). Как и при ударах сверху справа, они в принципе не требуют большого замаха и сильного завершения. Кистевое движение достаточно резкое, но короткое и непродолжительное. Проводка волана практически отсутствует. Это должен быть такой удар, чтобы волан быстро долетел до площадки соперника и, перелетев сетку на минимальной высоте, упал сразу за ней.

Удары сбоку

Удары сбоку также бывают разных видов: высокодалекие, высокие атакующие, атакующие, плоские и короткие. Практика показывает, что наиболее часто в игре сбоку применяются комбинированные удары: плоские атакующие или плоские короткие сбросы на сетку. Так как необходимость ударов сбоку чаще всего вызвана нападающими действиями противника, времени на отражение волана обычно меньше, чем в других ситуациях. Более того, в современном скоростном бадминтоне некоторые мастера (особенно в парной игре) осознанно принимают атакующие воланы соперников плоскими ударами, недалеко от сетки. При хорошей физической подготовке и высокой технике за счет натренированной реакции они способны не только успеть остановить волан, но и почти без замаха, скрытым точным движением кисти перевести волан через сетку на сторону противника в неожиданное и неудобное для него место. Все удары сбоку осуществляются перехватом волана на кратчайшем расстоянии справа или слева от спортсмена. Стойка спортсмена средняя или низкая. Кисть с ракеткой в любой стадии удара должна быть приподнята по отношению к предплечью. Заключительный шаг следует делать правой ногой по направлению к точке удара, которая должна находиться на расстоянии вытянутой руки, слегка согнутой в локте, бить по волану надо под прямым углом.

Классический вариант удара *справа сбоку* (рис. 32) начинается шагом или выпадом вправо, характеризуется достаточно активным замахом с разворотом левого плеча в сторону сетки и завершается выводом навстречу волану локтя, запястья и кисти до момента удара опережающей головку ракетки. Левая рука работает балансиром для всего тела.



Рис. 32. Классический удар справа сбоку:
1 – шаг вправо; 2 – широкий замах; 3 – удар

В связи с совершенствованием тренировочного процесса, улучшением физического развития спортсменов, изменением характеристик инвентаря и рядом других факторов происходит эволюция техники выполнения составляющих элементов бадминтона. Например, при соответствующей подготовке можно выполнять *модифицированный удар справа сбоку* (рис. 33), который отличается от классического 'низкой стойкой, более коротким замахом и маятниковым движением локтя ударной руки. Атакующую комбинацию завершает сильное резкое движение кисти, энергичное сгибание которой по отношению к предплечью позволяет головке ракетки нанести по волану хлесткий динамичный удар.

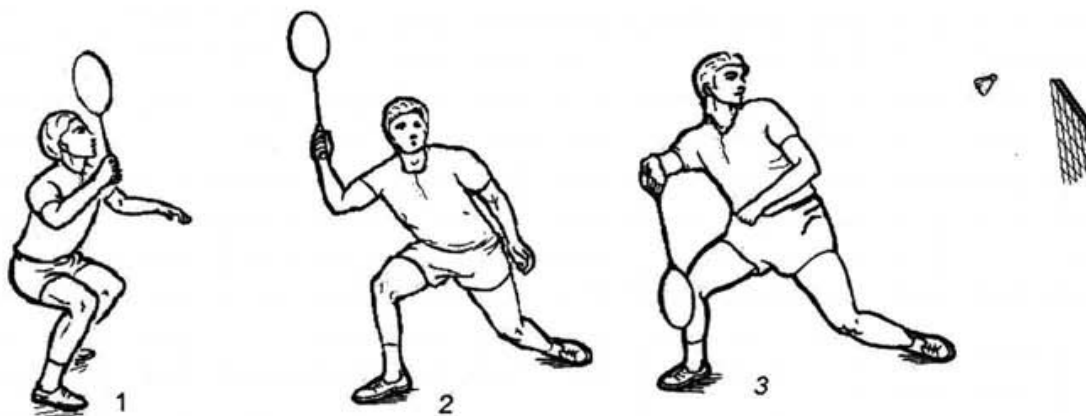


Рис. 33. Модифицированный удар справа сбоку:
1 – стойка; 2 – шаг вправо и короткий замах; 3 – удар и проводка

Важно помнить, что при ударе сбоку необходимо перехватывать волан не далее середины боковой линии площадки и не давать ему улететь за плоскость вашего тела. Если вы упустили волан, то атакующий удар уже, скорее всего, не получится. Остается только либо постараться послать волан по высокодалекой траектории, чтобы при-

остановить нападающие действия противника и дать себе возможность вернуться в удобное положение на площадке, либо аккуратным движением кисти направить волан на сетку.

Удары сбоку лучше всего выполнять, когда волан летит на уровне плеч, тогда его легче направить обратно низко над самой сеткой, что серьезно усложнит ответные действия противника. Для удара слева сбоку займите исходную позицию в средней или низкой стойке. Хватка ракетки, удобная для ударов закрытой стороной. Повернитесь влево и туда же отведите ракетку. Разворачивайте плечи влево, пока не окажетесь почти спиной к сетке. Рука с ракеткой приподнята до уровня плеч и согнута в локте, который направлен в сторону предполагаемой точки встречи с воланом. Затем следует выпрямление руки с ракеткой и поворот кисти. Удар производится в момент завершения шага влево правой ногой и постановки ее на площадку. Волан лучше всего бить на уровне плеч. В зависимости от вида удара рука с ракеткой длинно или коротко сопровождает полет волана.

В технике исполнения ударов сбоку справа и слева много общего. Различие лишь в направлении шага или выпада при ударе. В обоих случаях этот шаг или выпад лучше выполнять правой ногой. Все остальные составные части этих ударов одинаковы.

Удары снизу

Удары снизу в основном направлены на защиту. Спортсмен вынужден применять их в ответ на успешные атакующие действия противника и может выполнять справа, слева и от плоскости тела (рис. 34).

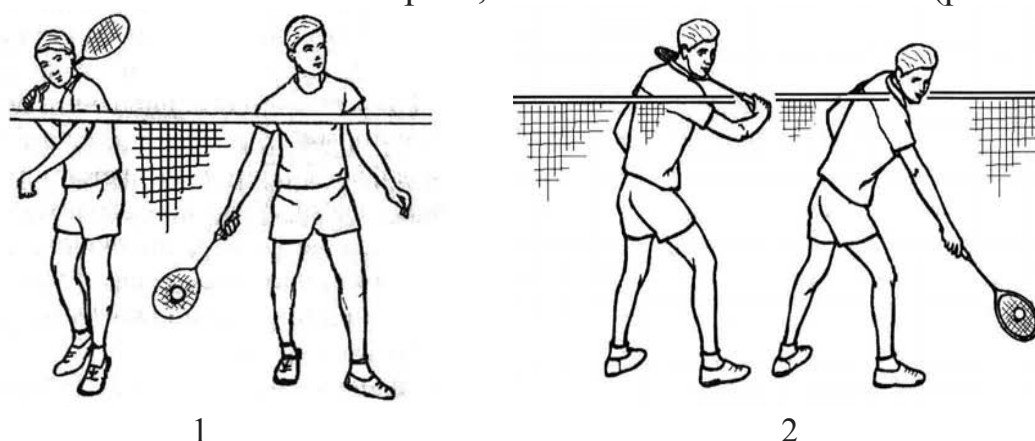


Рис. 34. Удары снизу: 1 – справа; 2 – слева

Так как удары снизу бывают чаще всего вынужденными, то служат они, как правило, для улучшения сложной тактической ситуа-

ции. Опытный спортсмен даже в трудной ситуации может придать полету волана любую траекторию. Но в данном положении даже мастеру тактически выгодно послать волан или высокодалеким ударом на заднюю линию площадки соперника, или низким коротким ударом на сетку. Техника выполнения первого удара примерно такая, как при высокодалекой подаче, а второго – как при низкой подаче. При фронтальном ударе снизу нередко приходится отражать волан простым толчком от себя. Все удары снизу выполняются с опущенным положением плеча ударной руки спортсмена.

Удары у сетки

Удары у сетки выделены в специальный раздел в связи с их особой значимостью для результатов игры. Зачастую именно ударом у сетки завершается выигрывш очка, а в парной игре и миксте мастерство сеточника имеет решающее значение для победы.

От всех других ударов большинство ударов у сетки отличаются двумя важными особенностями: низкой стойкой и отсутствием махового движения плеча, работают локоть, кисть и предплечье. Практика показывает, чем ниже на сетку летит волан, тем более низкую стойку при его приеме должен занимать игрок.

В зависимости от техники исполнения удары у сетки также бывают высокодалекие, высокие атакующие, атакующие, плоские и короткие (рис. 35). Сетка – это передний край борьбы за волан, который долетает до нее гораздо быстрее, чем до задней линии. Поэтому техника игры у сетки очень своеобразна.

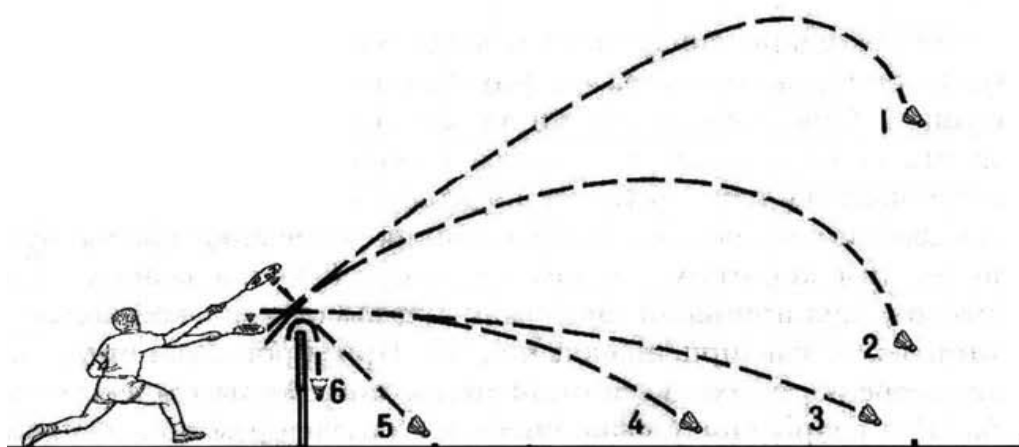


Рис. 35. Траектории полета волана при ударах у сетки: 1 – высокодалекая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – плоская в пол поля; 5 – атакующая; 6 – короткая (при подставке)

Высокодалекие, высокие атакующие удары, плоские и даже атакующие удары (короткий смеш) выполняются здесь без широкого замаха. Главное – энергичная работа кистью. Часто такие удары (кроме атакующего) называются *откидкой*.

Необходимо помнить: если волан при ударе у сетки находится хоть немного выше ее верхнего края, правильнее добивать его атакующим ударом сверху вниз, оказывая этим дополнительное давление на соперника.

Своеобразны *короткие удары*, которые условно называются общим термином «подставка» (рис. 36). При классической подставке волан перелетает через сетку на минимальной высоте и падает отвесно параллельно ей.



Рис. 36. Выполнение ударов «подставка» у сетки

Квалифицированные спортсмены не просто подставляют головку ракетки под волан, они еще осуществляют резкое движение кистью в горизонтальной плоскости в сторону верхней кромки сетки, а иногда немного вдоль нее, как бы подрезая волан и закручивая его вокруг горизонтальной оси. При правильном исполнении этого элемента волан начинает кувыркаться и сопернику очень трудно его отразить.

Однако коротким ударом у сетки волан может быть послан и вдоль нее скрытым кистевым движением неожиданно для противника, создавая для вас выигрышную ситуацию (рис. 37). Это часто применяется, если волан находится ниже верхнего края сетки.

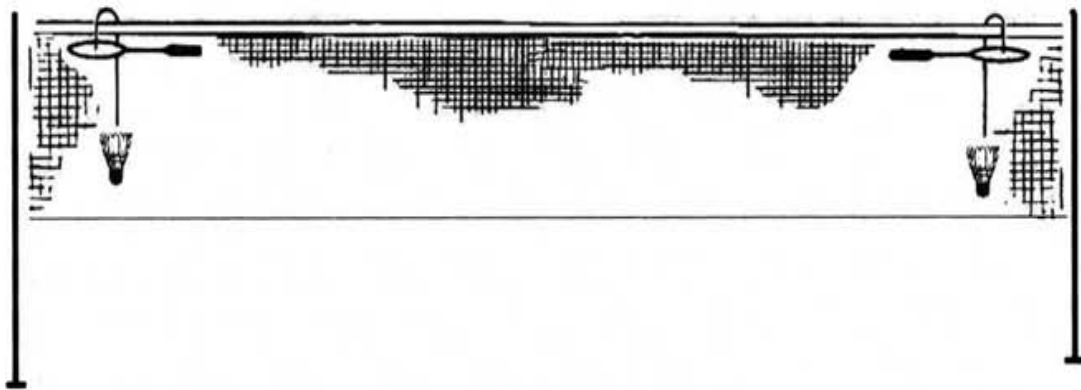


Рис. 37. Положение головки ракетки у верхней кромки сетки при выполнении удара «подставка»

Обычно у сетки удар справа выполняют открытой стороной ракетки, а слева – закрытой (рис. 38, 39).

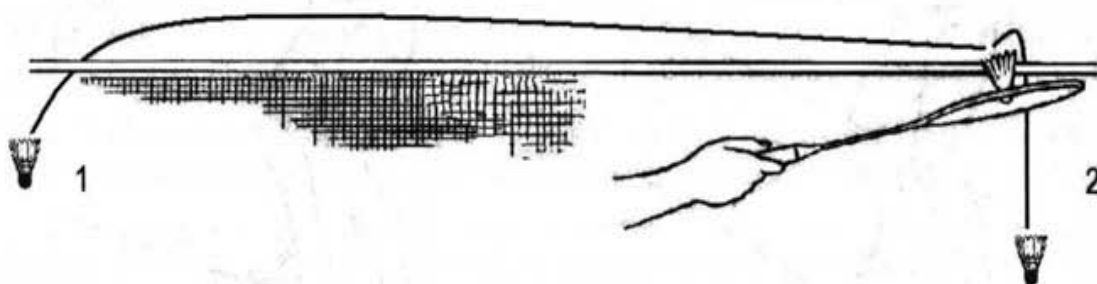


Рис. 38. Удары у сетки открытой стороной ракетки:
1 – перевод волана вдоль сетки; 2 – «подставка»

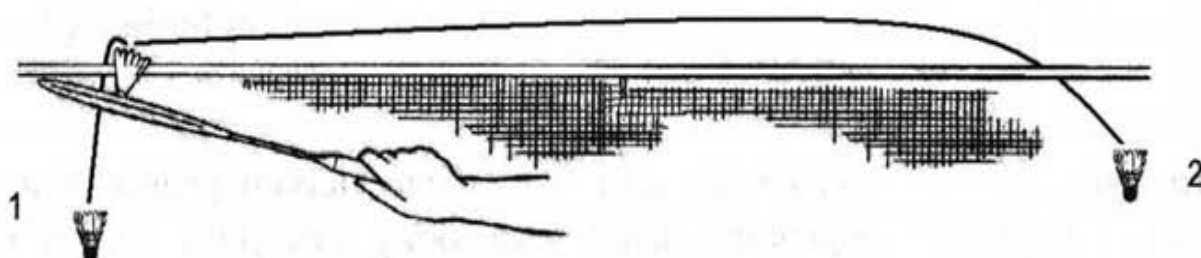


Рис. 39. Удары у сетки закрытой стороной ракетки:
1 – «подставка»; 2 – перевод волана вдоль сетки

Большинство ударов в зоне сетки, как правило, выполняют после выпада вперед правой ноги в сторону полета волана. Важно правильно выбрать длину выпада: он должен быть не слишком коротким, чтобы не пришлось тянуться к волану, но и не слишком длинным, что

затруднит дальнейшее перемещение. Это очень существенно для того, чтобы спортсмен всегда мог занимать на площадке активную игровую позицию.

4.4. Техника передвижений на корте

Передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но все же на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться:

- вперед в левый и правый угол передней зоны;
- в сторону к боковым линиям влево и вправо;
- назад и в правый дальний угол;
- в левый дальний по центру к задней линии площадки.

Могут быть и другие промежуточные передвижения, но эти шесть точек принято считать основными.

Передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов: *простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги*. Есть еще спорное понятие – возвратный шаг, который можно определить как возврат в точку начала движения в том же порядке.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности:

- если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру;

- если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога находится ближе к задней линии, а левая ближе к игровому центру.

Перемещение вперед. В основном это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные короткие последующие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко и, что не менее важно, быстро выйти из ударной позиции, вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты. В левый угол у сетки: 1) шаг левой, шаг-прыжок правой; 2) передвижение приставными шагами – шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой. В правый угол у сетки: 1) шаг

правой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой; 2) шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой.

Передвижение в сторону. Основная работа ног в один шаг к левой боковой линии, шаг-выпад правой ногой к правой боковой линии, шаг-выпад правой ногой. Но бывают случаи, когда один шаг не может решить поставленной задачи. Представим перехват волана, летящего по плоской траектории по краю площадки. В этом случае могут быть использованы следующие варианты: передвижение в два шага к левой боковой линии; шаг левой, затем приставной шаг правой и прыжок с обеих ног вверх; передвижение к правой боковой линии – шаг правой, приставной шаг левой, прыжок с обеих ног вверх. Могут быть и другие варианты. Например, с использованием не приставного, а скрестного шага и последующим прыжком вверх и т. д.

Выход из ударной позиции. Выполняя удар в передней зоне, спортсмен переносит центр тяжести вперед ближе к правой ноге, левая чуть подтягивается к правой. Создается устойчивое положение. По существу, спортсмен начал возвращаться в основную игровую стойку и, оттолкнувшись правой ногой назад, переносит центр тяжести на левую, сохраняя равновесие на ней, затем переносит правую как можно ниже мимо левой и ставит ее сразу в игровой центр, далее, толкаясь левой, ставит ее в игровой центр или возвращается приставными шагами.

Перемещение назад для удара над головой открытой стороной ракетки. Способы перемещений назад более разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: роста, состояния физической подготовки, силы, скорости, гибкости, выносливости. Все же и здесь существуют основные способы. Так же, как и при передвижениях вперед, спортсмен, продвигаясь назад, вначале выполняет быстрые широкие шаги, затем более спокойные, с меньшей амплитудой и перед ударом занимает более высокую стойку. Как правило, все удары сверху-справа игрок выполняет в безопорном положении, демонстрируя в момент удара своеобразные «ножницы» (правая нога идет вперед, а левая назад), или одноопорном, стоя на левой ноге.

Варианты перемещений могут быть следующими:

а) передвижение назад с использованием скрестного шага: шаг правой, скрестный шаг левой за правую, шаг правой, прыжок с правой вверх, смена ног (приземление – правая впереди, левая сзади);

б) передвижение с использованием приставного шага: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг правой, прыжок с двух ног или с правой вверх (приземление – левая впереди, правая сзади);

в) передвижение назад с использованием маленьких шагов: шаг правой, шаг левой – шаг правой, прыжок вверх, смена ног (приземление – левая сзади, правая впереди). Такая постановка левой ноги позволяет погасить влияние инерционных сил, действующих на спортсмена, и вывести центр тяжести на проекцию опоры. Создаются благоприятные условия для быстрого возвращения в основную игровую стойку.

Наблюдения показали, что способ перемещения назад имеет два варианта: «европейский» и «азиатский». Несмотря на внешнее сходство, у них есть существенные различия.

«Европейский» вариант – короткий предварительный шаг и длинный, относительно невысокий, прыжок вверх, позволяющий более спокойно выполнить старт, но требующий больше энергии возвращения в игровой центр.

«Азиатский» вариант – более длинный предварительный шаг, короткий последующий и довольно высокий прыжок вверх. Здесь затрачивается значительно больше сил при старте, но меньше для прыжка и возвращения в игровой центр. Эти различия в выполнении перемещений позволяют азиатским игрокам перехватить волан в более высокой точке и, что не менее важно, быстрее вывести центр тяжести вперед, а значит, быстрее вернуться в игровой центр. И тот и другой способы перемещения требуют хорошей физической подготовки;

г) перемещение в два шага. Этот способ используется обычно в тех случаях, когда соперник сыграл недостаточно глубоко и высоко в заднюю часть площадки и есть возможность перехватить такой волан. Перемещение начинается с длинного шага левой, затем выполняется более короткий шаг – прыжок правой в сторону опускающегося волана. Удар осуществляется в прыжке вверх, описанном ранее.

Выход из ударной позиции при всех вариантах перемещений выглядит однообразно: выполняется шаг правой, затем шаг левой в игровой центр.

Перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки. Многие лучшие европейские и особенно азиатские спортсмены предпочитают из левого дальнего угла площадки сыграть открытой стороной ракетки, используя для этого описанные выше ва-

рианты перемещения назад. Но в игровой обстановке бывают такие ситуации, когда спортсмен вынужден действовать из дальнего левого угла закрытой стороной ракетки.

Существуют два способа основных перемещений назад для выполнения удара закрытой стороной ракетки:

а) перемещение в один шаг. Выполняется в тех случаях, когда волан пролетает недалеко от игрового центра и спортсмен может его перехватить. Начинается перемещение с разворота левой стопы в сторону, далее следует шаг-прыжок в сторону назад к подлетающему волану;

б) перемещение в два шага. Используется, когда волан пролетает на некотором удалении от игрового центра и его нельзя сразу перехватить. Удар по волану выполняется в двухопорном положении. Выход из ударной позиции выглядит следующим образом. Левая нога чуть подтягивается к правой, далее развернуть плечи вправо, толчок правой, шаг в сторону игрового центра, затем следующий шаг левой в игровой центр. В игровой обстановке могут встретиться и другие способы перемещений, и все же описанные варианты отражают определенную закономерность в работе ног на корте и могут служить основой для правильных рациональных перемещений.

Глава 5

Тактика игры



Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главная движущая сила ее развития – борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных систем и способов нападения диктует необходимость поисков способов защиты. Тактическое мастерство бадминтониста немислимо без понимания современной тактики игры и знания истории ее развития. Эти сведения составляют теоретический раздел подготовки. Практическим разделом является процесс овладения конкретными навыками, которые дают возможность игроку действовать индивидуально или взаимодействовать с партнером для осуществления тактических решений.

В тактической подготовке можно выделить несколько задач:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозировать решения различных двигательных задач.

2. Формирование у игроков умения предельно эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей и особенностей игры противника.

3. Развитие у игроков способности быстро переключаться с одних действий на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

5.1. Тактика одиночной игры

Тактика (или план ведения) одиночной игры строится на следующих основных принципах:

1. Измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке.

2. Заставить его ошибаться, чередуя высокодалекие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения.

3. Постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Всем мастерам ракетки и волана известна нестареющая аксиома – в бадминтоне выигрывает атакующий стиль. А это значит:

- выполнять все удары в наиболее высокой точке;
- защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке, даже отбивая смеш;
- постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;
- чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего;
- никогда не менять тактики, которая надежно приносит выигрыш очка. Она может быть очень простая – удар назад и подставка на сетку, но эффективная;
- не стесняться играть просто. Изменение тактики целесообразно только при несомненном проигрыше.

Реализация тактического плана игры начинается с разумного использования первого удара – подачи. В одиночной игре чаще всего применяются высокодалякие подачи, реже плоские и короткие, очень редко – высокие атакующие. Подачу надо выполнять так, чтобы сразу поставить соперника в неудобное положение. Этому в полной мере отвечает высокодалякая подача.

Высокодалькая подача наиболее эффективна в одиночной игре в силу того, что, применяя ее, спортсмен уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать вола́н над задней линией на максимально дальком расстоянии от сетки, что одновременно усложняет противнику игру и в ее зоне. Такая подача, исполненная технически правильно, сразу же позволяет подающему получить контроль над игровой ситуацией, начать игру инициативно. Тактически выгодно заставлять соперника играть издаляка, откуда его атакующие действия, как правило, не имеют большой силы, стабильности и эффективности.

Практика показывает, что при высокодалякой подаче принимающему могут помешать некачественное освещение площадки; неудобная покраска потолка или стен, при которой вола́н на большой высоте теряется из виду; сильная подпотолочная вентиляция или кондиционирование, которые могут неожиданно изменить траекторию полета волана. И еще один важный момент – подавать надо под самый слабый ответный удар соперника. Чаще всего это удар слева закрытой стороной ракетки. Спортсмены говорят: «Направляй вола́н под левую руку».

К высокодалякой подаче принимающему игроку гораздо сложнее приспособиться, чем к плоской или короткой. Плоские и короткие (низкие) подачи в одиночной игре чреваты возможностью быстрого атакующего ответа противника. Их преимущество только в одном – они должны периодически, а главное неожиданно перемежать высокодалякую подачу, чтобы нарушать ритм игры противника. Поэтому для этих подач весьма существенен правильный выбор момента подачи, когда соперник привык к высокодалякой и занимает неправильную позицию для их приема.

Предпочтительные варианты высокодалякой подачи: из правого поля в центральный дальний угол, из левого поля в левый дальний угол площадки противника. Правильные ответы на такие подачи показаны на рис. 40 – 42.

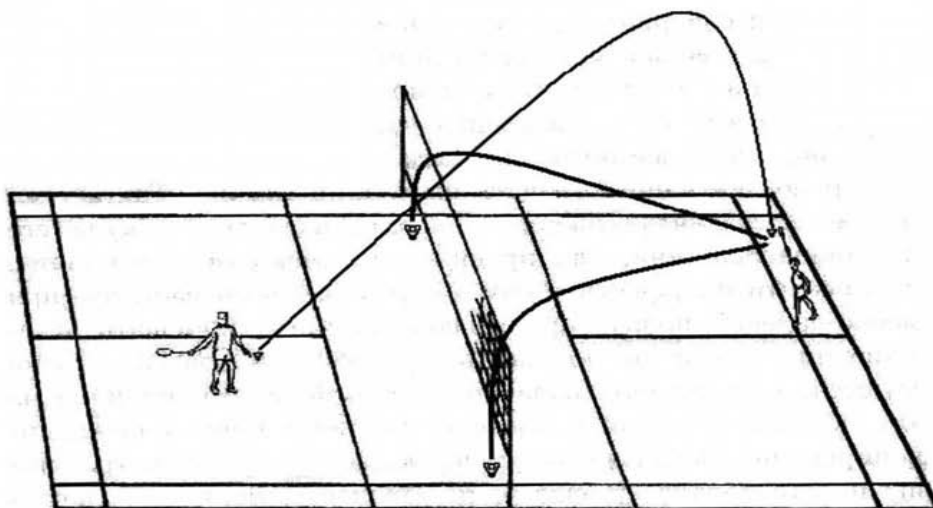


Рис. 40. Ответ на высокодалекую подачу сбросом под угловые стойки

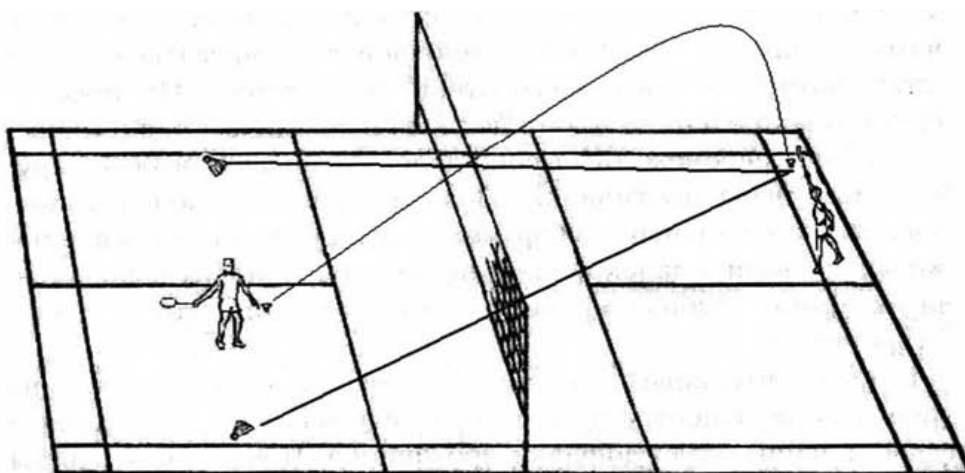


Рис. 41. Ответ на высокодалекую подачу атакующим ударом в полполя под боковую линию

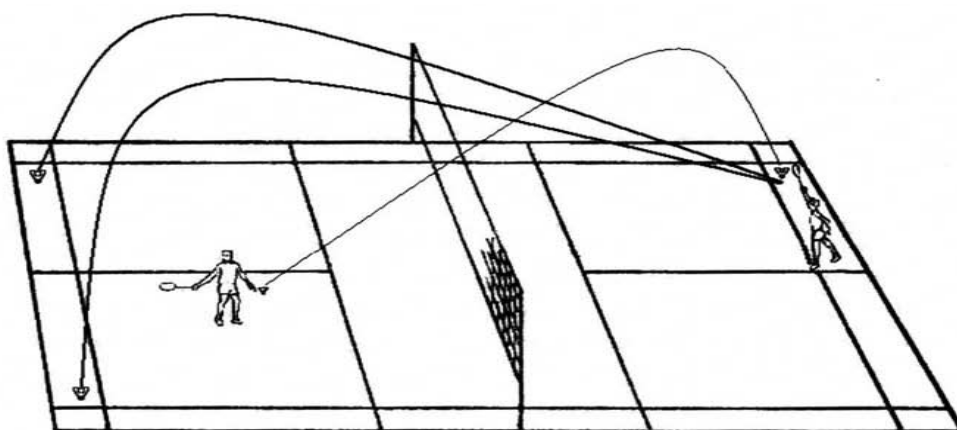


Рис. 42. Ответ на высокодалекую подачу высоким ударом в углы под заднюю линию

После подачи важно быстро занять основную игровую стойку в центре площадки (рис. 43).

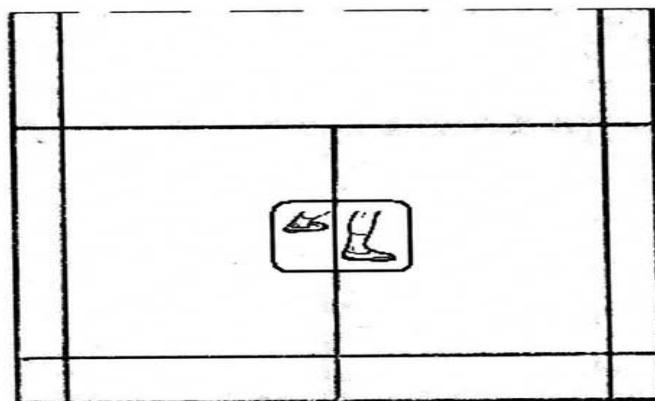


Рис. 43. Позиция игрока после подачи

Такая позиция позволяет быть примерно равноудаленным от любой точки, в которую может прилететь ответный волан, и активно продолжать игру.

Для интенсивной игры мастера занимают позицию не точно в геометрическом центре, а ближе к сетке, приблизительно в метре от передней линии. Это стимулирует применение атакующего стиля игры. Старайтесь играть так, чтобы каждый удар имел смысл, но скрывайте ваши намерения до их успешной реализации. Создавайте такие ситуации, чтобы можно было победно атаковать или выиграть очко неожиданной игрой у сетки и не давать сделать это сопернику. Чаще вынуждать его находиться между сеткой и задней линией, направлять волан в наиболее отдаленную точку от его позиции и в то же время бить смеш в неустойчивого или движущегося противника.

Там, где не эффективен смеш, потому что противник приспособился к нему, используйте полусмеш или сброс на сетку. Все время меняйте направления ударов. Не ожидая грубой ошибки соперника, используйте его небольшие погрешности и неточности для постоянного наращивания давления на него.

Когда противник неудачно ответил на ваши атакующие действия, будьте готовы добить волан у сетки или сделать сложную подставку. К сожалению, даже многие опытные спортсмены иногда ошибаются в очень простой и выигрышной для себя ситуации. Если есть неуверенность в благополучном завершении розыгрыша, лучше подержать волан в игре.

Атака, защита и контратака. Существуют три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака. По степени эффективности атака всегда предпочтительнее. Защита – это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа и как результат – потеря уверенности и перспективы. Правильная, хотя и вынужденная защита – это подготовка контратаки. Очень сложный тактический элемент – умелая контратака, она почти всегда дает превосходные результаты. Например, противник завладел инициативой и атакует вас удар за ударом, а вам только и остается отбрасывать волан как можно дальше от сетки. И в такой ситуации можно контратаковать.

Время и траектория полета волана играют существенную роль. Игровое преимущество часто зависит от того, насколько быстро волан достиг заданного места на площадке соперника. При этом траектория его полета должна быть оптимальной. Чем правильнее соответствует скорость полета волана его траектории, тем труднее противнику успешно отыграть его.

Игра в передней зоне основывается на подставках, переводах вдоль сетки и добивании. При выполнении всех этих технических элементов очень важно научиться быстро и правильно выходить к сетке. Игрок должен стараться отразить волан как можно ближе к ее верхнему краю, не давая ему опуститься слишком низко. При добивании смеш – короткий, почти без замаха. Если противник находится близко к сетке, отбросьте волан плоско по линии или высоким атакующим ударом через него по диагонали. Когда он задержался сзади, сделайте подставку или перевод по сетке к дальней от него стойке. Если есть время, маскируйте свои действия, чаще играйте в противоход.

Игра в средней зоне строится преимущественно на атакующих вариантах. Если спортсмен достал волан в средней зоне, значит, его соперник в чем-то ошибся. Эту ситуацию надо использовать в полной мере, но без спешки и суеты. При высоком волане лучше всего бить смеш в трудные точки. При плоском – ответьте резко по линии, а если противник атаковал вас, используйте кистевой перевод к стойкам сетки.

Игра в задней зоне занимает большую часть времени розыгрышей волана, потому что именно ударами с задней линии приходится отражать основную высокодалекую подачу соперника. Для достижения позиционного преимущества противники стараются держать друг

друга в основном на задней линии. Тактически правильно в этом случае чередовать высокодалекие удары с быстрыми короткими сбросами на сетку, раскачивая оборону противника и выжидая момента продуктивной атаки. Не забывайте, что у задней линии производится только сам удар, после которого надо сразу и непременно возвращаться в центр своей игровой зоны.

Комбинационная игра. В бадминтоне часто выигрывает не тот, кто лучше бьет по волану, а тот, кто может создать для себя выигрышную ситуацию. Грамотный спортсмен всегда строит игру не на своих отдельных ударах, пусть даже самых успешных, а на их правильном и последовательном сочетании. Причем у игроков высокого класса существует много эффективных наигранных типовых комбинаций тактических и технических приемов, которые в самых разнообразных игровых ситуациях приводят к победе.

Для выработки правильного тактического рисунка игры надо учитывать и физические данные соперника. Если он высокий, чаще наклоняйте его; если низкий – бейте по линии, где ему труднее достать волан, или перебрасывайте его высоким атакующим ударом. Против соперника крепкого телосложения применяйте длительные розыгрыши с массой перемещений вперед-назад и вправо-влево, так он быстрее устанет. Быстрого игрока притормаживайте, медленного – загоняйте. Чаще меняйте ритм игры, если противник чувствует себя комфортно на площадке.

Если проигрываете, не торопитесь подавать, не суетитесь в промежутках между розыгрышами. Успокойтесь, обдумайте ситуацию. Если выигрываете – держите темп, атакуйте, набирайте очки.

5.2. Тактика парной игры

Парный бадминтон – это командная игра, она отличается от одиночной тем, что технически играть вдвоем легче, а тактически – сложнее. В паре спортсмены могут успешно контролировать всю территорию своей площадки и при правильной расстановке отразить практически любой волан. Поэтому победу в паре (как и в миксте) приносит не индивидуальное мастерство, а согласованная комбинационная игра. Конечно, тут есть и свои специфические тактико-технические элементы: умение хорошо играть с укороченным замахом; двигаться по «принципу ракетки» и в основном против часовой

стрелки; уступать партнеру спорный, но удобный для него удар; способность вовремя делать тактическую предупредительную паузу.

Золотое правило парной игры – это «принцип ракетки» (рис. 44). В чем он заключается? Представим себе большую бадминтонную ракетку, в которой один партнер – это головка ракетки, а второй – это ее ручка. Спроецируем такую ракетку на игровое поле так, чтобы центр ее стержня находился в геометрическом центре поля. Ракетка вращается в горизонтальной плоскости. Партнеры, условно представляющие собой ее ручку и головку во время игры, должны совершать соответствующие движения вокруг центра стержня ракетки, но никогда не двигаться по стержню навстречу друг другу одновременно. Если один спортсмен по каким-либо причинам (идя на волан, уходя от волана, меняя позицию) сместился в сторону партнера, то тот должен сделать шаг в другую сторону, сохраняя безопасное расстояние по условному стержню. Это помогает избежать многих негативных ситуаций, когда партнеры идут на один волан и получают травмы, разбивают ракетки; вместе занимают одну половину площадки, оставляя пустой другую; обманывают не противника, а друг друга ложными шагами и движениями. Соблюдайте «принцип ракетки», и ваша игра станет более выигрышной и безопасной. Некоторые спортсмены и тренеры это правило называют «правилом компаса». В таком случае надо представлять, что партнеры находятся на разных концах компасной стрелки.

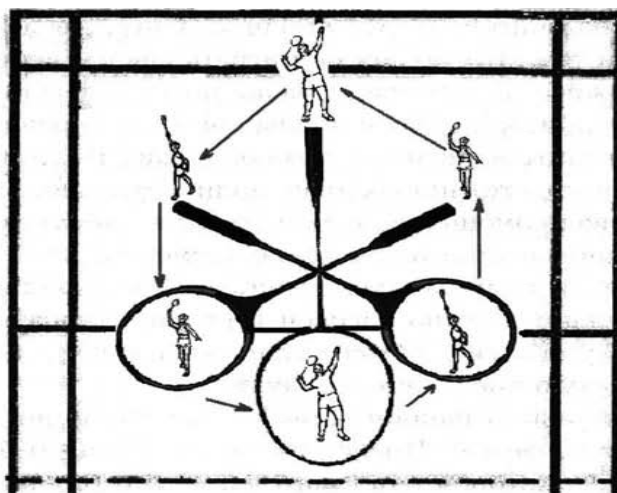


Рис. 44. Передвижение игроков на площадке в парной игре по правилу ракетки

Специалисты рекомендуют спортсменам (правшам) двигаться по полю во время игры против часовой стрелки в целях согласованно-

сти действий на площадке и создания выгодных позиций для производства ударов и перемещений. Такое движение для правой физиологически легче осуществить.

Игра без волана. Большое значение в парных состязаниях имеет сыгранность партнеров. Хорошо, если они постоянно играют вместе, знают свои сильные и слабые стороны и умеют без слов понимать друг друга. Если этого нет, определяющим в игре может стать наличие или отсутствие именно взаимопонимания. По правилам во время розыгрыша очка запрещено разговаривать. Но существуют определенные способы общения на бадминтонной площадке. После каждого удара противника партнеры должны быстро сориентироваться в создавшейся ситуации и сделать выбор – кто ударит по приближающемуся волану. Приняв решение, один партнер идет на волан, а другой тоже не стоит на месте. Он должен по «правилу ракетки» переместиться в соответствующую свободную зону площадки, заранее готовясь отразить следующий волан и защищая направления возможной атаки противника. Сделать это ему надо как можно быстрее. В парной игре особенно важно умение бадминтониста эффективно играть без волана, то есть перемещаться по площадке, постоянно подстраховывая своего партнера, своими активными действиями оказывая определенное давление на соперников, и быть готовым в нужный момент результативно ударить по волану.

Расстановка партнеров в парной игре зависит от выбранной тактики и бывает трех видов: параллельная (бок о бок), переднезадняя (друг за другом) и промежуточная (рис. 45, 46).

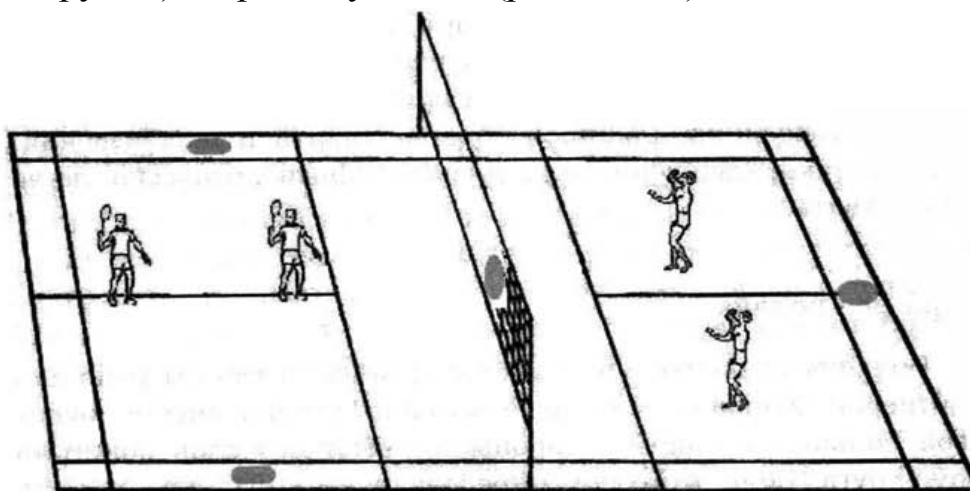


Рис. 45. Переднезадняя (слева) и параллельная (справа) позиции игроков на площадке и наиболее уязвимые зоны при такой расстановке (выделены темным цветом)

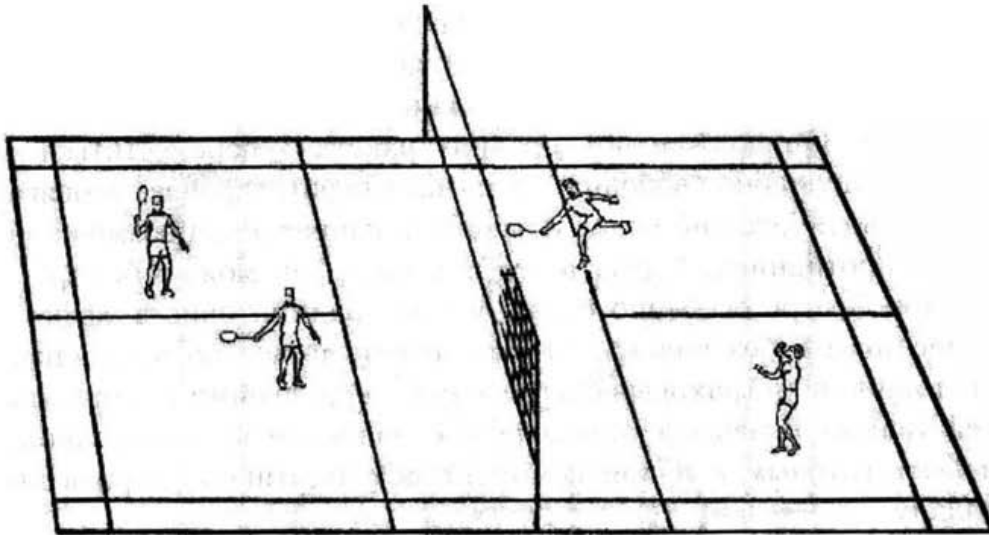


Рис. 46. Игровые (промежуточные) позиции спортсменов на площадке

Современная игра в бадминтон основана на использовании комбинационного стиля, при котором расстановка партнеров зависит от ситуации на площадке. Если пара ведет активные атакующие действия, лучшей позицией будет переднезадняя расстановка. Защищаясь, партнеры, как правило, должны занимать позицию рядом друг с другом (параллельно). На практике в игре наиболее часто встречается промежуточная стадия. При этом, перемещаясь по площадке для занятия той или иной позиции, следует придерживаться «правила ракетки», соблюдать постоянное расстояние междудвигающимися игроками, располагаясь симметрично по отношению к центру поля. Умение правильно перемещаться по отношению друг к другу – показатель высокой сыгранности пары. Если волан вверху на стороне противника – стараться становиться бок о бок в защиту. Если же волан вверху на вашей стороне, то занимать атакующую переднезаднюю позицию.

Личная игровая зона спортсмена

Определяющее значение в бадминтоне имеет личная игровая зона каждого спортсмена. Это индивидуальное пространство вокруг игрока, которое создается совокупностью всех его физических, технических и тактических элементов, приемов и возможностей. Эта игровая зона, которую можно назвать также зоной ответственности, как

правило, представляет собой условную окружность (сферу) вокруг спортсмена, в пределах которой он может эффективно распорядиться воланом. Радиус этой зоны геометрически в общем плане складывается из следующих составных частей: шаг игрока – выпад или прыжок – длина его вытянутой руки с ракеткой. У мастеров высокого класса радиус игровой зоны составляет около трех метров, а это значит, что мастер может грамотно отразить волан практически из любой точки своей половины бадминтонной площадки. Более того, профессионал старается передвигаться так, чтобы постоянно находиться на расстоянии шаговой доступности до подлетающего волана. Для хорошего любителя радиус зоны ответственности в среднем составляет полтора-два метра (рис. 47).

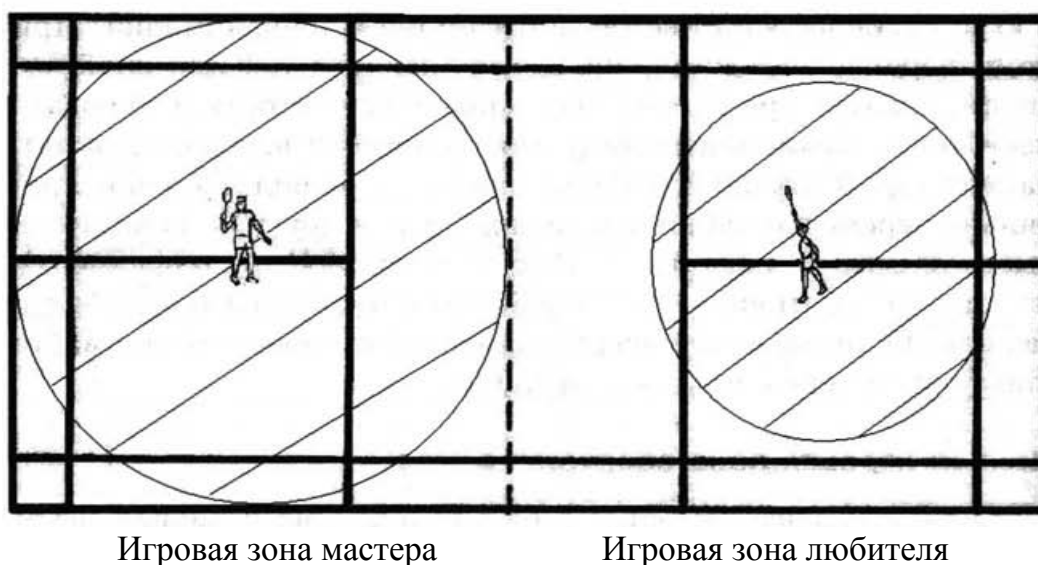
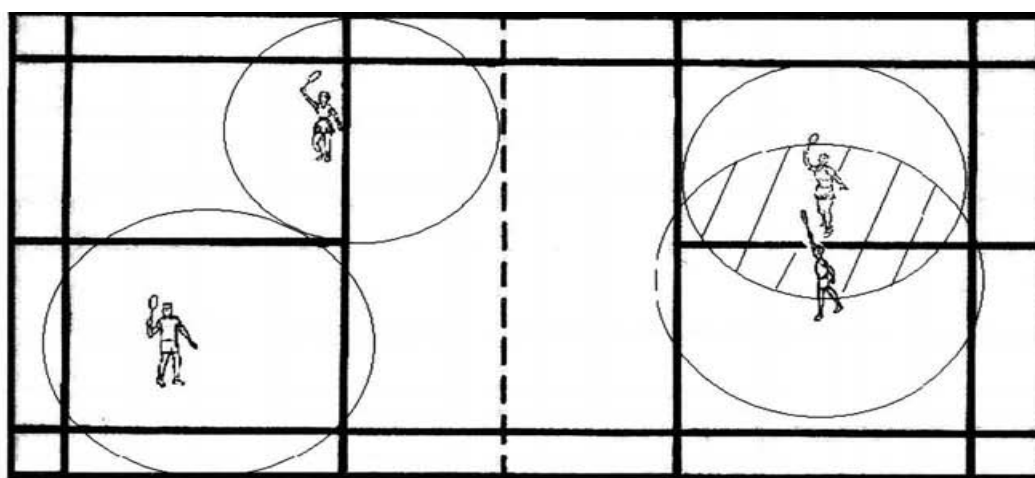


Рис. 47. Игровые зоны спортсменов

Надо помнить, что зона ответственности спортсмена во время розыгрыша волана постоянно перемещается вместе с ним, а также меняется в зависимости от смены условий игры. Например, если спортсмен устал, то его личная игровая зона сокращается. Вместе с тем далеко не всегда личная игровая зона спортсмена представляет собой правильную окружность. Допустим, если у него слабый удар слева, то в этом месте радиус игровой зоны меньше. Или если возможности передвижения игрока по площадке вперед лучше, чем назад, то соответственно конфигурация его зоны ответственности больше спереди. Это очень важно для парных игр и микстов, так как

главная задача здесь состоит в том, чтобы личные игровые зоны партнеров не совмещались, а взаимно дополнялись и как можно реже необоснованно перекрывали друг друга. Правильное использование личных игровых зон на бадминтонной площадке позволяет партнерам уверенно контролировать ее большую часть, не мешать друг другу играть безопасно и эффективно, обоснованно применять выигрышный атакующий стиль игры. Именно это и должно определять схему расстановки, стиль и тактику игры каждой пары.

В любительском спорте довольно часто можно наблюдать, как два очень хороших игрока уверенно проигрывают паре технически и физически более слабых соперников именно за счет несыгранности. А что это значит? Только то, что сильные игроки, надеясь на свои личные преимущества, проявляют яркую индивидуальность и в тактическом плане играют вместо парной игры – одиночную, постоянно мешая друг другу. Играя против таких спортсменов, достаточно стараться чаще направлять волан в их спорные места – они начнут ошибаться, перекрывать друг другу игровые зоны, конфликтовать, расстраиваться и в результате значительно снизят качество своей игры (рис. 48).



Правильная расстановка, игровые возможности партнеров используются максимально удачно

Неправильная расстановка, возможности партнеров сокращены за счет ошибочного использования (совмещения) личных игровых зон

Рис. 48. Личные игровые зоны партнеров

Наиболее характерный пример такой ошибки, когда при параллельной расстановке и розыгрыше волана, высоко летящего по средней линии, партнер, находящийся справа, изо всех сил старается

отыграть его, заваливаясь на левое плечо. В это время он необоснованно приближается к своему товарищу, запирая его в левой четверти площадки и, как правило, после не очень удачного удара продолжает по инерции ошибочное движение влево, приближаясь к партнеру и оставляя всю правую половину корта незащищенной. Надо иметь в виду, что и спортсмен, находящийся в левой половине площадки, далеко не всегда готов уступить такой удобный для него волан. Поэтому такие действия почти всегда нарушают правильный ритм игры и достаточно часто приводят к разрушению ракеток и травматизму.

В такой ситуации надо помнить правило правой руки, по которому при параллельной расстановке (если партнеры правши) спорный волан почти всегда удобнее и эффективнее отыграет тот, у кого волан справа. На рис. 49 показано, как ошибочное движение спортсмена 1 на правой половине площадки вытесняет его партнера 2 с удобной позиции и открывает правую зону их площадки для успешных ответных действий соперника. В данном случае их личные игровые зоны практически совместились

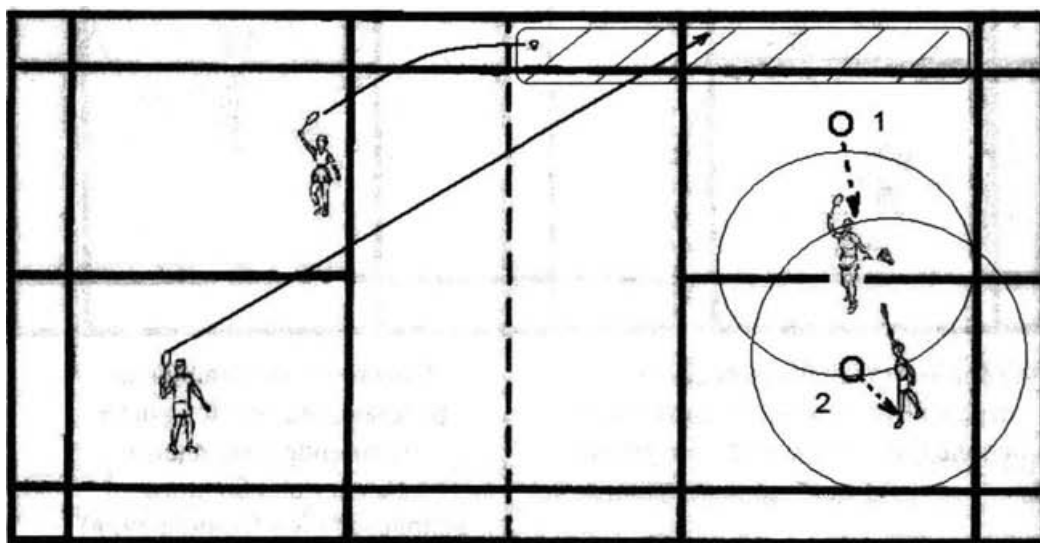


Рис. 49. Тактика парной игры

Подача в парной игре

Подача в парной игре является фундаментом всех тактических построений. Согласно правилам, длина зоны подачи в парной игре более ограничена, она на 0,76 м короче, чем в одиночной. Это позволяет игроку, принимающему высокую подачу, выполнить эффектив-

ный атакующий удар (смеш) и зачастую сразу выиграть очко. Поэтому высокие подачи во время мужских парных соревнований применяются достаточно редко. Женские пары используют ее чаще по причине более слабых ответных атакующих ударов. В микстах подача на женщину преимущественно высокая именно поэтому. Основа парной игры – короткая низкая подача, которая значительно уменьшает вероятность атакующих действий противника. Правильная техника такой подачи позволяет подающему спортсмену, сделав небольшой шаг вперед в завершении ее, сразу выйти в активную игровую позицию у сетки и успешно заблокировать почти все ответные действия соперников в передней зоне. Однако, находясь в зоне сетки, подающий не всегда успевает отразить резкий фронтальный удар в корпус, от такого удара лучше уклониться и уступить ответ на него партнеру, у которого больше времени для подготовки к удару (рис. 50, 51).

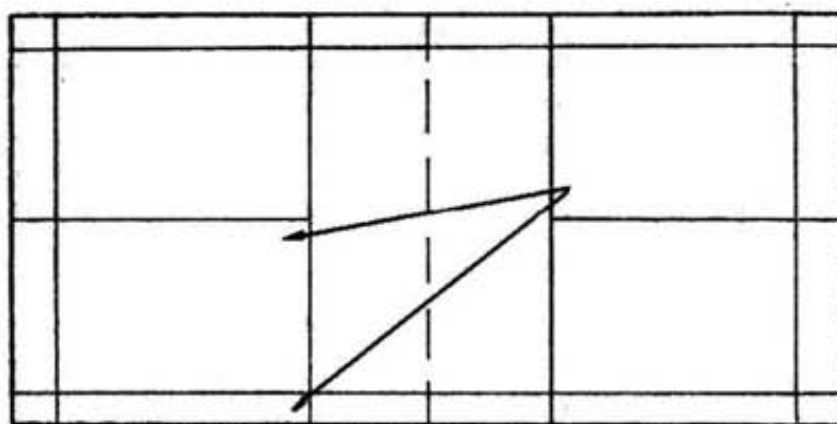


Рис. 50. Направления низкой подачи из правого поля подачи

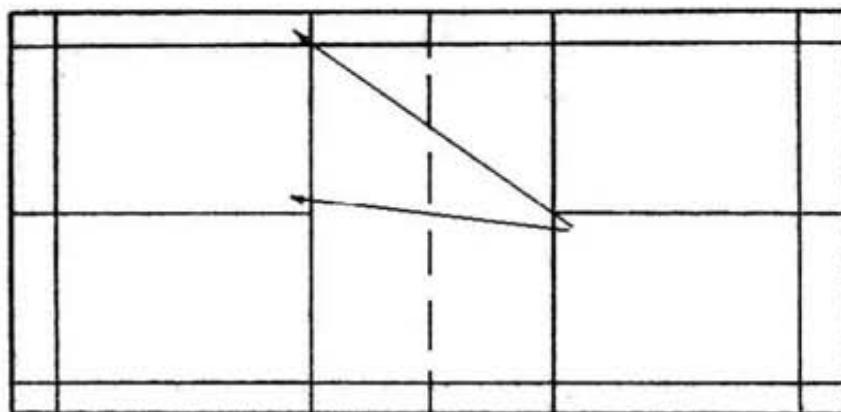


Рис. 51. Направления низкой подачи из левого поля подачи

Если короткая низкая подача применяется почти в 80 % розыгрышей, то остальные 20 % примерно поровну делят между собой высокая атакующая и плоская подачи. Они должны периодически сменять низкую подачу. Такая тактика позволяет держать противника в постоянном напряжении, а если он расслабился и занял неверную позицию, то неожиданная смена вида подачи поможет сразу выиграть очко. Плоская подача бывает особенно эффективна, если она выполняется из ближнего угла от боковой линии (рис. 52).

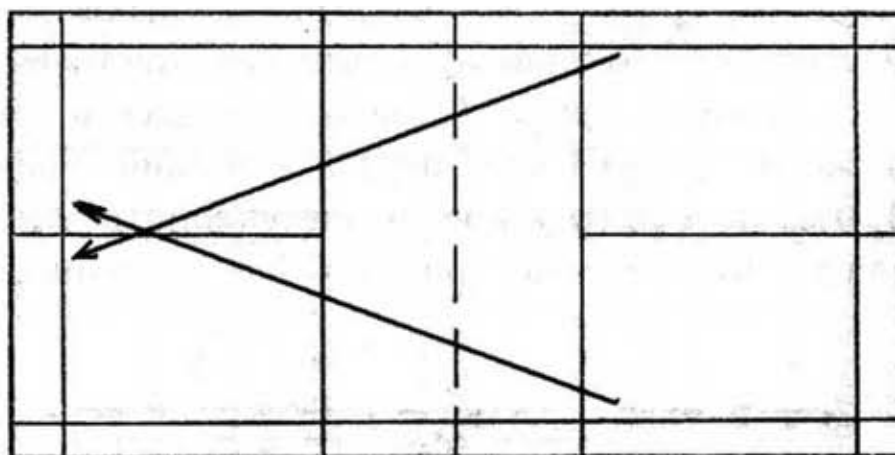


Рис. 52. Направления плоской подачи

Использовать плоскую подачу от боковой линии лучше, когда знаешь, что противник недостаточно опытен в приеме таких ударов, он не успевает развернуть кисть, и волан полетит по направлению естественного движения руки. Эта ситуация позволяет подающему заранее быть готовым к ответу и провести либо смеш, либо удар вдоль сетки. А они наиболее трудны для противников в той расстановке, в которой они оказались при приеме плоской подачи от боковой линии. Но в игре против опытного спортсмена такая прямолинейная плоская подача может обернуться против подающей пары, так как все поле приходится защищать практически одному игроку – партнеру подающего.

Высокую атакующую подачу в парной игре лучше всего посылать в дальние углы зон подачи противника, особенно если он приготовился к приему короткой подачи (рис. 53).

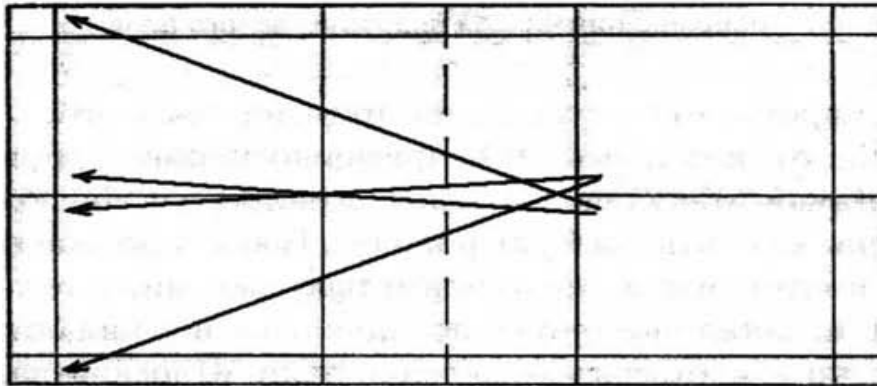


Рис. 53. Направления высокой атакующей подачи

В такой подаче необходимо очень точно контролировать высоту полета волана. При большой высоте у принимающего будет достаточно времени для успешного его отражения. При заниженной траектории – последует атакующий ответ.

После подачи преимущество будет иметь тот, кто первым усложнит ситуацию, успешно подготовит и вовремя нанесет победный атакующий удар или выполнит неберущийся сброс на сетку. Если в результате подачи преимущество получила подающая пара, то им ни в коем случае нельзя терять темп и проводить защитную игру. Необходимо атаковать настолько это возможно, заставляя противника защищаться, не давая ему шансов занять удобную позицию и в свою очередь начать нападающие действия.

При приеме подачи основная игровая стойка принимающего игрока – высокая атакующая, а его партнера – низкая или средняя. Если подача выполнена не идеально, принимающий игрок обязан атаковать и добить любой волан, который летит хоть немного выше сетки. Помните: первый удар, которым принимается подача, особенно важен для результата розыгрыша. Современные мастера, атакуя «стрелой», умудряются забивать волан, который пролетает над верхней кромкой сетки на высоте нескольких сантиметров. Такой удар должен быть без замаха, резким, но коротким. Чтобы не задеть сетку во время такого удара, проводка головки ракетки в определенной мере осуществляется не вперед, а вдоль сетки. При этом если волан достаточно удобный, его надо бить, направляя в тело подающего. Если волан неудобный или опустился ниже кромки сетки, то посылать его следует в свободные места передней зоны площадки соперника и

только в исключительных случаях отбивать назад. При ударе «стрелой» есть два основных правила: во-первых, выходить на волан как можно быстрее, чтобы бить по нему над сеткой в высшей точке траектории, и, во-вторых, чем ниже летит волан над сеткой, тем ниже должен подсесть под него спортсмен. Это значительно улучшает возможности удара.

«Стрелой» следует чаще атаковать по центру, меньше шансов ошибиться. Существует много различных вариантов направления волана при приеме подачи в паре. Некоторые из них показаны на рис. 54 – 56.

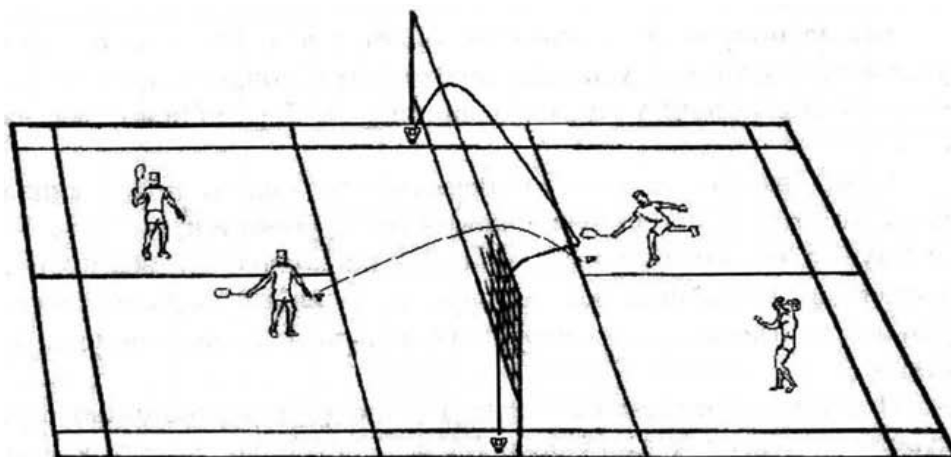


Рис. 54. Ответ на короткую подачу в парной игре сбросом волана в ближние углы площадки под стойки сетки

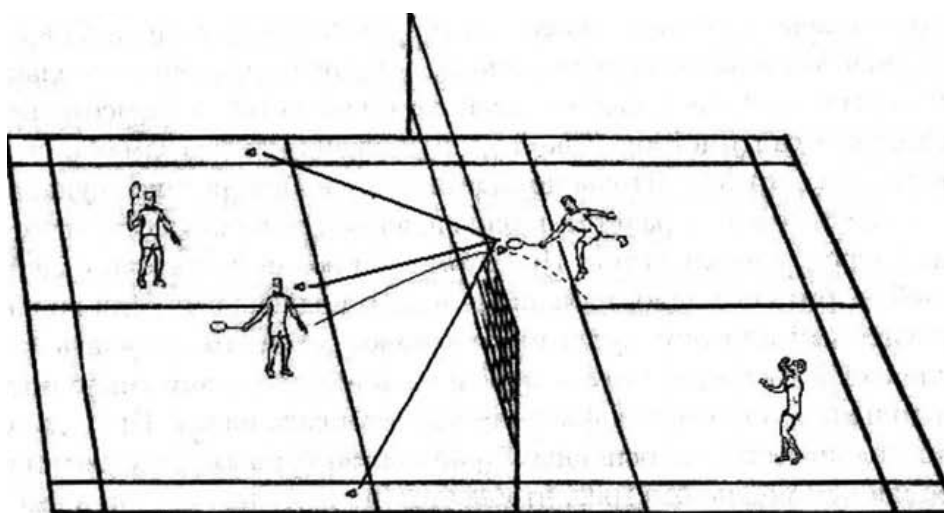


Рис. 55. Ответ на короткую подачу в парной игре атакующим ударом «стрелой» в тело подающего игрока или в пол поля под боковые линии площадки

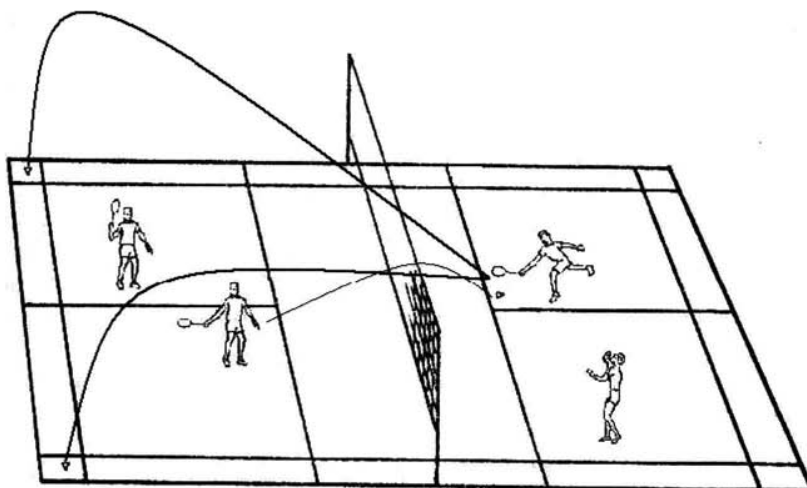


Рис. 56. Ответ на короткую подачу в парной игре высокодалеким ударом в углы площадки под заднюю линию

Организуя подачу и ее прием, помнить, что надо быть все время готовым к движению. Позиции и перемещения партнеров на площадке не должны мешать им эффективно играть. Правильная расстановка на поле зависит от конкретной игровой ситуации. Общие положения таковы: атаковать легче при переднезадней (или близкой к ней) позиции, защищаться – при параллельной. Начинающим игрокам часто кажется, что если договориться встать бок о бок и каждому защищать свою половину в режиме одиночной игры, то это поможет им выиграть. Характерное заблуждение. Опытные противники после первых розыгрышей разберутся в ситуации, выберут наиболее слабого игрока и построят игру на него. Оказавшись под двойным давлением, без подстраховки напарника, спортсмен быстро устанет, начнет чаще ошибаться и проигрывать.

Главная тактическая задача внутри игровой пары заключается в умении максимально использовать наиболее сильные стороны каждого партнера и смиривать слабые, например, если спортсмен плохо играет у сетки, то к сетке должен чаще выходить более умелый игрок. Право атакующего удара надо предоставлять тому, у кого он лучше получается. Игрок, не владеющий хорошим бэкхендом (ударом слева закрытой стороной ракетки), должен забегать за волан и бить смеш справа открытой стороной ракетки или уступать его партнеру. Атаковать всегда предпочтительнее в двигающегося соперника. Волан стараться направлять непосредственно в него. При параллельной расста-

новке противников целесообразно бить в центр между ними, при переднезадней атаковать по боковым линиям.

Игроку у сетки предпочтительнее держать ракетку вверху, это позволяет быстрее ударить по волану, не мешая при этом находящемуся сзади партнеру. Многие спортсмены, умеющие одинаково хорошо играть у сетки и на задней линии, предпочитают переднезаднюю расстановку. Мастера стараются управлять действиями соперника, например, хорошо атакующего противника регулярно выдергивать к сетке, а умелого сеточника, но слабого в ударах с задней линии – держать от сетки подальше. По возможности все защитные удары должны иметь атакующую тенденцию. Сыгранность соперников лучше проверять, регулярно посылая волан в полполя под боковые линии. При парной игре медленные сбросы на сетку малоэффективны. В пылу атаки, если соперники хорошо держат ваши удары, иногда полезно неожиданно поменять ритм подставкой или укороченным ударом. Эффективен плоский удар, который в парных играх часто направляется по боковым линиям или в тело соперника. Он используется как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить противника сдвинуться из центральной позиции в сторону. Итак, основные элементы парной игры: низкая подача, атакующий удар, комбинация на сетке, ротация партнеров; сеточник должен стараться перехватывать волан только впереди себя. Если это не получилось, то лучше уступить волан партнеру сзади. При этом сеточник должен занять такую позицию, чтобы не мешать своему партнеру выполнить эффективный удар (наклониться, присесть, убрать ракетку с линии удара).

5.3. Тактика игры смешанных пар (микст)

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 технические 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: парт-

нерша 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. Порой при игре смешанных пар кажется, что партнерша ошибается чаще. Но это не так. Ее неуверенные действия и ошибки, как правило, есть результат 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 микстеров слабое звено – женщина и выгоднее строить игру на нее. А при переднезадней позиции мужчина практически не может пере-

крыть все пространство справа налево и уверенно защититься от атакующих ударов по линиям. Необходимо помнить: кто играет сверху вниз – атакует, кто играет снизу вверх – защищается.

Три главных нападающих удара в миксте: смеш, 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.

Схема построения плана игры

В тактике игры в бадминтон очень важное значение имеет эффективное сочетание физических, технических и психологических качеств спортсменов. Оптимальное решение этого вопроса осуществляется при помощи правильного построения нацеленного на победу плана предстоящего матча. Очень часто спортсмены, уже обладающие убедительным арсеналом физических и технических возможностей, не в состоянии реализовать их в играх, зачастую проваливаясь в тактико-психологических моментах. Существуют определенные общие правила (методики) построения выигрышного плана игры, которые можно применять для создания надежного сочетания всех игровых качеств бадминтониста и особенно улучшения его психологической устойчивости.

Для простоты изложения разделим розыгрыш каждого очка на три основных периода. Первый период начинается с подачи или ее приема. Важно понимать главную задачу этого периода – эффективное выполнение подачи или ее приема и создание соответствующего этому правильного игрового настроения. Надо стараться установить контроль над розыгрышем с первого же удара по волану. Часто в этот момент игроки ведут себя нестабильно, поскольку пытаются использовать подачу или прием подачи, чтобы сразу выиграть очко. Активные пода-

чи и выигранные на приеме очки могут быть результатом хорошо выполненного прицельного удара, но в большинстве розыгрышей нежелательно сразу концентрироваться на них. Настройтесь на то, что вы просто хотите правильно организовать розыгрыш, и это повысит стабильность вашей игры. В то же время творчески подходите к предоставляющимся вам возможностям, что сделает вашу игру в начале розыгрыша очка более эффективной, и не расстраивайтесь, если подача или ее прием не удалась. Забудьте о прошлом и сосредоточьтесь на текущем моменте, где еще можно изменить ситуацию в свою пользу.

Второй период не менее важный – это подготовка атаки. Если розыгрыш очка не закончился на подаче или ее приеме, он переходит в обмен ударами, где игроки, оптимально используя свои технические и физические данные, стараются создать себе возможности для победной атаки. В обмене ударами чаще всего допускают ошибки те игроки, которые пытаются поскорее закончить розыгрыш очка, используя для этого ненадежные ситуации. Главной целью этого момента считается работа над подготовкой атаки, пока у вас не появится реальная возможность победно атаковать. При обмене ударами надо стараться получить активный контроль над розыгрышем. Психологически следует настроиться на то, чтобы нанести столько ударов, сколько необходимо для подготовки и реализации выигранный атаки. Главное – уметь грамотно определить появляющиеся возможности, чтобы максимально правильно использовать их, как только они предоставились, и придерживаться той последовательности игры, которая позволит сохранить правильную позицию на площадке в процессе быстрого обмена ударами. На этом этапе желательно не предоставлять противнику возможность использовать незащищенные зоны вашего игрового поля. Если появилась возможность эффективно атаковать – не медлите, не усложняйте игру красочными эффектами, атакуйте быстро и мощно, завершая розыгрыш в свою пользу по возможности одним активным ударом.

Третий период наступает тогда, когда волан, несмотря на предпринятые усилия, продолжает оставаться в игре. Психологически это самый трудный этап. Сколько усилий, казалось бы, потрачено почти даром. Но это не так. Ни в коем случае не расстраивайтесь, потому что на этом этапе многие даже маститые спортсмены совершают простые и необоснованные ошибки. Спокойно возвращайтесь ко второму

этапу и помните, что соперник устал не меньше вашего. Продолжайте наращивать обмен ударами и реализовывать намеченный план игры. Как правило, именно такая тактика приносит победу.

Глава 6

Обеспечение тренировочного процесса



6.1. Средства и методы воспитания физических качеств

Физические качества бадминтониста, его физическая подготовка – основополагающие части содержания занятий по бадминтону, по существу его фундамент. Физическая подготовка бадминтониста направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков применительно к требованиям технической подготовки для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. С этой целью применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия).

Развитие выносливости

Развитие данного качества особенно ценно, так как оно влияет на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

На начальных этапах развития выносливости, когда организм еще не готов к нагрузкам большой мощности, целесообразно применять равномерный метод распределения нагрузки в виде различных беговых упражнений:

- бег по пересеченной местности;
- чередование передвижений различными способами: спиной вперед, левым и правым боком, чередуя приставной шаг со скрестным;
- бег с жонглированием волана, различные имитационные ударные движения и броски предметов с последующим подниманием их на ходу в выпаде.

Развивать выносливость можно, включая игру в бадминтон на счет. Однако при этом необходимо учитывать эмоциональные нагрузки, ведь очень трудно сознательно регулировать работу во время игры. С развитием тренированности большой эффект в развитии выносливости будет давать интервальный метод распределения нагрузки, требующий строгого контроля над режимом нагрузок и отдыха, что связано с повышенной утомляемостью ЦНС.

Можно предложить несколько групп упражнений для использования их в интервальном методе:

1. Упражнения в беге:

- бег по пересеченной местности со сменой способов передвижения;
- бег со сменой направления через каждые 5 – 10 м с поворотами на ходу в момент смены направления;
- перемещение с прыжками через скакалку.
- Все эти упражнения можно выполнять и в зале.

2. Прыжковые упражнения:

- прыжки на левой или правой ноге, двух ногах (на месте, на дистанции);
- прыжки через барьеры;
- прыжки на скамейку (на время);
- напрыгивание на предметы.

3. Имитационные упражнения бадминтониста, перемещения по площадке и имитация различных ударов:

- выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю части площадки, выполняя имитации различных ударов;

– поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа и нападающего удара слева;

– продольные перемещения с имитацией смеха в прыжке на задней линии и атаки стрелкой на сетке;

– диагональные перемещения с имитацией различных ударов слева и добиванием на сетке справа.

Эти упражнения удобны еще тем, что их можно выполнять вне площадки.

4. Упражнения с воланом.

Для воспитания выносливости в интервальном режиме с большим успехом можно использовать упражнения с воланом на площадке. Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану).

Примерные комбинации:

Комбинация № 1

Вводный удар высокая подача (игрок А).

1. Смеш (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Высокая откидка (игрок Б).
4. Смеш (игрок А).
5. Короткий удар (игрок Б).
6. Высокий удар (игрок А).
7. Удар № 1.

Комбинация № 2

1. Короткий удар (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Высокоатакующий удар (игрок Б).
4. Короткий удар (игрок А).
5. Короткий удар (игрок Б).
6. Высокоатакующий удар (игрок А).
7. Удар № 1.

Комбинация № 3

1. Высокоатакующий удар (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Короткий удар на сетке (игрок Б).
4. Высокий удар от сетки (игрок А).
5. Удар № 1.

Развитие скоростных способностей

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнения. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления. Целесообразно применять следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой на обеих ногах;
- прыжки со скакалкой с двойным поворотом (10 раз);
- ускорение с низкого старта (20 – 30 м);
- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5 – 10 м);
- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения разножка выполнять прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе и приземляться в исходное положение;
- бег на месте;
- быстрые передвижения боком, спиной вперед.

Развитие скоростно-силовых и силовых способностей

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движений одновременно с развитием силы определенной группы мышц, для чего используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Рекомендуется использование следующих упражнений, для развития нижних конечностей:

- поднимание на носках;
- выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа;
- прыжки со сменой ног;
- прыжки с изменением направления движения (по точкам);
- пружинистые приседания со сменой ног в прыжке (разножка);
- прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу (кенгуру);
- прыжки с доставанием предметов;
- прыжки в глубину.

Для развития мышц плечевого пояса:

- отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой;

- вращательные движения руками во всех плоскостях (с гантелями или ракеткой в руках);
- большой круг каждой рукой поочередно;
- вращательное движение в кистевом суставе при закрепленном запястье;
- вращательные движения в локтевом суставе.

Упражнения для увеличения силы основных мышц туловища:

- наклоны (с отягощением);
- повороты туловища в наклоне (с отягощением);
- из положения лежа на спине быстрый подъем тела и ног.

Хороший эффект дают броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком. Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;
- добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц: кистевой, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы стопы, брюшного пресса и т. д.;
- акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;
- вес отягощений не должен нарушать структуру движений (пояс, жилет);
- каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения.

При решении вопросов, направленных на развитие силы, можно использовать те же упражнения, что и при развитии скоростно-силовых способностей. Однако в выполнении упражнений этого характера вес отягощения значительно возрастает и достигает 80 % от максимально возможного.

Развитие гибкости

Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Поэтому их целесообразно применять в подготовительной или в конце основной части занятия. Режим работы, направлен-

ной на развитие и совершенствование гибкости, может быть следующим: 10 – 30 повторений в подходе, 3 – 5 подходов; упражнения выполнять в предельных границах растяжения; в периоды отдыха между повторениями – упражнения на расслабление работавших групп мышц; при появлении болевых ощущений и чувства местного утомления упражнения прекращаются. Для развития гибкости можно рекомендовать следующие упражнения:

- и. п. – стойка ноги врозь. Наклон вперед, прогибаясь назад; наклон назад, достать пятки руками;

- прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой пятку правой ноги;

- и. п. – ноги вместе, руки сзади вместе. Наклон вперед с рывками руками назад;

- и. п. – стойка ноги врозь. Повороты туловища в наклоне;

- доставание пальцев ног из положения лежа;

- пружинящие приседания в выпаде;

- вращение туловищем;

- круги, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

- восьмерки, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

- выкруты назад и вперед гимнастической палкой, скакалкой, ракеткой;

- махи руками и ногами вперед, назад, в стороны;

- повороты в прыжке.

Также для развития гибкости можно применять упражнения с ракеткой и воланом:

- из основной позиции различные удары по волану, пролетающему вдоль левой боковой линии на уровне головы, открытой стороной ракетки. При этом следует начинать с ударов вдоль линии (короткий, смещ, высокий), а затем переходить к ударам по диагонали;

- из основной позиции удары по волану, опускающемуся в дальнем левом углу. Желательно направлять волан по диагонали высоким атакующим ударом. Упражнение можно усложнить, перемещаясь ближе к сетке. Волан можно бросать себе за спину свободной рукой. Это позволяет выполнять упражнение самостоятельно;

- упражнения в комбинации № 2 (развитие выносливости), в котором сочетается выпад вперед и удар с прогибанием назад.

Развитие ловкости

Для развития этого качества в бадминтоне используют специальные упражнения с ракеткой и воланом:

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной и между ног;
- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;
- игра в парах двумя и тремя воланами;
- бег типа слалом.

Упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики:

- удары волана с указанием времени и дальности полета;
- удары волана по точкам площадки (на точность);
- упражнения с закрытыми глазами.

Все эти упражнения приносят желаемый результат лишь тогда, когда техника исполнения позволяет выполнять их в максимально быстром темпе.

6.2. Примерные практические занятия

Практический материал этого раздела поможет преподавателю успешно решить задачу начального обучения основам бадминтона.

Урок 1

Задачи:

1. Освоение хвата ракетки, игровых стоек.
2. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов.
3. Тестирование.

Подготовительная часть

Разминка: общеразвивающие упражнения (ОРУ) с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

Основная часть

1. Рассказ, показ наглядных пособий, кинограмм: а) хвата ракетки; б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой; в) кругов в лучезапястном суставе кистью с ракеткой; г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.

2. Жонглирование: а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз; б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу; в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой сторонами ракетки.

3. Выполнение короткой подачи без замаха.

4. Удары по подвесному волану без замаха над головой.

5. Удары по набрасываемому волану без замаха над головой.

6. Тестирование: а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами; б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад.

7. Произвольная игра.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

Урок 2

Задачи:

1. Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом.

2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ те же, что в уроке 1. Жонглирование: а) подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой внизу; б) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой сторонами ракетки.

Основная часть

1. Выполнение: а) короткой подачи без замаха; с замахом; б) мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой; в) мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой; г) высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана; д) высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера; е) нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.

2. Тестирование силовых качеств:

– поднимание ног до положения касания пола за головой из положения лежа на спине;

– выпрыгивание из упора присев с доставанием мяча.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Урок 3

Задачи:

1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.
2. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроках 1, 2.

Основная часть

1. Объяснение и выполнение: а) плоской подачи; б) плоской подачи в определенную зону; в) плоской подачи и мягкого ответа к сетке; г) плоских ударов справа и слева; д) перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию; е) перемещений к сетке по частям медленно; ж) перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью; з) перемещений вперед к сетке предельно быстро; и) замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера.

2. Имитация: а) замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага; б) замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов и высокодалеких ударов.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Урок 4

Задачи:

1. Совершенствование плоских ударов и перемещений вперед и высокодалекого нападающего удара над головой справа.

2. Изучение высокодалекой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ с чередованием перемещений вперед в 1 – 2 шага.

Основная часть

1. Выполнение: а) плоских ударов сбоку от себя справа и слева с шагом ногой в сторону; б) перемещений вперед в два шага; в) высоко-

далекой подачи; г) перемещений назад по частям медленно; д) перемещений с последующей имитацией замаха и удара над головой справа в среднем темпе; е) высокодалекой подачи и перемещения назад с последующей ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над головой.

2. Учебная игра с применением высокодалекой подачи, высокодалекого удара и нападающего удара.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Урок 5

Задачи:

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.
2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего ударов над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений вперед в один и два шага и перемещений назад в три шага.

Основная часть

1. Мягкие удары: а) перед собой и стоя на месте; б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.

2. Выполнение: а) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой; б) высокодалеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага; в) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад и высокодалекого удара; г) нападающего удара после высокодалекой подачи, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением высокодалекой подачи и высокодалекого нападающего удара.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Урок 6

Задачи:

1. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.
2. Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).
3. Изучение укороченного удара (мягкого).

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад и по кругу.

Основная часть

1. Выполнение: а) мягких ударов стоя на месте, с попаданием в мишень; б) мягких ударов в мишень с перемещением вперед; в) нападающего удара, стоя на месте, после высокодалякой подачи партнера; г) нападающего удара после высокодалякой подачи партнера с перемещением назад (один, два, три шага); д) нападающего удара после высокодалякой подачи партнера с перемещением назад и последующим мягким ударом (подставкой).

2. Объяснение, показ укороченного удара (мягкого): а) выполнение мягкого удара, стоя на месте, после высокодалякой подачи партнера; б) осуществление комбинации: мягкого удара (укороченного), высокодалякой откидки партнером.

3. Учебная игра с применением высокодалякой подачи, мягкого укороченного удара, подставки, высокодалякой откидки.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Урок 7

Задачи:

1. Оценить выполнение короткой подачи.
2. Совершенствование мягких, плоских, высокодаляких, укороченных ударов и откидок.
3. Тестирование перемещений вперед.

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад, по кругу.

Основная часть

1. Осуществления короткой подачи с попаданием в горизонтальную и вертикальную мишени.

2. Выполнение: а) мягких ударов с постепенным отходом от сетки и завершающим плоским ударом справа и слева; б) игра в передней части площадки со счетом.

3. Выполнение: а) короткого укороченного удара (мягкого) с перемещением назад из центральной позиции после высокодалякой подачи или высокодалякой откидки; б) комбинаций из ударов: высокодалякого, укороченного мягкого, откидки высокодалякой, высокодалякого удара;

4. Тестирование (выполнение перемещений по точкам).

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

Расположение точек на площадке

Точка № 1 базовая. Центр круга находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи в центре площадки.

Точка № 2 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от правой боковой линии (в передней зоне).

Точка № 3 расположена на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от левой боковой линии (в передней зоне).

Точка № 4 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от правой боковой линии (в средней зоне).

Точка № 5 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от левой боковой линии (в средней зоне).

Точка № 6 расположена на расстоянии 50 см от задней линии подачи и 50 см от правой боковой линии (в задней зоне).

Точка № 7 находится на расстоянии 50 см от задней линии подачи и 50 см от левой боковой линии (в задней зоне).

Выполняя перемещения по точкам, обратите внимание на правильное и предельно быстрое исполнение. Для освоения работы ног на площадке предлагается использовать 3 комплекса.

Комплекс 1 – передвижение по 3 точкам.

Комплекс 2 – передвижение по 5 точкам.

Комплекс 3 – передвижение по 7 точкам.

Комплексы 1 и 2 состоят из трех упражнений.

Комплекс 3 состоит из одного упражнения, выполняемого трижды.

После каждого упражнения отдых 45 с, после выполнения трех комплексов – 5 мин. Каждое упражнение комплекса может выполняться в трех вариантах.

Первый вариант – пробегание 20 точек.

Второй вариант – пробегание 30 точек.

Третий вариант – пробегание 40 точек.

Пример. В уроке 7 предлагается выполнить комплекс 1, вариант 20. Объявляется: «Выполняется комплекс 1, упражнение «а», вариант 20. Приготовиться». Спортсмен занимает позицию в базовой точке и

по команде «Марш!» начинает передвижение по точкам. Вначале в точку 2, вернуться в точку 1; затем в точку 3, вернуться в точку 1 и так далее, пока не будет выполнено задание – пройдено 20 точек. Упражнение «а» выполнено, спортсмен отдыхает 45 с. Подается команда: «Комплекс 1, упражнение «б», вариант 20 – приготовиться. Марш!» – занимающийся выполняет задание и т. д.

Основные правила при выполнении этих комплексов. В базовой точке 1 всегда занимайте игровую стойку. Во все остальные точки надо обязательно наступать правой ногой. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается, как только задание выполнено. Все эти комплексы с успехом могут использоваться как тесты при определении состояния скоростной выносливости на любом этапе подготовки. Комплексы в сочетании с другими видами тренировки, такими как кросс-фартлек (кросс с ускорениями произвольной длины, с различной скоростью, выполняемый по самочувствию), прыжки со скакалкой и различные многоскоки, составляют основу в развитии скоростно-силовой выносливости бадминтониста. Кросс-фартлек выполняется в трех вариантах: 10 мин, 15 мин, 20 мин, прыжки тоже в 3 вариантах: 2 мин, 4 мин и 6 мин.

Урок 8

Задачи:

1. Совершенствование мягко выполняемых ударов и плоских ударов.
2. Тестирование силовых качеств. Комплекс 1, вариант 10.
3. Дальнейшее развитие комбинации из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.
4. Совершенствование тактики одиночных игр.

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ с различными перемещениями.

Основная часть

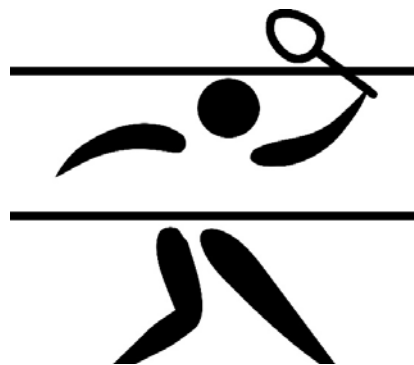
1. Мягкие удары с постепенным усилением ударов и переходом на плоские удары; учебная игра в передней части площадки со счетом.
2. Выполнение комбинации из ударов: а) откидки (высокодалекой подачи), нападающего удара; б) откидки (высокодалекой подачи), нападающего удара, мягкой подставки, откидки;

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Глава 7.

Правила игры



1. Корт и оборудование корта

1.1. Корт для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм.

1.2. Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета.

1.3. Все линии есть часть тех площадей игрового поля, которые они ограничивают.

1.4. Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта и иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии, как предусмотрено в п. 1.10.

1.5. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры независимо от того, проводится одиночная или парная игра. Стойки и их опоры не должны выдаваться в игровое поле далее боковых линий.

1.6. Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины с ячейками от 15×15 до 20×20 мм.

1.7. Ширина сетки по вертикали – 760 мм, длина по горизонтали – не менее 6,1 м.

1.8. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм, сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур. Лента должна прилегать к шнуру.

1.9. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжение сетки на уровне стоек.

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

1.11. Не допускается просвет (зазор) между боковой частью сетки и стойкой. Если необходимо, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине.

1.12. Судейская вышка устанавливается у корта посередине как продолжение сетки так, чтобы судья находился на расстоянии 0,5 – 1 м от стойки. Высота сидения вышки от пола не менее 1,55 м и не более 1,70 м.

2. Волан

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

2.2. Перьевого волан

2.2.1. Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке.

2.2.2. Перья должны быть одинаковой длины от 62 до 70 мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки.

2.2.3. Концы перьев должны образовывать окружность диаметром 58 – 68 мм.

2.2.4. Перья прочно скрепляются ниткой или другим подходящим материалом.

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

2.2.6. Волан должен иметь массу 4,74 – 5,50 г.

2.3. Неперьевого волан

2.3.1. Натуральные перья заменяются синтетическими материалами, имитирующими оперение.

2.3.2. Головка, размеры и масса волана должны отвечать требованиям, указанным в пп. 2.2.2, 2.2.3, 2.2.5 и 2.2.6 Правил. Ввиду отличия плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных допускаются отклонения от указанных величин до 10 %.

3. Тестирование волана на скорость

3.1. При тестировании волана игрок выполняет прямой удар снизу вперед с задней линии корта параллельно боковой линии.

3.2. Пригодный для игры волан должен падать не ближе 530 мм и не далее 990 мм от противоположной задней линии корта. Длина корта по диагонали – 14,723 м.

4. Ракетка

4.1. Размеры ракетки не должны превышать 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Ракетка состоит из основных частей, описанных в пп. 4.1.1 – 4.1.5 Правил.

4.1.1. Рукоятка – часть ракетки, предназначенная для удерживания её игроком.

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

4.1.3. Головка удерживает струнную поверхность.

4.1.4. Стержень соединяет рукоятку с головкой (за исключением п. 4.1.5 Правил).

4.1.5. Переходник (при наличии) соединяет стержень с головкой.

4.2. Струнная поверхность

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

4.2.2. Должна быть не более 280 мм в длину и 220 мм в ширину, однако струны могут быть продолжены через область, которая в иных случаях относится к переходнику при условии, что этот отрезок составляет не более 35 мм в ширину и общая длина струнной поверхности не превышает 330 мм.

4.3. Ракетка

4.3.1. Должна быть свободна от прикреплённых предметов и выступов кроме тех, которые используются специально для ограничения или предотвращения износа и разрыва струн, уменьшения вибрации, для изменения баланса или для прикрепления рукоятки к руке игрока и которые имеют разумные размеры и расположение на рукоятке.

4.3.2. Должна быть свободна от любых приспособлений, которые делали бы возможным для игрока существенно изменять конфигурацию ракетки.

5. Экипировка

НФБР (в дальнейшем «Федерация») 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.

6. Жеребьёвка

6.1. Перед началом матча проводится жеребьёвка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между пп. 6.1.1 и 6.1.2 Правил.

6.1.1. подавать или принимать подачу;

6.1.2. начинать игру на одной или другой стороне корта.

6.2. сторона, проигравшая жребий, после этого делает оставшийся выбор.

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

7. Счёт

7.1. Матч проводится до выигрыша одной из сторон двух геймов из трёх.

7.2. Гейм выигрывает сторона, первая набравшая 21 очко (кроме случаев, предусмотренных в пп 7.4 и 7.5 Правил).

7.3. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник допускает нарушение («фолт») или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника.

7.4. При счете «20:20» сторона, первая получившая преимущество в два очка, выигрывает гейм.

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

7.6. Сторона, выигравшая гейм, первой подаёт в следующем гейме.

8. Смена сторон

8.1. Игроки должны меняться сторонами:

8.1.1. после окончания первого гейма;

8.1.2. после окончания второго гейма (если предстоит третий гейм);

8.1.3. в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

8.2. Если смена сторон своевременно не произведена, то она делается сразу же, как только это обнаружено в момент, когда волан находится вне игры. При этом текущий счёт сохраняется.

9. Подача

9.1. При правильной подаче:

9.1.1. ни одна из сторон не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед в момент подачи (п. 9.2 Правил) считается нарушением («фолт»);

9.1.2. подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи (см. рис. 1), не наступая на линии, ограничивающие эти поля;

9.1.3. какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи (п. 9.2 Правил) до совершения подачи (п. 9.3 Правил);

9.1.4. ракетка подающего должна первоначально коснуться головки волана;

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

9.1.6. стержень ракетки подающего в момент удара по волану должен быть направлен вниз;

9.1.7. движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи (п. 9.2 Правил) до ее завершения (п. 9.3 Правил).

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

9.1.9. подающий должен не промахнуться по волану.

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

9.3. После начала подачи (п. 9.2 Правил) она считается совершенной, если подающий ударил ракеткой по волану или промахнулся.

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

9.5. В парных играх во время подачи (пп. 9.2, 9.3 Правил), партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

10. Одиночные игры

10.1. Подача и приём подачи

10.1.1. Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков.

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

10.2. Порядок игры и позиции на корте

В розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим с любой позиции на своей стороне игрового поля до тех пор, пока волан не выйдет из игры (п. 15 Правил).

10.3. Счет и подача

10.3.1. Если подающий выигрывает розыгрыш (п. 7.3 Правил), ему засчитывается очко. Затем он снова подаёт, но с другого поля подачи.

10.3.2. Если розыгрыш выигрывает принимающий (п. 7.3 Правил), ему засчитывается очко и он становится подающим.

11. Парные игры

11.1. подача и прием подачи

11.1.1. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков.

11.1.2. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков.

11.1.3. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же поле, с которого подавал; его партнер – на соседнем поле.

11.1.4. У принимающей стороны принимающим игроком является игрок, стоящий в поле подачи, диагонально противоположном подающему игроку.

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

11.1.6. подача независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля, соответствующего счету подающей стороны, за исключением случая, описанного в (п. 12 Правил).

11.2. 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 игрового поля, а затем тем или другим игроком принимающей стороны и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры (п. 15 Правил).

11.3. Счёт очков

11.3.1. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш (п. 7.3 Правил), ей засчитывается очко, затем она (тот же игрок) подаёт с другого поля подачи.

11.3.2. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона (п. 7.3 Правил), ей засчитывается очко, и она становится подающей стороной.

11.4. Последовательность подач

В любой игре право подавать переходит последовательно:

11.4.1. от первого подававшего, который начал игру с правого поля подачи;

11.4.2. к партнеру начально принимавшему;

11.4.3. к партнеру первого подававшего;

11.4.4. к первому принимавшему;

11.4.5. к первому подававшему и т. д.

11.5. Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме, кроме случаев, предусмотренных п. 12 Правил.

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

12. Ошибки поля подачи

12.1. Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

12.1.1. подает или принимает не в очередь;

12.1.2. подает или принимает не из надлежащего поля подачи.

12.2. Если обнаружена ошибка поля подачи, она должна быть исправлена и должен быть установлен соответствующий счет.

13. Нарушения

Нарушение («фолт») имеет место, если:

13.1. подача совершена не по правилам (п. 9.1 Правил);

13.2. во время подачи волан:

13.2.1. зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке;

13.2.2. пролетев над сеткой, застревает в ней;

13.2.3. будет отбит партнером принимающего;

13.3. во время игры волан:

13.3.1. падает за пределами корта;

13.3.2. пролетает сквозь сетку или под ней;

13.3.3. не перелетает через сетку;

13.3.4. касается потолка или стен зала;

13.3.5. касается тела или одежды игрока;

13.3.6. касается любого предмета или лица, находящегося вне корта. При необходимости из-за особой, конструкции здания, местная организация, проводящая соревнования, может установить иные условия на случай, когда волан коснется препятствия;

13.3.7. будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;

13.3.8. 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;

13.3.9. будет отбит игроком и его партнером последовательно;

13.3.10. коснется ракетки игрока и не продолжит движение в направлении поля соперника;

13.4. во время игры игрок:

13.4.1. касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;

13.4.2. вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом. Бьющий игрок, однако, может сопровождать волан ракеткой над сеткой в направлении удара, если первоначальный контакт ракетки с воланом был на стороне бьющего;

13.4.3. вторгается на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его;

13.4.4. создает помеху сопернику, то есть мешает ему произвести удар по волану, находящемуся выше уровня сетки;

13.4.5. намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например, выкриками или жестами;

13.5. повинен в нарушениях, предусмотренных в п. 16 Правил.

14. Спорный

14.1. Спорный объявляется судьей на вышке или игроком (если нет судьи на вышке) для остановки игры. Перед объявлением спорного произносится команда «Стоп».

14.2. Спорный назначается, если:

14.2.1. подающий подал прежде, чем принимающий был готов к приему (п. 9.4 Правил);

14.2.2. при подаче подающий и принимающий одновременно нарушат правила;

- 14.2.3. во время игры волан:
 - 14.2.3.1. зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке;
 - 14.2.3.2. пролетев над сеткой, застревает в ней;
 - 14.2.4. во время розыгрыша волан разрушается, и головка полностью отделяется от остальной части волана;
 - 14.2.5. по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;
 - 14.2.6. судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;
 - 14.2.7. при возникновении любой непредвиденной ситуации.
- 14.3. Если назначен «спорный», розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается и подававший игрок повторяет подачу.

15. Волан вне игры

Волан считается вне игры, когда:

- 15.1. он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;
- 15.2. он коснется поверхности корта (в пределах ограничивающих его линий или вне их);
- 15.3. объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фолт»).

16. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания

16.1. Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения 11очков матча, исключая случаи, предусмотренные в (пп. 16.2 и 16.3 Правил).

16.2. Перерывы

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах:

- 16.2.1. не более 60 секунд в течение каждого гейма, когда какая-либо из сторон наберет 11 очков;
- 16.2.2. не более 120 секунд между первым и вторым геймами и между вторым и третьим геймами;
- 16.2.3. игрокам по согласию обеих сторон разрешается сокращать время перерывов. При демонстрации матчей по телевидению главный судья может решить до начала матча, что перерывы по п. 16.2 Правил обязательны и имеют фиксированную продолжительность.

16.3. Временная остановка игры

16.3.1. Когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым.

16.3.2. В особых случаях главный судья может дать указание судье на вышке о приостановке игры.

16.3.3. Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться, и игра должна быть возобновлена с этого счета.

16.4. Задержка в игре

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

16.4.2. Судья на вышке единолично определяет умышленность любой задержки игры.

16.5. Советы и выходы игроков с корта

16.5.1. Только когда волан вне игры (п. 15 Правил), игроку разрешается получать советы из-за корта.

16.5.2. Никто из игроков не имеет права покидать корт во время матча без разрешения судьи на вышке за исключением перерывов, указанных в п. 16.2 Правил.

16.6. Игрок не имеет права:

16.6.1. намеренно вызывать задержку или приостановку игры;

16.6.2. опаздывать на продолжение матча после окончания перерывов (п.16.2 Правил).

16.6.3. умышленно изменять форму волана с целью изменить скорость его полета;

16.6.4. вести себя оскорбительно;

16.6.5. совершать другие неспортивные поступки, не оговоренные Правилами.

16.7. Пресечение нарушений

16.7.1. Судья на вышке должен пресекать любые нарушения пп. 16.4.1, 16.5.2 или 16.6 Правил:

16.7.1.1. вынесением предупреждения нарушителю с показом жёлтой карточки;

16.7.1.2. объявлением фолта нарушителю с показом красной карточки, если он уже имеет предупреждение (т. е. желтую карточку). Два таких нарушения рассматриваются как систематические;

16.7.2. в случае серьезного проступка или систематических нарушений объявлением фолта нарушителю с показом второй красной карточки и немедленным докладом о проступке главному судье, который имеет право дисквалифицировать нарушителя.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Где зародился современный бадминтон?
2. Когда состоялся самый первый престижный турнир по бадминтону?
3. В каком году была создана Международная федерация бадминтона?
4. Кто был первым председателем отечественной федерации?
5. Когда состоялся первый чемпионат страны по бадминтону?
6. Сколько очков необходимо набрать для победы в гейме?
7. При каком счете происходит смена в третьем гейме?
8. Какие существуют ошибки при подаче?
9. В какой ситуации назначается спорный?
10. Какие перерывы предусмотрены во время бадминтонного матча?
11. Какие существуют траектории полета волана?
12. Какие вы знаете виды подач?
13. Как называется самый сильный удар в бадминтоне?
14. В какой зоне площадки выполняется подставка?
15. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне?
16. Что такое основная игровая стойка?
17. Какие закономерности присущи всем перемещениям?
18. Какие вы знаете способы перемещения назад и в чем их отличия?
19. Какие физические качества необходимо развивать у бадминтонистов?
20. Какие упражнения используются при развитии ловкости?
21. В какой части занятия предпочтительно разучивать новые элементы?

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 бадминтон, как правило, не преподаётся, следовательно, все студенты, начиная обучение в вузе, находятся практически в равных условиях. Таким образом, успех в будущей игре зависит от способностей, физических возможностей каждого студента.

Чем же объясняется такая популярность этого международного спорта? С одной стороны, он общедоступен и полезен. За два-три практических занятия легко овладеть подачей и основными ударами. С другой – привлекает высокий спортивный атлетизм. Все физические качества – быстрота, гибкость, ловкость и выносливость – в гармоничном сочетании с разносторонним творческим мышлением развиваются и совершенствуются в этой игре.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Скрипко, А. В. В игре стремительный волан / А. В. Скрипко, В. С. Шульман. – Минск : Полымя, 1990. – 141 с.
2. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Н. Смирнов. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с. – ISBN 978-5-9718-0492-5.
3. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, – М. : Владос-Пресс, 2002. – 213 с.
4. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика физической культуры / В. П. Помыткин. – Ульяновск : Ульяновский дом печати, 2012. – 344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9.
5. Рыбаков, Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
6. Щербаков, А. В. Игра бадминтон : учеб.-метод. пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2010. – 156 с. – ISBN 978-5-97180-423-9.
7. Официальный сайт всемирной федерации бадминтона [Электронный ресурс]. – URL: www.intbadfed.org (дата обращения: 06.06.2015).
8. Международный бадминтонный портал [Электронный ресурс]. – URL: www.worldbadminton.com (дата обращения: 15.07.2015).
9. Официальный сайт ВФБ [Электронный ресурс]. – URL: www.russianbadminton.ru (дата обращения: 11.06.2015).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА.....	5
1.1. Сущность студенческого спорта, его организационные и педагогические особенности	5
1.2. Особенности создания спортивных клубов на базе высших учебных заведений.....	8
Глава 2. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК	13
2.1. Возникновение и развитие бадминтона	13
2.2. Развитие бадминтона в СССР и России	15
Глава 3. БАДМИНТОН КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....	20
3.1. Программные требования по бадминтону	20
3.2. Основные понятия и терминология.....	22
3.3. Описание площадки и инвентаря	29
Глава 4. ТЕХНИКА ИГРЫ И ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ	36
4.1. Игровые стойки	37
4.2. Подачи в бадминтоне.....	40
4.3. Техника выполнения ударов	47
4.4. Техника передвижения на корте	59
Глава 5. ТАКТИКА ИГРЫ.....	62
5.1. Тактика одиночной игры	63
5.2. Тактика парной игры	68
5.3. Тактика игры смешанных пар (микст)	80
Глава 6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	84
6.1. Средства и методы воспитания физических качеств	84
6.2. Примерные практические занятия.....	90
Глава 7. ПРАВИЛА ИГРЫ	97
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	107
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	108
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	109

Учебное издание

КАЛИНЦЕВА Ирина Геннадьевна
ИШУХИН Валерий Федорович

БАДМИНТОН В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Редактор А. П. Володина
Технический редактор С. Ш. Абдуллаева
Корректор Е. П. Викулова
Компьютерная верстка Е. А. Кузьминой

Подписано в печать 16.03.16.
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 6,51. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.