

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

### «Теорія і методика викладання бадмінтону»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни Вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Кошева Л.В.. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

Краматорськ – 2021 р.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**«Теорія і методика викладання бадмінтону»**  
(назва навчальної дисципліни)

**ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

Розробник: Кошева Л.В. канд.пед. наук,  
доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 27.08.2021 Р.

**2021**

# **Змістовий модуль 1 Основи техніки і методика навчання техніко-тактичних дій у бадмінтоні.**

## **Лекція № 1**

### **Тема 1 Історія розвитку бадмінтону. Основні правила гри.**

#### **План**

1. Загальна характеристика бадмінтону.
2. Зародження та розвиток бадмінтону в світі.
3. Історія розвитку вітчизняного бадмінтону.
4. Розміри корту. Інвентар.
5. Класифікація і термінологія.
6. Основні правила гри. Судді на корті.

#### **Література**

1. *Бадмінтон: правила змагань // Федерація бадмінтону України.* – Київ, 2019. – 15 с.
2. *Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва.* – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68
3. *Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник.* – Львів, 2013. – 18 с.
4. *Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопальцев.* – Київ, 1985. – 391 с.

#### **Загальна характеристика бадмінтону.**

**Бадмінтон** – це індивідуальна або парна спортивна гра воланом та ракеткою на майданчику, розділеному навпіл сіткою, за певними правилами і техніко-тактичними діями, спрямованого на виграш кожного очка.

У бадмінтон грають на рівному прямокутному майданчику, захищеному від повітря. Ігри в бадмінтон можуть бути одиночними (грають два суперника) та парними (з кожної сторони грають двоє).

Спортивні майданчики для індивідуальної та парної гри різних розмірів.

Суть гри полягає в тому, що кожен гравець ударом ракетки намагається спрямувати волан через сітку у будь-яку частину майданчику таким чином, щоб суперник не зміг його повернути через сітку. З цією метою гравці застосовують різні за характером та силою удари у поєднанні зі швидким переміщенням.

Бадмінтон належить до ациклічних складно координаційних видів спорту. Характерним для бадмінтону є наступне:

- швидкість пересувань;
- швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовчих дій;
- бистрота мислення;
- збільшення кількості ризикованих ударів.

Робота бадмінтоніста пов'язана з великою витратою енергії та інтенсивною роботою серцево-судинної та дихальної систем. Високі вимоги ставляться до

анаеробної витривалості бадмінтоніста. Для висококваліфікованих спортсменів-бадмінтоністів характерний високий рівень розвитку функціональних систем організму.

Гра у швидкому темпі вимагає від спортсмена і ряд інших вимог, без яких неможливий успіх у сучасному бадмінтоні:

- вміння своєчасно переключатися на різні режими роботи;
- здатність виявляти свої найкращі якості в напружених ігрових ситуаціях.

## **2.Зародження та розвиток бадмінтону в світі.**

Бадмінтон – спортивна гра з ракеткою та воланом. Існує багато версій щодо виникнення цієї гри. Певні судження та деякі об'єктивні факти вказують на те, що сучасний бадмінтон виник з стародавньої гри у волан.

Прийнято рахувати, що бадмінтон виник в давнину на островах Малайського архіпелагу, звідки розповсюдився в країни Південно-Східної Азії.

В XIV ст. в Японії з'явилася гра „ойбане” (Hagoita, або Obahe), що в перекладі означає „літаюче перо”. Ракетки для цієї гри виготовлялися з імператорського дерева (*Paulownia tomentosa*), м'ячиком була недоспіла і спеціально висушена сім'яна коробочка цього ж дерева, в її верхню частину віночком були встромлені маленькі пір'їнки. В одному із давніх манускриптів розповідається, що в 1122 році до нашої ери, в Китаї, під час правління династії Чу, грали в м'яч з пір'ями. Гра називалася „ди-дзяу-ци”. Три – чотири гусячих пер з'єднували в одне ціле ободком, а грали дерев'яними ракетками.



До великої сенсації призвели наскальні рисунки, знайдені в Індії, яким за підрахунками археологів біля двох тисяч років. На рисунках зображені гравці

так званої „пеони” (пуне) – праобраз сучасного бадмінтону. У Франції гра схожа на бадмінтон називалася „же-де-пом”, що в перекладі означає „гра з яблуком”.

В Росії гра схожа на бадмінтон була під назвою „леток”. В Європі гра „Jeu de volant” або „согвантін” вперше згадується на початку XVI ст.

Відомий венеціанський мандрівник Марко Поло (1254-1324) свідчив про розповсюдження гри в м'яч з пір'ями в багатьох азіатських країнах.



В 1650 році королева Швеції Крістіна для гри в «м'яз з пером» побудувала корт неподалік від Рояль Паласу (королівського замку) в Стокгольмі, де вона грала в цю гру зі своїми придворними слугами й гостями з інших країн. В Англії у ХІХ столітті «гра у волан» особливої популярності набула у маєтку герцога Бофорта. Герцог був покровителем асоціації «гри у волан», власником Франт Холлу, де і зараз знаходиться одна з найкращих колекцій античних ракеток і воланів. В 1860 році Ісаак Сиратт видав у світ книгу «Бадмінтон-Батлдор-нова гра», де були описані перші правила гри. Англійські офіцери, які проходили службу в Індії, виявили зацікавлення цією грою, заснували у 1875 році офіцерський клуб «Фолькстоун». Першим президентом Асоціації «гри у волан» став полковник Долбі, який також брав активну участь у творенні нових правил гри.

Точно відомо, що бадмінтон був завезений в Англію з Індії. Саме з Індії в 1872 році повернулася група офіцерів англійських колоніальних військ, які продемонстрували гру з воланом в курортному містечку Бадмінтон, що недалеко Лондона, в графстві Глостершир. **1872 рік** вважають роком народження спортивної гри в волан, яка отримала назву „бадмінтон”. В цьому ж році граф Бьюфорт створив в своєму маєтку спортивний клуб „Бат Бадмінтон Клуб”. В цьому ж клубі були розроблені спеціальні ракетки, м'ячі та правила для нової гри.

Сучасний бадмінтон розпочався з кінця ХІХ ст., перші клубні турніри були жорстко регламентовані. Наприклад, чоловікам, згідно статуту клубу, строго



наказувалося виступати в костюмах за тодішньою модою: чорний піджак і високі чоботи. Жінкам дозволялося грати тільки в довгих спідницях і капелюхах.



В березні 1898 року відбувся перший офіційний турнір з бадмінтону, а 4 квітня 1899 року в Лондоні – проведений перший всеанглійський чемпіонат. Кількість клубів за період 1901-1911 років збільшилась у декілька разів.

Бадмінтон поступово завойовував популярність. Почалося і виробництво воланів. Перший патент на їх виготовлення був виданий в Англії у 1898 році міс Енні Джексон.

5 липня **1934 року** в Лондоні створена **Міжнародна федерація бадмінтону – IBF** (INTERNATIONAL BADMINTON FEDERATION), що дозволило розвиватися бадмінтону як самостійному виду спорту. В 1935 році президентом був вибраний сер Джордж Алан Томас.

Згідно статуту ІБФ з 1948 року раз в три роки проводиться розіграш Кубка Томаса (з 1982 року раз в два роки) (сер Томас 29 разів представляв країну на міжнародних турнірах в період з 1902 по 1929 роки, 21 раз ставав чемпіоном відкритого чемпіонату Англії та 90 разів перемагав в різних національних турнірах) (серед національних чоловічих команд) і Кубок Убер (з 1955 року) (з 1984 року раз в два роки) (Бетті Убер – 13-ти разова переможниця відкритого чемпіонату Англії) серед національних жіночих команд.

Міжнародна федерація проводить також ряд офіційних особистих турнірів. Одним із них є Відкрита першість Англії, яка проводиться у

Вімблдоні, та колись рахувалась неофіційною першістю світу. Вперше Відкрита першість Англії відбулася в 1899 році.

З 1963 року проводиться Кубок Гельвеції (Швейцарія).

В 1967 році був заснований Європейський Союз бадмінтону – EBU (EUROPEAN BADMINTON UNION).



Проводяться Чемпіонати Європи і Азії. З 1968 року проводиться особистий чемпіонат Європи, а з 1972 і командний чемпіонат Європи.

Перший офіційний особистий **Чемпіонат світу пройшов** в травні **1977 року в м. Мальме (Швеція)**. Переможцями першого чемпіонату світу були: серед жінок – Л.Кеппен (Данія); серед чоловіків – Ф.Дельфс (Данія); серед жіночих пар – Е.Тогану-Е.Уено (Японія); серед чоловічих пар – Чун Чун-Дж.Вахджуді (Індонезія); серед змішаних пар – С.Сковгород-Л.Кеппен (Данія).

В 1977 році на 79-й сесії Міжнародного олімпійського комітету (МОК) в Празі ІБФ була визнана керуючою організацією бадмінтону, яка відповідає критеріям Олімпійської хартії.

Змагання по бадмінтону традиційно включаються в програми Азіатських ігор та Ігор Британської співдружності. На Олімпійських іграх 1972 року в Мюнхені проводилися показові виступи по бадмінтону. З 1992 року бадмінтон входить в програму Олімпійських ігор.

**Етапи історичного розвитку бадмінтону:**

П	Етап Тривалість	Спрямованість етапу
I	2 тис.до Р.Х. – 1650 Р.Х.	Праобраз бадмінтону «олан».
I	1650-1898 рр.	Становлення гри «бадмінтон».
I	1898-1972 рр.	Міжнародний бадмінтон, як вид спорту.

I	1972-1992 рр.	Входження лімпійську спорту.	» род
V	1992-сучасність	Новітній «Бадмінтону»	

**В 2006 році Міжнародні федерація бадмінтону (ІБФ) змінила свою назву і тепер називається Всесвітня федерація бадмінтону (BWF).**



З 2006 року також були введені нові правила гри в бадмінтон. Основні зміни стосувалися: гра ведеться до 21 очка (а не як колись чоловіки та пари до 15 очок, а жінки до 11 очок); кожен розіграш приносить очко (а не як згідно старих правил очко можна було здобути тільки на своїй подачі, а на подачі кожна пара, не враховуючи першої подачі в геймі, мала по дві подачі). Також був період (старих правил), коли Міжнародна федерація на пів року ввела була правила – гра велася з п'яти геймів (партії) до 7 очок, очко здобувалося лише на своїй подачі (перемагав гравець який перемагав у 3 геймах). Також з 2014 року Всесвітня федерація вводить експериментальні правила на певних змаганнях, коли гейм триває до 11очок, а матч (гра) відбувається з 5 геймів (до перемоги у трьох).

Загалом 10 країн протягом 1992-2012 років на Олімпійських іграх з бадмінтону ставали призерами змагань. Найбільше медалей (16 золотих, 8 срібних та 14 бронзових) у команди Китай; на другому місці команда Південної Кореї (6 золотих; 7 срібних; 5 бронзових медалей); на третьому – Індонезія (6 золотих, 6 срібних, 6 бронзових); далі відповідно Данія (1; 2;3), Малайзія (3 срібних, 2 бронзових медалей), Великобританія (1 срібна, 1 бронзова медаль), Нідерланди та Японія по 1 срібній медалі, Індія та Росія по одній бронзовій медалі.

### **3. Історія розвитку вітчизняного бадмінтону.**

1957 рік вважається роком народження вітчизняного бадмінтону, коли представники СРСР В.Демін, Н.Соколов, С.Замуруєва, Н.Калашніков на **Всесвітньому фестивалі молоді і студентів** у Москві зустрілися із закордонними спортсменами – бадмінтоністами.

В 1959 році був проведений перший особистий чемпіонат Москви. Переможцями стають В.Демін та С.Замуруєва.

В 1960 році відбулася перша спортивна зустріч між містами Львів – Москва, яка пройшла поблизу Львова в Сокільниках у спортивному залі „Шахтар”. Саме львів’яни були першими на Україні, які зайнялися спортивним бадмінтоном. Серед бадмінтоністів Львова виділялися такі спортсмени: Богдан Олійник, Євгеній Шпаргала, Володимир Дерій, Володимир Панін, Я.Гавур, Є.Горбанський, В.Погорілий, Я.Утрисько, В.Сущенко, Агнія Карцуб, Олімпіада Марчева (Большая), К.Немеш.

В грудні 1961 року в московському манежі ЦСКА відбувся старт перших офіційних всесоюзних командних змагань. Турнір зібрав московські колективи: „Труд”, „Буревісник”, збірні команди Харкова, Львова, Ленінграду, московської області, Алма-Ати і Душанбе. Третє місце отримала збірна команда Харкова.

В 1962 році вже зустрічались команди республік (УРСР, БРСР, РРФСР, АзРСР, КазРСР, ТаджРСР), а також міст Москви і Ленінграду.

В 1962 році відбувся перший чемпіонат УРСР. Чемпіонами стають: серед жінок - А.Карцуб (м. Львів), серед чоловіків - В.Лівшиц (м. Харків). Серед інших львівських призерів були: перше місце в жіночій парі отримали А.Карцуб - О.Марчева; перше місце в змішаній парі отримали Б.Олійник - О.Марчева; чоловіча пара Б.Олійник-В.Дерій стали срібними призерами.

Щороку в Москві розігрувався Кубок космонавтів СРСР. Володарями Кубку ставали такі українські команди: „Метеор” і ДІБІ (Дніпропетровський інженерно – будівничий інститут) із Дніпропетровська.

У Дніпропетровську був організований потужний спортивний осередок бадмінтону. Олег Лобизнов, який організував секції бадмінтону, пізніше отримав звання заслуженого тренера України. Анатолій Гайдук і Поліна Дедик започаткували гру в волян у заводському спортивному клубі „Метеор”. Імена бадмінтоністів м. Дніпропетровська відомі на цілу країну, найбільш знані – Ірина Шевченко, Костянтин Вавілов, Микола

Пешехонов, Анатолій Єршов, Наталя Дамаскіна, Надія Литвинчева, Алла Продан, Володимир Шиян.

Піонером бадмінтону в Києві вважають вчителя фізичного виховання одного із дитячих санаторіїв Володимира Томашевського, в минулому відомого майстра з боксу. Першими хто досягнув найвищих результатів з київської секції стали Ніна Мякішева та Віктор Швачко (неодноразовий чемпіон країни).

Чемпіонати країни (СРСР) по бадмінтону проводяться з 1963 року. В 1964 році в одиночній категорії львів'янка А.Карцуб стала бронзовою призеркою Всесоюзного чемпіонату. В 1965 році чемпіонами СРСР в жіночій парній категорії стали львів'янки А.Карцуб та О.Марчева (Большая). В 1968 році вихованець львівського бадмінтону В.Андропов у парі з харків'янином В.Лівшицем стали срібними призерами першості СРСР.

Радянські бадмінтоністи свій перший міжнародний матч провели в 1967 році з командою ГДР.

Юнацькі першості СРСР по бадмінтону беруть свій початок з 1969 року.

З 1971 року проводяться змагання на Кубок СРСР.

З січня 1975 року СРСР був прийнятий в Міжнародну федерацію бадмінтону. Цього ж року Федерація бадмінтону СРСР вступила в Європейський союз бадмінтону.

Команда радянського союзу вперше виступила на юніорській першості Європи в 1975 році.

Бадмінтоністи СРСР дебютували на чемпіонаті Європи в 1976 році, в столиці Ірландії м. Дубліні, де зайняли сьоме місце.

В 1977 році вперше в Радянському союзі був проведений Кубок Гельвеції, який закінчився перемогою радянських спортсменів.

У 1984 році спортсмени радянського союзу вперше прийняли участь в змаганнях Кубка Томаса, а 1986 року жіноча команда стала учасницею Кубка Убер.

В 1988 році Федерація бадмінтону СРСР організувала у Москві етап розіграшу Кубка Європейських чемпіонів.

**Чемпіонати України з бадмінтону проводяться з 1992 року.**

В Дніпрі, Харкові, Одесі, Києві, Миколаєві, Львові, Донецьку, Вінниці, Лисичанську, Івано-Франківську, Житомирі створені хороші школи бадмінтону, які дозволяють виховувати висококласних спортсменів, проводити турніри різного рівня для дітей, дорослих, любителів і ветеранів цього виду спорту.

В **2009** році вперше в Україні пройшов міжнародний турнір серії

International Challenger – Kharkov International, який став щорічним і збирає багатьох сильних гравців не тільки Європи, але й світу.

На Іграх XXV Олімпіади в Барселоні (Іспанія) 1992 року у бадмінтоні розігрувалося 4 комплекти медалей (в одиночному та парному розрядах, чоловічих та жіночих). На наступних Олімпійських



іграх (Атланта 1996 рік) було добавлено ще один комплект нагород - у змішаному розряді змагань.

На Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996 рік) вперше самостійною командою виступили спортсмени України. Бадмінтон представляли вихованці СДЮШОР "Метеор" (м. Дніпропетровськ) – Владислав Дружченко, Олена Ноздрань і Вікторія Євтушенко. Дані спортсмени також представляли Україну і на XXVII Іграх Олімпіади у Сідней (Австралія 2000р.). Однак, вони не досягли значних результатів.

На Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні (Китай, 2008 рік) команду України представляли спортсмени того ж Дніпропетровського СДЮШОР "Метеор" Владислав Дружченко та Лариса Грига. Здобутком є те, що Лариса Грига поступилася в 1/16 фіналу.

На іграх XXX Олімпіади в Лондоні (Англія 2012 рік) (приймало участь 51 країна) команду України представляли Дмитро Завадський (м. Харків) та Лариса Грига (м. Дніпропетровськ). Дмитро Завадський зайняв друге місце в підгрупі, отримавши в кінцевому результаті 17/32 місце, Лариса Грига після третього місця в підгрупі розташувалася на 33/46 місці.

На іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро (Бразилія 2016 рік) (приймало участь 45 країн). Команду України представляли Артем Почтарьов (м. Харків) та Марія Улітіна (м. Дніпро). Марія Улітіна грала в 1/8 фіналу одиночних зустрічей, це найкраще досягнення українських бадмінтоністів на Олімпійських іграх.

На даний час в Україні проводяться всеукраїнські та міжнародні змагання, кубки та турніри для різних за

кваліфікацією і віком спортсменів. Найбільш відомі з них – Кубок України, „Харків-Інтернешнл”, Міжнародний турнір ім. Гайдука (м. Дніпропетровськ). До національної команди України входять: серед чоловіків – Валерій Атращенко, Дмитро Завадський, Кирило Леонов, Артем Почтарьов, Данило Боснюк; серед жінок – Єлизавета Жарка, Марина Ільїнська, Наталія Войцех, Юлія Казарінова, Марія Улітіна (2019 рік).

Серед спортсменів-бадмінтоністів Львівщини за роки незалежної України найвищих результатів досягли МСМК Ірина Колоскова (основна збірна України), МС України Оксана Гречанюк (кандидат збірної України), МС України Христина Джангобекова (основна збірна України), МСУ Владислав Гуркало (кандидат збірної України), МСУ Андрій Панін (резерв збірної України), МСУ Назар Палюх (резерв збірної України), МСУ Тетяна Лема (резерв збірної України), МСУ Любов Ціж, МСУ Іван Книш, МСУ Іван Каратник, МСУ Алтунян Роман (кандидат збірної України), МС України Олександр Чакалов (кандидат збірної України).

Згідно класифікації видів спорту наведеної В.Н.Платоновим (1997 р.), у залежності від особливостей тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бадмінтон відносять до першої групи – атлетичні види спорту, пов'язані з граничною активною руховою діяльністю спортсмена.

Згідно класифікації видів спорту, які входять до Олімпійських ігор, бадмінтон відноситься до спортивних ігор.

За способом визначення результату в змаганнях бадмінтон відноситься до видів спорту, у яких спортивний результат визначається обумовленим кінцевим ефектом, але змагання не обмежені часом їх проведення.

#### **4. Розміри корту. Інвентар.**

Корт (майданчик) для гри в бадмінтон прямокутний, для одиночних ігор довжина **13,4 м. та ширина 5,18 м.**, для парних ігор довжина **13,4 м. та ширина 6,1 м.**, з шириною ліній **40 мм.** Лінії входять в розміри корту. Ближня лінія подачі знаходиться на відстані 1,98 м. від сітки. Середня лінія, розташована між лінією подачі та задньою лінією, ділить майданчик на два рівні поля (праве та ліве), і розташована на відстані 3,05 м. від бічної лінії поля для парної гри.

**Сітка повинна кріпитися на стійках висотою 1,55 м.** від поверхні корта. Сітка має бути зроблена із тонкої капронової нитки темного кольору та однакової товщини, з розмірами ячеек від 15 до 20 мм. Ширина сітки (по вертикалі) 760 мм. і довжина не менше 6,1 м. Верхній край сітки в центрі не має опускатися нижче 1,524 м., та над бічними лініями корту повинен бути на висоті 1,55 м.

Волан має бути зроблений з натуральних («пір'яні») або синтетичних («пластикових») матеріалів. Незалежно від матеріалу характеристики польоту волана повинні бути схожі до тих, які має натуральний пір'яний волан. Професійні спортсмени тренуються й грають тільки пір'яними. Пластиковими воланами грають аматори. Вони мають трохи іншу траєкторію польоту, проте набагато довше служать.

Пластикові волани відрізняються за формою «спідниці», по швидкості, а також по кольору. За швидкістю розрізняють три типи воланів: повільні, середні й швидкі. Швидкість волана можна визначити по кольору стрічки на голові волана. Зелена відповідає повільному волану, синя – середньому, а червона – швидкому. Пластикові волани випускають в основному білі й жовті. Жовті волани використовують в залах з поганим освітленням.

Пір'яні волани відрізняються по матеріалу головки волана й по якості пера. Головка волана складається з коркової пробки, вкритої оболонкою тоненької шкіри. Волан складається із 16 пір'їн, довжина яких може коливатися від 64 до 70 мм., але на кожному волані вони мають бути однакової довжини. Пір'я підбирається з особливою старанністю – звичайно з одного однорічного гусака вискубують пір'я на один волан по 8 з кожного крила. Пір'яні повинні бути вологими, інакше вони швидко ламаються в гір. Маса волана повинна коливатися в межах **4,74 – 5,50 г.**

**Ракетка для гри в бадмінтон складається з таких частин: ручка, стержень, перехідник (якщо є), обід, струнна поверхня.** Розміри ракетки мають бути не більше **680 мм.** в довжину та **230 мм.** в ширину. Спершу ракетки виготовлялися з дерева. Сучасні ракетки виготовляються з різних матеріалів: від вуглепластика до алюмінію, сталі, карбону, графіту і титану. Завдяки їм снаряд витримує натяг струн і навантаження ударів. Ракетки для професійних гравців, як правило, виконуються з композиційних матеріалів на основі вуглеволокна і з застосуванням вбудованих

конструктивних елементів з інших матеріалів. Ракетки для аматорів та початківців часто можна відрізнити за наявністю «трійника» - візуально помітного T-подібного вузла в місці з'єднання стержня і обода. У середньому маса ракетки становить 74-100 грам. До основних фізичних характеристик ракетки, що впливає на її ігрові властивості, поряд із масою, відноситься також розташування центру ваги (так званий «баланс»), жорсткість стержня і обода на вигин. Не рідко в залежності від цих характеристик одні ракетки частіше рекомендують гравцям з атакуючим і силовим стилем гри, тоді як іншим з захисним стилем гри. Більшість професійних гравців використовують спеціальні намотування на ручку ракетки.

Спершу **струни** виготовлялися з натуральних матеріалів, зараз вони практично завжди синтетичні. У спортивному бадмінтоні застосовують струни, що являють собою переплетення синтетичних мікрОВОЛОКОН і складаються з осердя, обплетення і оболонки. Сила натягу струн в середньому становить 9-14 кг. Діаметр струн знаходиться в межах від 0,6 до 0,8 мм, на перетягування однієї ракетки потрібно приблизно 10 м струни. Процес натягування ракетки складається з двох етапів: на початку струни пропускають через отвори в ободі переплітають один з одним, потім послідовно натягують. Якісне натягування, істотно впливає на ігрові властивості ракетки, можливе лише на спеціальному верстаті, що забезпечує жорстке закріплення обода ракетки в декількох точках, дозоване зусилля натягу і послідовну фіксацію вже натягнутих струн спеціальними затискачами.

## 5. Класифікація і термінологія.

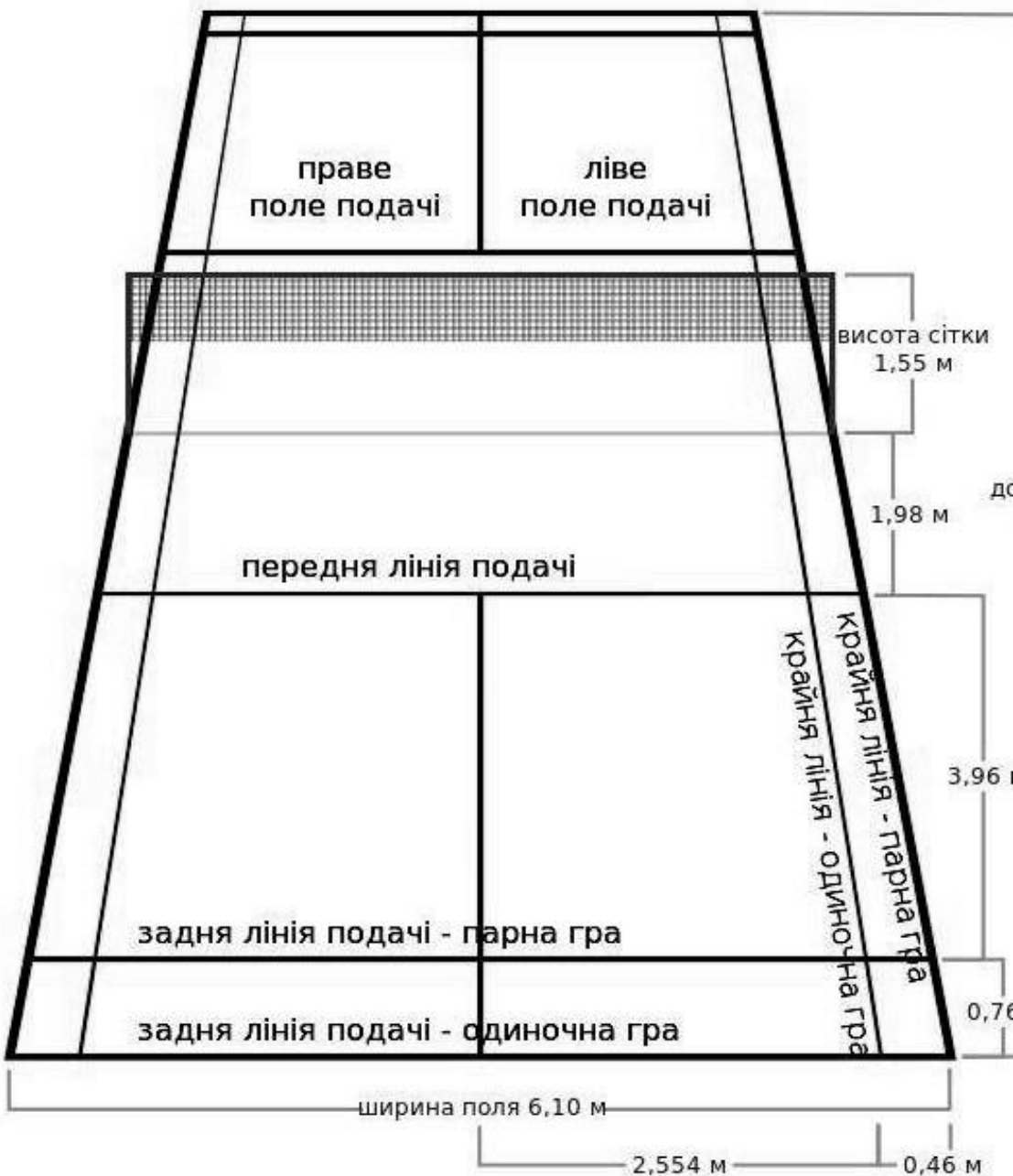
Для зручності пояснення й сприйняття тих або інших деталей техніки та дій спортсмена у бадмінтоні існує своя термінологія. Термінологічна система бадмінтону постійно вдосконалюється й оновлюється, відображаючи зміни, що відбуваються в ньому.

Оскільки бадмінтон належить до складно координаційних видів спорту, то існує ряд технічних прийомів. Затвердженої класифікації технічних прийомів у бадмінтоні поки що не існує. Д. Рібаков та М. Штільман пропонують всі дії бадмінтоніста розглядати у рамках 4 груп елементів: стійки, пересування, удари, подачі.

**Стійки** – ігрові, при подачі, при прийомі – правосторонні, лівосторонні – високі, середні, низькі.



**Пересування** – вперед, назад, вправо, вліво –  
перемінним кроком, приставним кроком, схресним



кроком.

**Удари** – нефронтальні, фронтальні – закритою стороною ракетки, відкритою стороною ракетки – зверху (високі), збоку (високі атакуючі), знизу (нападаючі, плоскі, короткі).

**Подачі** – високі, високі атакуючі, плоскі, короткі.

У класифікації ігрових дій використовують поняття зон і половин майданчика корту, рівнів висоти знаходження волана в момент удару та траєкторій польоту волана.

### **Зони половини ігрового майданчика**

*Передня зона* – простір між площиною сітки й площиною, що проходить паралельно сітці через передню лінію подачі.

*Середня зона* – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через передню і задню лінії подачі.

*Задня зона* – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через задню лінію подачі і задню лінію майданчика.

*Половина (ліва, права)* – простір між площинами, перпендикулярними до площини сітки, що проходять через ліву (праву) бічну й центральну лінії.

### **Траєкторія польоту волана**

*Висока* – висхідна траєкторія з завершенням у задній зоні майданчика.

*Висока атакуюча* – волан пролітає на мінімальній висоті над гравцем, який приймає, і опускається в задній зоні майданчика.

*Плоска* – волан летить над сіткою й опускається в

задню зону майданчика.

*Низхідна* – траєкторія, за якою волан летить зверху донизу; пролітаючи безпосередньо над сіткою, й опускається в середню або задню зону майданчика.

*Напівplosка* – траєкторія, за якою волан деяку частину шляху летить паралельно площині майданчика, пролітаючи безпосередньо над сіткою, й опускається в середню зону майданчика.

*Коротка* – траєкторія, за якою волан летить у передню зону гравця, який приймає.

### **Удари з передньої зони**

*Відкидка* – удар, який виконують відкритою й закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, який потім летить за високою траєкторією.

*Атакуюча «відкидка»* – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, який потім летить за високою атакуючою траєкторією.

*Добивання* – атакуючий удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться вище за рівень кромки сітки, який летить потім за низхідною траєкторією.

*Поштовх* – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки, поступальною ходою ракетки за напрямом польоту волана.

*Підставка* – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, без надавання волану обертання.

*Підрізка* – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, шляхом надавання обертання волану навколо його вертикальної осі.

*Підкрутка* – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, шляхом надавання обертання волану навколо його горизонтальної осі.

*Переведення косе уздовж сітки* – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, за якого волан летить уздовж сітки.

### **Удари з середньої і задньої зони**

*Високий* – волан летить за висхідною траєкторією й опускається за гравцем, який приймає. Його часто використовують, щоб виграти час у важкій ситуації і встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля.

*Високий атакуючий* – волан пролітає над гравцем на мінімальній висоті, недоступній для відбивання, й опускається за ним. Застосовують такий удар під час підготовки атаки (іноді виконують із паузою під час замаху), і він є одним з ефективних ударів у бадмінтоні, якщо потрібно примусити суперника відійти до задньої лінії.

*Плоский* – волан летить деяку частину шляху паралельно площині майданчика, як правило, майже над сіткою, а потім, поступово знижуючись, падає в задній зоні майданчика. Застосовують часто в парних іграх як підготовчий удар під час переходу від захисту до нападу, а також для того, щоб примусити зрушити суперника з центральної позиції вбік.

*Нападаючий смеш* – волан летить за низхідною траєкторією з високою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш – удар повної сили й швидкості та напівсмеш – удар із середньою силою. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким і, коли волан падає в задній частині майданчика, довгим. Виконують цей удар у завершальній стадії атакуючих дій, і, як правило, цим ударом закінчується тактична комбінація з інших ударів.

*Короткий* – волан летить у зону сітки гравця, який приймає. Розрізняють два типи таких ударів: короткий і близький, який виконують м'яко з пасивним рухом кисті, та короткий і швидкий, який виконують активним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку. При цьому волан відпускається від сітки дещо далі, але досягає мети набагато швидше. Ці удари примушують суперника рухатися до сітки й припускатися помилок у передній зоні майданчика. Крім того, вони руйнують активні дії суперника, примушують зіграти його знизу і використовувати малоефективні у відповідь удари.

*Зріз* – атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Удар проводять збоку по головці волана із зовнішньої або внутрішньої сторони.

*Блокуючий* – відповідь на волан, що швидко летить (як правило, смеш), виконують як підставку. Волан прямує в передню зону майданчика на сітку або як сильний удар — в середню й задню зони майданчика.

## 6. Основні правила гри. Судді на корті.

Перед початком зустрічі, суддя виконує кидок волана або монети. Сторона, якій пощастило, має зробити вибір: подавати чи приймати першою, або розпочинати гру на тій чи іншій стороні корту. Відповідно сторона, що програла виконує ті функції, які їй залишилися.

Зустріч (матч) проводиться із максимум трьох геймів (партій), до перемоги однієї із сторін в двох геймах. Сторона, яка перша набирає 21 очко виграє гейм, крім випадків:

- якщо рахунок в геймі 20 - 20, сторона, яка першою набирає різницю в 2 очка - виграє його;
- якщо рахунок стає 29 – 29, сторона, яка забиває 30 – те очко перемагає. Сторона, яка виграла розіграш – добавляє до свого рахунку очко. Вона і буде подавати в наступному розіграші. Сторона, яка виграє гейм - подає на початку наступного гейму.

Гравці міняються сторонами в таких випадках: в кінці першого гейму; до початку третього гейму (якщо такий буде); в третьому геймі, протягом однієї зустрічі, коли одна із сторін першою набере 11 очок.

Якщо гравці забули помінятися сторонами, вони мають це зробити зразу після того, як помилка була виявлена і волан знаходився не в грі. Рахунок залишається без змін.

Жодна з сторін під час подачі не повинна спричинювати недоречну затримку, після того, коли гравці готові до подачі. Подаючий і приймаючий мають стояти в межах по діагоналі протилежних сторін корту, не торкаючись ліній, які обмежують певний



прямокутник. Стопи двох ніг подаючого та приймаючого мають залишатися в контактi з поверхністю корту, в постійному положенні від початку подачі до кінця. В момент подачі волан має знаходитися нище талії подаючого. Талією вважається уявна лінія навколо тіла в найнищій частині ребра подаючого. Рух ракетки при подачі має бути безперервним від початку до кінця. При спробі подати, подаючий не має промахнутися по волану. Як тільки гравці приготувалися, перший поступальний рух ракетки подаючого має рахуватися початком подачі. Подача вважається завершеною, як тільки подаючий вдарить ракеткою по волану, або у своїй спробі промахнеться.

В парях, під час подачі, партнери мають зайняти таке положення в межах їх відповідних прямокутників, щоб не заступати подаючого і приймаючого.

Гравці мають подавати і приймати у відповідних правих сторонах своїх кортів, якщо рахунок не відкритий, або подаючий має парну кількість очок. Гравці подають і приймають у відповідних лівих частинах своїх кортів, якщо подаючий отримав непарну кількість очок.

### ***При парній грі:***

- право подавати має переходити по чергово;
- жоден гравець не має подавати позачергово, приймати позачергово, або приймати дві по чергових подачі в одній і тій же грі.

### **Судді на корті, та їх рішення:**

Суддя на вищій підпорядкований, і діє, під керівництвом головного судді. Суддя на подачі переважно призначається головним суддею, але може

бути відсторонений суддею на вищій, після консультації з головним суддею. Лінійних суддів переважно призначає головний суддя, проте лінійний суддя може бути відсторонений суддею на вищій після консультації з головним суддею.

Рішення суддів на майданчику вирішальні щодо тих ігрових моментів, за які вони відповідальні. Якщо судді не можуть прийняти рішення щодо моменту, за який вони відповідають, то суддя на вищій може прийняти особисте рішення по цьому питанню; якщо і він не в стані це зробити, призначається „спірний”.

Суддя може оголосити спірний момент і зупинити гру в декількох випадках: - коли гравець зробив подачу, а його суперник не був готовий до неї; - обидва суперники одночасно порушили правила; - волан розламався в польоті або застряг у сітці; - суддя не бачив чи попав волан в корт. В даних ситуаціях гравці починають розіграш спочатку.

### ***Контрольні питання***

- 1 *Що таке бадмінтон*
- 2 *Коли і як бадмінтон одержав свою сучасну назву?*
- 3 *У якому році та в якій країні були офіційно зафіксовані правила гри?*
- 4 *Коли була заснована Міжнародна федерація бадмінтону? Які країни до неї входили? Як і коли була змінена її назва?*
- 5 *Де і в якому році відбувся перший офіційний чемпіонат світу?*

6 У якому році було засновано Федерацію бадмінтону України?

7 Коли українські бадмінтоністи вперше взяли участь в Олімпійських іграх? Де вони відбувалися?

8 Яких українських бадмінтоністів ви знаєте? Крайці досягнення українських бадмінтоністів.

9 Назвіть основні зони майданчика.

10 Назвіть види ударів.

11 У якій зоні майданчика використовуються удари «добивання», «поштовх» і «підставка»?

12 Які бувають удари із середньої і задньої зон?

13 Які види подач ви знаєте?

14 Як відбувається розігрини початку гри?

15 Обов'язки суддів на корті

## **Лекція № 2**

### **Тема 2 Основи фізичної підготовки у бадмінтоні**

#### **План**

1. Види підготовки бадмінтоніста.  
2. Основи та завдання фізичної підготовки бадмінтоністів. Методи, засоби розвитку фізичних якостей.

3. Спеціальна фізична підготовка та методика виховання спеціальних фізичних якостей.

3.1 Сила та засоби її розвитку

- 3.2 Швидкість та засоби її розвитку
- 3.3 Витривалість та засоби її розвитку
- 3.4 Спритність та засоби її розвитку
- 3.5 Гнучкість та засоби її розвитку
- 4. Особливості тактичної підготовки у бадмінтоні

## **Література**

1. *Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.*
2. *Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.*
3. *Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.*

### **1. Види підготовки бадмінтоніста**

Підготовка спортсмена охоплює різні сторони – фізичну, технічну, тактичну, теоретичну і психологічну. Вона включає в себе виховну роботу, лікарський контроль, самоконтроль і т.д.

Процес фізичної підготовки повинен базуватися на чіткій уяві про фізичний стан людини і на його змінах, що пов'язані з фізичними навантаженнями. Під терміном **фізична підготовка** розуміють процес становлення та вдосконалення фізичних і функціональних якостей, що здійснюється за допомогою загальнодоступних фізичних вправ, маючи на меті оздоровлення, зміцнення та профілактику важливих функціональних систем організму та

опорно-рухового апарату.

Одним із основних завдань фізичної підготовки у бадмінтоні є виховання фізичних якостей. *Фізичні якості* – це розвинені в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові (природні) задатки людини, що визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для гри у бадмінтон, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для бадмінтону засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі підготовки бадмінтоністів вправи з техніки, тактики і сама гра у бадмінтон недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток студентів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно постійно застосовувати загальнорозвиваючі підготовчі вправи.

**Загальна фізична підготовка** направлена на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей, необхідних для бадмінтоніста. Вона направлена на підвищення рівня всебічного розвитку, сприяє розширенню функціональних можливостей організму, створює умови для підвищення тренувального навантаження і забезпечує постійне зростання спортивних результатів, сприяє прискоренню протікання відновних процесів і попереджає настання перевтоми.

Фізичні вправи повинні надавати не тільки загально-розвивальний вплив, залучаючи до роботи весь організм і всі м'язові групи, але й локальне (вправи для певних м'язів і м'язових груп).

**Спеціальна фізична підготовка** спрямована на розвиток фізичних якостей, специфічних для гри в бадмінтон. До засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться різні імітаційні вправи, пересування по майданчику з перенесенням воланів в різні точки, гра в стінку, жонглювання воланами, гра з воланом і вправи, схожі з технікою гри в бадмінтон як за структурою рухів, так і за характером нервово-м'язових зусиль.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на вдосконалення технічної майстерності і підвищення рівня розвитку специфічних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. У спеціальній підготовці бадмінтоніста особливе місце посідає змагальна підготовка, тісно пов'язана з технічною, тактичною й психологічною підготовкою.

**Технічна підготовка** є складовою частиною спеціальної підготовки. У загальній технічній підготовці бадмінтоніста передбачається оволодіння різноманітними руховими уміньми і навичками, що дозволяють оволодіти технічною майстерністю. Спеціальні вправи повинні бути спрямовані не тільки на відпрацювання техніки взагалі, але й на уточнення і вдосконалення окремих деталей, на розвиток якостей, які сприяють кращому освоєнню елементів техніки. Щоб правильно підібрати спеціальні вправи, тренер повинен знати біомеханічні основи техніки й розуміти сутність внутрішніх механізмів і процесів організму, що відбуваються при виконанні вправ.

Велике значення для оволодіння технічною майстерністю має уміння оцінювати свої рухові можливості, проводити самоконтроль.

**Тактична підготовка** – це мистецтво ведення боротьби. У неї входять планування та прогнозування поведінки під час змагань, труднощів, які виникають, розподіл сил і т.д.

На практиці під час тренування і змагань спортсмен випробовує різні варіанти тактичної поведінки. Можна розрізнити тактику подачі, тактику ударів, тактику прийому волана.

Тактика бадмінтону розвивалася завдяки творчості численних поколінь ентузіастів-любителів цієї гри. Під тактикою в бадмінтоні слід розуміти найбільш доцільні дії, спрямовані на досягнення перемоги над суперником. Звичайно початківець, виходячи на майданчик, тільки кілька ударів виконує сумбурно, бездумно. Потім у його свідомості з'являються найпростіші тактичні задуми, своя індивідуальна здатність передбачати дії суперника, відповідати на них, створювати свої комбінації з підготовчих і атакуючих ударів.

Потрібно повсякденно розвивати здатність тактично мислити. Самим складати спочатку найпростіші комбінації ударів. Можна, наприклад, поставити перед граючим завдання викликати суперника укороченим ударом до сітки. Потім поставити друге завдання: плоско-далеким або високо-далеким ударом змусити суперника відбігти до задньої лінії. Потім можна об'єднати ці два завдання: гравці повинні будуть виграти волан, посилаючи його на задню лінію або, навпаки, відтягнувши суперника до

задньої лінії, таким ударом вкоротити волан в передню зону. Від заняття до заняття слід ускладнювати тактичні завдання, добиватися самостійного вміння складати і вирішувати їх, виховувати у гравців високу свідомість в ігрових діях, вимагати від них в грі тактичної цілеспрямованості. Кожен тренер, інструктор, кожен грамотний гравець в бадмінтон зобов'язаний знати загальні основи тактики, освоїти їх стосовно до своїх, завжди індивідуальних, особливостей, творчо розвивати і створювати нові тактичні комбінації, збагачуючи ними тактику бадмінтону. Разом з тим потрібно пам'ятати, що тактика гри нерозривно пов'язана з технікою. Чим краще гравець зуміє опанувати технікою, тим багатшим буде запас його технічних засобів, тим різноманітніше може бути його тактика, тим більше творчості він принесе грі. Кожен технічний прийом, кожен рух гравця на майданчику повинні бути тактично доцільними. Провідні гравці перед зустрічами зі своїми суперником складають спеціальні тактичні плани на всю зустріч.

Перш ніж приступити до викладу основ тактики в одиночних і парних іграх (а в тому і в іншому випадку тактична система має свої особливості), слід зупинитися на розборі і поясненні деяких тактичних елементів, загальних для всіх ігор. Головне в тактиці будь-якої гри – це правильне розуміння, облік і вміле використання слабких і сильних сторін своїх і суперника. На перших етапах освоєння гри вся тактика зводиться до вміння визначити сильніші і найбільш слабкі удари суперника і їх основний напрямок.

Великого значення набуває оцінка фізичних



можливостей суперника. Якщо грати доводиться з високим спортсменом, який легко дістає будь-які верхні і бічні удари, але не завжди добре «піднімає» низькі, то слід частіше посилати волан вниз, в ноги, і частіше вкорочувати. Але разом з тим, не можна, використовуючи слабкість ударів суперника, весь час направляти волан під ці удари: суперник до них швидко пристосується, і вони не досягнуть мети.

Іншим, не менш важливим, тактичним моментом є облік швидкісних можливостей противника. Деякі гравці погано переносять швидкий обмін ударами, частіше слід викликати їх на обмін плоскими ударами, підвищуючи темп гри. Граючи в незвичному темпі, суперник обов'язково припуститься помилки. Навпаки, гравець, який не любить швидкий темп, може його знизити, відбиваючи плоскі удари високо-далекими або плоско-далекими ударами або скорочуючи їх косо в бік.

Втома також негативно впливає на техніку. Якщо ви відчуваєте себе сильніше фізично і витривалішим, ніж ваш суперник, відбивайте волан частіше на задню лінію високими «свічками». Примусьте суперника витратити більше сили на виконання ударів зверху, навіть якщо ви програєте першу партію, ви можете виграти другу і третю, перевівши гру на сітку, де потрібна велика точність, яка у вашого суперника порушена через втому, і за рахунок його помилок ви будете вигравати.

Зазвичай свої тактичні дії досвідчений гравець планує в загальному тактичному плані, який він складає до початку зустрічі. Значно легше складати тактичний план і вести гру із суперником, якого

доводилося бачити в матчах або самому з ним зустрічатися. Складніше вести боротьбу з незнайомим суперником. У цьому випадку необхідно провести «розвідку боєм»: під час ігрової розминки і на початку першої партії визначити технічні можливості суперника, швидкість пересування, улюблений спосіб розігравати очко.

**Теоретична підготовка** передбачає озброєння спортсмена загальними і спеціальними знаннями. Вона охоплює коло питань із філософії та історії, теорію і методику гри в бадмінтон, питання фізіології, лікарського контролю, психології тощо. Всебічний розвиток спортсмена – необхідна умова досягнення високих результатів.

**Психологічна підготовка** складається з морально-вольової підготовки, виховання у спортсмена цілеспрямованості, винахідливості, самостійності. Вихованню волі і високих моральних якостей належить провідне місце.

Морально-вольова підготовка здійснюється постійно, вона пов'язана з подоланням труднощів і вимагає спеціальних засобів і методів.

Умовно психологічну підготовку розділяють на базову і спеціальну до конкретного змагання. Перш ніж готувати спортсмена до складних ситуацій, що виникають в процесі змагань, необхідно підготувати його до важкої, тривалої тренувальної роботи, до жорсткого життєвого і тренувального режиму. Ці завдання повинна вирішити базова психологічна підготовка, яка направлена на формування мотивів, стимулюючих спортсмена до тренувальної роботи, прагнення до самовдосконалення, до досягнення мети.

Для успішного вирішення цих проблем тренер повинен знати, що він хоче змінити в поведінці спортсмена; що слід зробити, щоб досягти цих змін; які заходи заохочення використовувати; які умови тренування діють позитивно, які негативно тощо.

Спеціальна психологічна підготовка здійснюється переважно в період перед змагальною підготовкою, і направлена на створення у бадмінтоністів стану психічної готовності до конкретних змагань. Зміст спеціальної психологічної підготовки залежить від умов, вимог конкретних змагань. Методи і засоби, які використовуються в цей період, направлені на вирішення наступних завдань:

- визначення завдання змагання, адекватного можливостям спортсмена;

-

точнення умов конкретних змагань (обстановка, можливості суперників);

- оцінка та аналіз своїх можливостей;

- моделювання умов конкретного змагання;

- використання прийомів саморегуляції психічного стану і відповідних фізичних вправ для збереження нервово-психічного тону до початку змагань.

Безпосереднє налаштування і регуляція психічного стану здійснюється самим спортсменом без участі тренера та психолога і становить використання:

- а) регуляції дихання; б) розслаблення м'язів; в) тривалості та інтенсивності розминки; г) відвернення і переключення уваги; д) саморегуляції психічного стану тощо.

Психологічні засоби складаються: з аутогенного

та ідеомоторного тренування; психологічних ігор і бесід; активізуючої і психорегулюючої терапії та інших заходів і прийомів, які відволікають увагу.

Зміст базової та спеціальної психологічної підготовки до змагання, завдання та засоби їх вирішення різні, проте і вони мають одну головну мету – сформуванню стану психічної готовності бадмінтоніста до змагання.

## **2. Основи та завдання фізичної підготовки бадмінтоністів. Методи, засоби розвитку фізичних якостей.**

Процес фізичної підготовки повинен базуватися на чіткій уяві про фізичний стан людини і на його змінах, що пов'язані з фізичними навантаженнями. Під терміном фізична підготовка розуміють процес становлення та вдосконалення фізичних і функціональних якостей, що здійснюється з використанням загальнодоступних фізичних вправ, маючи на меті оздоровлення того, хто займається, зміцнення та профілактику важливих функціональних систем його організму й опорно-рухового апарату.

**Одним із основних завдань фізичної підготовки у бадмінтоні є виховання фізичних якостей.** *Фізичні якості – це розвинені в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові (природні) задатки людини, що визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.*

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для гри у бадмінтон, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим

швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для бадмінтону засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі підготовки бадмінтоністів вправи з техніки, тактики і сама гра у бадмінтон недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток студентів.

Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно постійно застосовувати загальноорозвивальні підготовчі вправи.

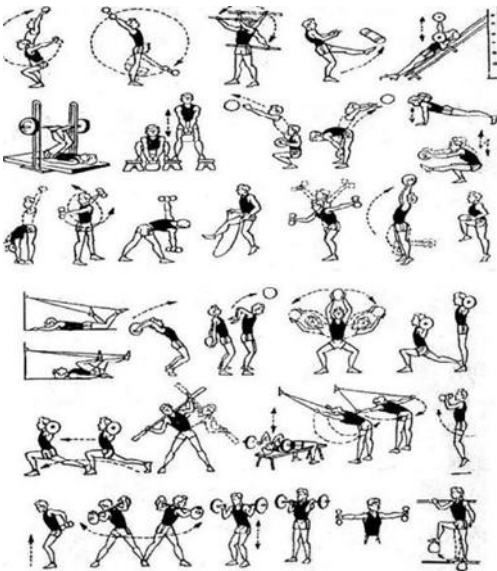
Фізична підготовка поділяється на **загальну** та **спеціальну**. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, що недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки та тактики гри.

Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями, тому на заняттях із бадмінтону потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності й гнучкості.

Доцільно періодично виділяти окремі заняття для загальнофізичної підготовки. Підбір засобів та обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання й умов проведення заняття. На початковому етапі на

загальну фізичну підготовку відводиться 60–70 % часу. Дуже часто на заняттях із бадмінтону застосовуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, баскетбол, гандбол.

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо мал. 3



Малюнок 3 – Загальнорозвивальні підготовчі вправи з предметами

### 3. Спеціальна фізична підготовка.

#### 3.1 Сила та засоби її розвитку

*Сила* – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Розрізняють абсолютну та відносну силу. *Абсолютна сила* характеризується здатністю людини долати

найбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні. *Відносна сила* визначається показниками кількості абсолютної сили, що припадає на 1 кілограм маси тіла.

Завданнями силового тренування є: гармонійний розвиток усіх м'язових груп, вплив на опорно-руховий апарат, периферичну, нервову системи та психіку в цілому.

Основними засобами силової підготовки є: загальнорозвивальні вправи, вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин, вправи із зовнішнім супротивом гантелями, гумовими амортизаторами, штангою, різного роду тренажерами), вправи із самоопором. Силкові вправи в основному виконують повільно. Якщо ж ці вправи виконувати стрімко, з повною амплітудою використання інерції руху тіла, то вони розвиватимуть силову витривалість.

Розвиток сили можливий лише за умови систематичних значних навантажень. Для розвитку сили застосовують такі *методи*:

1 **Метод повторних зусиль.** Він характеризується багаторазовим повторенням фізичної вправи з однаковою потужністю і характером навантаження. Застосовуються обтяження вагою 30–35 % від максимального, що дозволяє розвивати силову витривалість.

2 **Метод максимальних зусиль.** Цей метод потребує застосування великих обтяжень, вага яких не перевищує: у чоловіків – 50–60 % від максимального, у жінок – 40–50 % для спортсменів – 90 %). Цей метод сприяє збільшенню м'язової маси.

3 **Метод динамічних зусиль** передбачає використання вправ із максимальною швидкістю. У бадмінтоні – це варіювання темпу виконання, за допомогою якого розвивається швидкісна сила.

4 **Метод із застосуванням ізометричного режиму роботи м'язів** пропонується за умови виконання статичних вправ зі збереженням при цьому пози тривалістю 5–6 с. У цьому режимі виконують повільні вправи на рівновагу.

5 **Метод комбінованих зусиль** характеризується виконанням вправ у визначеній послідовності: спочатку в динамічному, потім в ізометричному режимі, у подальшому – з більшими м'язовими зусиллями, останній етап – багаторазові повторення.

У гравців із бадмінтону повинне бути дуже тонке м'язове відчуття під час удару по волану, і це відчуття може лише погіршитись, якщо надмірно розвинути м'язову масу рук. Проте робота над силою приводить до значного зростання м'язової координації, від якої залежать спритність, швидкість і частково витривалість. Виконувати силові вправи допустимо в межах отримання необхідної всебічності фізичного розвитку і в основному в поєднаннях із вправами на гнучкість. При цьому можна рекомендувати силові вправи з невеликими обтяженнями: з легкими 1—1,5 кг) гантелями, набивними м'ячами, ракетками, важчими за бадмінтонні й т. п.

Розвиток сили нерозривно пов'язаний із виконанням цілого ряду гімнастичних вправ, наприклад, вправ на розтягування, під час яких можуть бути використані гімнастичні снаряди стінка, перекладка, бруси, кільця).



### **3.2 Швидкість та засоби її розвитку**

*Швидкістю* називають здатність людини до термінового реагування на подразники та вміння виконувати рухи за мінімально короткий час.

Швидкість – комплексна рухова якість, що виявляється через:

- а) латентний період рухової реакції;
- б) швидкість реалізації локального ненавантаженого руху;
- в) швидкість реалізації багатосуглобного руху, пов'язаного зі зміною положення тіла у просторі, а також переключення з однієї дії на іншу за відсутності значного зовнішнього опору;

г) частоту ненавантажених рухів.

Виховуючи швидкісні можливості, широко застосовують циклічні вправи (біг), ациклічні стрибки), змішані стрибки з короткого розбігу) і вправи з регульованим часом та темпом руху.

Швидкість виконання окремих вправ залежить від низки чинників: рівня розвитку сили, ступеня оволодіння технікою вправи, складності вправи.

Прояв швидкості багато в чому залежить і від складу м'язових волокон, рівня м'язової та міжм'язової координації, можливостей біохімічних процесів, що забезпечують інтенсивність розпаду хімічних речовин. Розрізняють такі елементарні прояви швидкості:

- а) час реакції простої і складної);
- б) швидкість виконання одиночного руху; в) частота рухів.

Для розвитку й удосконалювання швидкості застосовуються вправи невеликої тривалості до 20 с) з граничною або приграничною швидкістю. У

бадмінтоні – це насамперед спортивні ігри з вираженими моментами прискорень, деякі силові вправи, які виконують на швидкість. Засоби розвитку швидкісних якостей варто підбирати з урахуванням подібності координаційних структур, тому що пряме перенесення швидкості, за даними багатьох авторів, досить ускладнене. У бадмінтоні – це швидкість виконання прийомів техніки гри, переміщення гравця на майданчику. Засоби, спрямовані на розвиток швидкості, повинні відповідати таким вимогам:

1 Техніка вправ повинна забезпечувати виконання рухів на граничних швидкостях.

2 Вправи повинні бути добре засвоєними, щоб під час їх виконання вольові зусилля були спрямовані переважно не на спосіб, а на швидкість виконання.

3 Тривалість вправ повинна бути такою, щоб до кінця їх виконання швидкість не знижувалася внаслідок стомлення тривалість швидкісних вправ не повинна перевищувати 20– с).

Вправи на розвиток швидкості повинні бути різноманітними й охоплювати різні групи м'язів. Кількість використовуваних вправ повинна бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті, а також сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей студентів.

Основними методами розвитку швидкості є повторний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Повторний метод – один із провідних методів розвитку й удосконалювання швидкості. Його суть полягає в повторенні вправ з граничною або приграничною швидкістю. У перервах між

повтореннями рекомендується використовувати активний відпочинок, що дозволяє підтримувати збудження центральної нервової системи на досить високому рівні.

Інтервальний метод також є ефективним методом розвитку швидкості. Він полягає в чергуванні вправ, що виконуються у швидкому й повільному темпі. Під час виконання вправ низької інтенсивності створюються передумови для достатнього відпочинку, а подальша швидкісна робота відбувається на тлі повного відновлення.

Змагальний метод є найбільш ефективним методом розвитку швидкості. Умови змагань супроводжуються емоційним підйомом, що сприяє значному прояву швидкісних якостей.

Ігровий метод ґрунтується на вихованні швидкості в процесі гри. Із психологічної точки зору прояв швидкості багато чому залежить від мотивів, що спонукають осіб, які займаються, виконувати ту чи іншу швидкісну дію. Тому в процесі занять повинні передбачатися вправи, які б насамперед зацікавили студентів.

У процесі виховання швидкісних якостей велике значення надається розвитку сили. Завдання силової підготовки, спрямованої на підвищення швидкості виконуваних рухів, вирішуються двома основними шляхами:

а) підвищенням рівня розвитку максимальної сили;

б) вихованням швидкісно-силових здібностей (здатність проявляти більшу силу в умовах швидких рухів).

Заняття силової спрямованості будуються з урахуванням характеру прояву швидкості в змагальній діяльності. При цьому під час виконання вправ вага обтяжень не повинна бути надмірно великою. В іншому разі це може призвести до обмеженої амплітуди рухів і перекручуванню їх структури, а також до небажаних координаційних змін.

При розвитку швидкості у бадмінтоні велике місце відводиться вправам, в яких поєднується швидке пересування на корті з подальшими випадками або стрибками в різних, не залежних іноді від розгону напрямках із різким зрушенням із місця і швидкими зупинками. Для цієї мети використовуються також стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед. Гравці повинні знаходитися в постійній готовності. Це дає можливість швидко робити своєчасні ривки на волан, що летить.

Велике значення для розвитку швидкості має здатність максимально розслаблятися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти достатню кількість часу, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість пересування.

Для розвитку швидкості рухової реакції застосовуються фізичні вправи на несподіваність, рухливі ігри, що вимагають рухової реакції без запізнення і в складних умовах, спортивні ігри баскетбол, гандбол, футбол та ін.). Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини заняття.

Для розвитку швидкості у студентів вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток

частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Вправи є ефективними тоді, коли студент може контролювати й точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття організують так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка втомлювальна робота.

### **3.3 Витривалість та засоби її розвитку**

Витривалість визначають як здатність організму впродовж тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності без помітного зниження працездатності. Витривалість буває *м'язовою* і *кардіо-респіраторною*. М'язова витривалість – це можливість м'язів витримувати інтенсивну або статичну повторювану роботу. Вона тісно пов'язана із силою м'язів і анаеробним резервом організму. Під кардіореспіраторною витривалістю розуміють здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності, у якій участь бере значна кількість великих м'язових груп упродовж тривалого проміжку часу. Кардіо-респіраторна витривалість пов'язана з аеробними можливостями тих, хто займається, тобто з розвитком та функціонуванням їх серцево-судинної і дихальної систем.

Спеціальна витривалість у бадмінтоні змушує працювати дрібні групи м'язів, вимагає тренування рухових якостей і добре розвинену координацію. Спеціальною її називають через конкретні уміння і навички, характерні для певного виду діяльності під час роботи або виконання фізичних вправ.

Витривалість – це важлива якість бадмінтоніста, вона виявляється в здатності витримувати фізичні,

емоційні та розумові перевантаження, які проявляються внаслідок втоми.

Розвиток витривалості дає можливість підвищити працездатність гравця.

Специфічність гри в бадмінтон нерівномірний політ волана, удари лише зльоту і необмежена за часом тривалість гри) вимагає від гравця високої витривалості та координації, а також уміння бачити майданчик, волан, що летить, аналізувати дії партнера. Це забезпечує зоровий аналізатор, що має певне поле зору та ступінь розвитку очних м'язів.

Для одержання достатньої і своєчасної інформації про ігрову ситуацію око весь час повинно рухатися. Напружений режим ігрової діяльності приводить до значного напруження зорового аналізатора, що з часом знижує рівень його працездатності. Спортсмен не встигає стежити за воланом, його увага розсіюється. Усе це значною мірою посилюється відсутністю достатньої освітленості та спеціальних фонів навколо майданчика, через що основні зусилля зорового аналізатора в основному спрямовані на пошуки волана, а не на вирішування ігрових завдань.

Для вирішення цих завдань спортсменам рекомендують заняття різними спортивними іграми та спеціальними вправами для м'язів очей, наприклад, обертальні рухи очима, рухи вгору – вниз, управо – вліво. Можна удосконалювати роботу зорового аналізатора безпосередньо і під час гри: при обміні ударами фіксувати момент вильоту волана з ракетки або намагатися простежити весь шлях волана – з

моменту вильоту з ракетки партнера і до повернення до нього.

Рекомендувати виконання впродовж тривалого часу яких-небудь конкретних вправ на розвиток витривалості рухового апарату недоцільно, оскільки послідовність рухів і темп гри бадмінтоніста вимагають саме високої динаміки. Тому розвивати витривалість необхідно за допомогою вправ, максимально наближених до гри.

Можна рекомендувати комплекси, до яких входять різні види бігу, стрибків і пересувань, варіюючи ці елементи у різноманітних поєднаннях, але вправам на витривалість потрібно приділяти увагу.

Дуже хорошим, загально визнаним засобом для розвитку більшості видів витривалості є біг пересіченою місцевістю, причому цей вид бігу потрібно проводити в різних формах і темпі. Наприклад, виконувати поперемінний біг через кожні 5–6 кроків бігу середнім темпом, робити різкі ривки вперед, праворуч, зліва, в поєднанні зі стрибками в різних напрямках і з різними кінцевими положеннями у випаді, в напівприсіді, в присіді і т. п.). При цьому необхідно імітувати рухом руки удари в різних напрямках.

Витривалість розвивається також безпосередньо в тренувальних іграх із великою кількістю партій з гравцями різного технічного рівня, особливо коли характер таких ігор наближається до змагань. Працюючи над витривалістю, одночасно активно удосконалюються і моральні та вольові якості.

### **3.4 Спритність та засоби її розвитку**

Спритність – це уміння досконало володіти своїм тілом під час вирішення найрізноманітніших рухових завдань. Спритний гравець у бадмінтон використовує на майданчику біг, стрибки, випади, падіння і т. п. Умілі удари ракеткою по волану з різних положень у поєднанні із зазначеними видами рухів у постійно змінюваних умовах гри, доступні лише спритному спортсменові.

Для розвитку ігрової спритності потрібно застосовувати не лише окремі спеціальні вправи, а й інші спортивні ігри, такі як волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Корисно грати в малий і великий теніс, а також виконувати легкоатлетичні, гімнастичні й акробатичні вправи, в яких одночасно розвивається і швидкість.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричинюють і значне нервово напруження. Тому буде доцільно часто повторювати подібні вправи. Вправи на спритність проводяться на початку основної частини заняття. Студенти повинні набувати нових рухових навичок безперервно, бо коли впродовж тривалого часу їх запас рухів не поповнюється, то інтерес до навчання знижується.

### **3.5 Гнучкість та засоби її розвитку**

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості



вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою. Ця фізична якість залежить від функціонального стану м'язів та анатомічних особливостей форми і будови суглобів та суглобних сумок. Регулярні розтягнення допоможуть збільшити еластичність м'язів, покращити координацію рухів, збільшити амплітуду рухів у суглобах.

Гнучкість буває пасивною та активною.

Пасивна статична гнучкість визначається розтягненням м'язів за допомогою зовнішньої сили (партнера, ваги власного тіла) до відчуття болю, які перебувають у стані розтягнення якомога довше. Рекомендована тривалість стану розтягнених м'язів становить – 30–40 с.

Активна статична гнучкість відрізняється від попередньої тим, що група м'язів розтягується за рахунок довільного напруження інших груп м'язів.

Пасивна динамічна гнучкість – це стан розтягненого м'яза його поступовим додатковим розтягненням із невеликою амплітудою.

Активна динамічна гнучкість має такі самі властивості, як і пасивна динамічна, але розтягнення м'язів відбувається за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Основними засобами удосконалення гнучкості є фізичні вправи, що вимагають більшої амплітуди рухів

у суглобах, ніж у побуті. Це такі, як: силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягнення повільні, пружні, махові).

Для розвитку гнучкості застосовують різні методи та методичні прийоми. Доцільно застосовувати такі методи:

- 1) повторний метод;
- 2) комбінований метод;
- 3) активно-силовий метод.

Найраціональнішими є такі методичні прийоми:

а) виконання вправ із максимальною амплітудою; б) використання інерції руху окремих частин тіла;

в) повторні пружні рухи, що підвищують інтенсивність розтягування м'язів;

г) використання додаткового опору, застосування обтяження;

г) застосування активної допомоги викладача, партнера; д) тривале перебування в розтягнутому положенні. Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість. За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтися результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень, за 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80–95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу. Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягненість м'язів, зв'язок та сухожиль може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість необхідно розвивати лише до такого рівня,

що забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Також гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Основним засобом удосконалення гнучкості є фізичні вправи, що вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості. При цьому найефективнішими в цьому є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих самих м'язів.

Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватися маятниковподібною технікою або у вигляді колових рухів із поступово зростаючою амплітудою. При цьому їх ефективність зростає під час застосування додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху кінцівок.

Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ.

Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дозволяють розширити адаптаційні можливості організму завдяки різноманітності тренувальних впливів. На завершення необхідно зауважити, що найвищого ефекту в розвитку гнучкості можна досягнути при систематичному поєднанні вправ із різних груп.

Так, вправи на розтягування виконують серіями декілька ритмічних повторень), з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів із часом зростає з 8–10 повторень на перших заняттях, до 20–30 повторень наприкінці семестру навчання).

#### **Вправи для збільшення рухливості променезап'ясткових суглобів**

- 1 Колові рухи кисті з ракеткою.
- 2 Рух кисті з ракеткою «вісімкою».
- 4 Повороти кисті з ракеткою всередину і назовні
- 5 Згинання кисті з ракеткою вперед і вниз.
- 6 Колові рухи кистей із гантелями.
- 7 Колові рухи кистей із гантелями «вісімкою».
- 8 Повороти та оберти кистей із гантелями вагою 1–1,5 кг.

#### **Вправи для збільшення рухливості суглобів ніг**

- 1 Махові рухи ногою вперед і назад.
- 2 Махові рухи ногою перед собою вправо і вліво.

3 Махові рухи ногами у протилежних напрямках у положенні лежачи в упорі на лопатках.

4 Відведення вбік зігнутої в коліні ноги.

5 Відведення назад зігнутої в коліні ноги за допомогою однойменної руки.

6 Колові рухи прямою ногою перед собою.

7 Колові рухи прямою ногою збоку.

8 Вільні глибокі присідання на носках.

9 Випади вперед, вліво, вправо по черзі на кожній нозі.

10 Шпагат біля гімнастичної стінки з пружинистими рухами вниз і вгору.

11 Присід на одній нозі, інша нога убік, міняти положення ніг.

12 Присід на одній нозі, інша нога вперед («пістолет»).

13 Стрибок вперед і вгору з напівприсіду.

14 Стрибок вгору з напівприсіду із закиданням гомілок назад, долонями торкнутися ступнів.

15 Стрибок вгору з глибокого присіду.

16 Стрибок вгору з напівприсіду з високим підняттям зігнутих ніг.

17 Стрибок вгору з напівприсіду з підняттям прямих ніг вперед і вгору, пальцями торкнутися носків ніг.

### **Вправи для розвитку гнучкості тулуба**

1 Нахили в боки, руки вгорі.

2 Нахили до відставленої убік ноги інша нога згинається).

3 Нахили до відставленої убік ноги з положення стоячи на одному коліні.

4 Нахили до відставленої убік ноги з діставанням пальцями рук носка ноги.

5 Пружинисті нахили вперед із діставанням долонями підлоги.

6 Пружинисті нахили до ноги з діставанням пальцями рук підлоги за п'ятою.

7 Нахили до ноги, що спирається на перекладку гімнастичної стінки.

8 Прогинаючись у попереку, нахил назад, руки вгору повністю.

9 Нахили назад із діставанням пальцями рук п'ят.

10 Нахили назад із діставанням пальцями однієї руки п'яти різнойменної ноги.

11 Нахил назад із положення стоячи на колінах, намагаючись торкнутися руками підлоги за головою.

12 Із положення лежачи на спині, руки в упорі за головою, ноги зігнуті зайняти положення «міст».

13 Повороти з руками, випрямленими в боки.

14 У русі повороти тулуба управо та вліво з одночасним махом руками в той самий бік.

15 У положенні сидючи, ноги і руки в боки повороти тулуба управо та вліво повністю.

16 Обертання таза з максимальним рухом у кульшових суглобах.

17 Із положення ноги нарізно, руки «в замку» вгорі, колове обертання тулуба із сильними нахилами вперед, убік, назад.

18 Із положення лежачи на спині нахил тулуба вперед.

19 Із положення лежачи на спині нахил вперед з одночасним підняттям прямих ніг вгору до торкання пальцями рук носків ніг.

20 Із положення лежачи на спині підняття ніг вгору намагатися торкнутися носками підлоги за головою).

#### **4.Особливості тактичної підготовки у бадмінтоні.**

До засобів тактичної підготовки в бадмінтоні, як і в більшості спортивних ігор належать :

1. Загально-підготовчі вправи:

- а) рухові ігри;
- б) вправи на орієнтування;
- в) підготовчі поточні вправи.

2. Спеціально-підготовчі вправи:

а) наочні посібники для теоретичного вирішення тактичних завдань;

б) вправи з тактики (індивідуальні, в парі).

3.Тренувальні (вправи) форми змагальних вправ, тактичні дії в двосторонніх іграх.

В бадмінтоні розрізняють такі тактичні дії:

- тактика одиночних матчів (чоловічих, жіночих);
- тактика парних матчів (чоловічих, жіночих);
- тактика змішаних матчів (мікст).

1. Тактика одиночних матчів. При одиночних зустрічах потрібно звертати увагу на такі особливості гри: подача в одиночній грі; атакуючі дії; використання «сімох основних точок на корті»; в який кут спрямовувати удар; маскування свої дії (виконувати однакові рухи перед різними ударами; використовувати підрізки, підкрути тощо); застосовування контратаки; зміна темпу гри; гра проти

захисника чи атакуючого; гра проти низьких чи високих суперників; гра проти правши чи шульги.

Важливими є такі поради: бути зібраним, максимально уважним до завершення гри; серйозно ставитися до будь-якого суперника (і сильнішого, і слабшого); не звертати уваги на помилки суперника (постійно діяти уважно, і не розслаблятися); проводите аналіз своїх дій і дій суперника під час гри (та по можливості вносити корективи, для посилення своєї гри).

Якщо розглянути різницю чоловічих та жіночих одиночних ігор то можна побачити деякі закономірності. Чоловіча гра відрізняється більш жорсткою грою, це і короткі та плоскі подачі, і більша кількість атакуючих ударів (смешів). Під час одиночної гри жінки використовують переважно високо-далекі подачі та більше використовують гру в зоні сітки.

2. Тактика парних матчів. Професійні парні гравці – це спортсмени, які знають сильні та слабкі сторони один одного, вміють вести боротьбу в найскрутніших ігрових ситуаціях (як в атаці так і в захисті). Особливостями парної гри є: переважно застосовують коротку подачу; гравці мають бути постійно в русі (не залишати на своєму полі незахищених зон); перевага надається таким позиціям (розташуванню гравців) на корті: 1) паралельна (переважно при захисних діях); 2) передньо-задня (переважно при атакуючих діях); 3) позиція «циклічної взаємодії» (паралельне взаємопереміщення відносно центру майданчика). В парних іграх широко використовують такі тактичні прийоми: • гра «проти ходу» суперника, використовуючи інерцію його руху; •



гра в «пів поля», по бічних лініях в середню зону корту; • гра в точки застосовуючи «правило перпендикуляра», тощо.

3. Тактика змішаних матчів. Звичайно основні положення тактики парних ігор застосовуються і в змішаних іграх. Проте і в них є свої особливості. Головна позиція жінок – розташування підчас гри в зоні сітки. Обсяги контрольованих зон залежать від сили партнерів, їх рухливості, а також від характеру пари суперника. Деякі змішані пари притримуються паралельної позиції. Якщо жінка швидко переміщується, потужно атакує, активно приймає сильні удари, то така змішана пара має більше можливості досягнути переможного результату (двоє гравців зосереджують тиск на гравця пари суперника, який змушений один захищати широке поле). Подачі переважно використовують: на чоловіків – короткі, на жінок – високі. Під час гри не можна до кінця прорахувати які саме тактичні схеми будуть застосовувати суперники, але можна планувати свої тактичні дії, та прагнути до повної взаємодії, взаєморозуміння між партнерами, що є однією із складових успіху.

В процесі навчання потрібно пам'ятати, що вивчення тактики необхідно починати із засвоєння індивідуальних дій, потім поступово ускладнювати їх. Після цього можна перейти до командних дій. Необхідно знати в яких випадках і яким ударом потрібно спрямувати гру в необхідне русло. Усі ці правила та поради, а також багато інших і формують у спортсменів тактичні схеми та напрацювання. Від їх

кількості та якості у великій мірі і залежить результат зустрічі.

### **Контрольні питання**

1. Охарактеризувати види фізичної підготовки у бадмінтоні.
2. Які спеціальні вправи потрібно використовувати на заняттях із бадмінтону?
3. Скільки відсотків часу виділяється на загальну фізичну підготовку на початковому етапі?
4. Чи необхідно якомога сильніше розвивати м'язову масу рук? Чому?
5. Які вправи потрібно використовувати для тренування сили рук бадмінтоніста?
6. Назвіть основні засоби розвитку швидкості.
7. Які вправи та засоби найкраще підходять для розвитку витривалості? Назвіть їх.
8. Яким чином можна покращити спритність?
9. Назвіть засоби розвитку гнучкості у бадмінтоні.
10. Які ви знаєте вправи для збільшення рухливості променезап'ясткових суглобів?
11. Визначити засоби тактичної підготовки в бадмінтоні.
12. Охарактеризувати тактичні дії у бадмінтоні.

## Лекція № 3

### Тема 3 Навчання основ техніко-тактичних дій у бадмінтоні

#### План

1. Основи техніки і тактики бадмінтону
2. Способи тримання ракетки
3. Удар по волану
4. Типові помилки та їх усунення під час навчання ударів
5. Подача
6. Основні помилки та їх усунення під час навчання подачі.
7. Класифікація ударів
8. Ігрові стійки
9. Удари справа
10. Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів справа
11. Удари зліва
12. Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів зліва
13. Різновиди ударів справа і зліва
14. Удари згори
15. Удари знизу
16. Пересування майданчиком
17. Методика початкового навчання у бадмінтоні
18. Профілактика травматизму у бадмінтоні
19. Методичні вказівки та поради для студентів першого року навчання

#### Література

1. *Бадмінтон: навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94с.*

2. *Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.*

3. *Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.*

## **1. Основи техніки і тактики бадмінтону**

**Техніка гри** – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного вирішення конкретних ситуативних завдань. Техніка гри у бадмінтон відрізняється значною різноманітністю ударів, більшість з яких гравець вимушений виконувати в ігрових обставинах, що несподівано змінюються при швидкому пересуванні майданчиком.

Із чотирьох основних положень для ударів волан праворуч від гравця, зліва, згори і знизу) виконуються удари плоскі, плоскодалекі, високодалекі, прямі і короткі.

Усі ці удари виконуються і справа, і зліва, причому частіше справа, оскільки звичайна більшість гравців легше освоює удари справа і важче зліва. Коли бадмінтоніст навчиться досконало виконувати удари з обох боків, він починає упевнено вигравати у тих, кому до цього програвав із дивовижною постійністю. Тому, працюючи над вдосконаленням техніки, необхідно намагатися свої слабкі прийоми доводити до майстерності. У більшості гравців удар справа – потужний технічний прийом нападу, який найчастіше використовується у завершальних ударах. Без відмінного володіння технікою цього удару не можна досягти високих спортивних результатів.

У бадмінтоні часто виникає обмін косими і плоскими ударами, що йдуть приблизно на одному рівні. При цьому паузи між черговими ударами у відповідь вистачає лише на миттєве відведення руки з ракеткою назад і на блискавичний удар по волану, що летить. Гравець не повинен випускати з поля зору волан, але, крім того, за допомогою бокового зору він повинен стежити за рухом супротивника і враховувати цей рух, вибираючи напрям атакуючого удару. Усе це вимагає уваги та ігрового мислення.

**Тактика бадмінтону** розвивалася завдяки творчості численних поколінь ентузіастів-любителів цієї гри. *Під тактикою в бадмінтоні слід розуміти найбільш доцільні дії, спрямовані на досягнення перемоги над противником.*

Звичайно початківець гравець, виходячи на майданчик, тільки кілька ударів виконує сумбурно, бездумно. Потім він обов'язково почне подавати і відбивати волан в якихось певних напрямках. У його свідомості з'являються найпростіші тактичні задуми, своя індивідуальна здатність передбачати дії противника, відповідати на них, створювати свої комбінації з підготовчих і атакуючих ударів. Так народжується своя, часом примітивна, але певна, тактика.

Потрібно повсякденно розвивати здатність тактично мислити. Самим складати спочатку найпростіші комбінації ударів. Можна, наприклад, поставити перед граючим завдання викликати противника укороченим ударом до сітки. Потім поставити другу Завдання: плоско-далеким або високо-далеким ударом змусити противника відбігти до задньої лінії. Потім можна об'єднати ці два завдання: гравці повинні будуть виграти волан, посилаючи його на задню лінію або, навпаки, відтягнувши противника до задньої лінії, таким ударом вкоротити волан в передню зону. Виграє той, хто першим за найкоротший час вирішить обидва завдання. Від заняття до заняття слід ускладнювати тактичні завдання, добиватися самостійного вміння складати і вирішувати їх, виховувати у гравців високу свідомість в ігрових діях, вимагати від них в грі тактичної цілеспрямованості. Кожен тренер, інструктор, кожен грамотний гравець в бадмінтон зобов'язаний знати загальні основи тактики, освоїти їх стосовно до своїх, завжди індивідуальним, особливостям, творчо розвивати і створювати нові тактичні комбінації, збагачуючи ними тактику бадмінтону. Разом з тим потрібно пам'ятати, що тактика гри нерозривно пов'язана з технікою. Чим краще гравець зуміє опанувати технікою, тим багатшим буде запас його технічних засобів, тим різноманітніше може бути його тактика, тим більше творчості він внесе в гру. Кожен технічний прийом, кожен рух гравця на майданчику повинні бути тактично доцільними. Провідні гравці перед зустрічами зі своїми противниками складають спеціальні

тактичні плани на всю зустріч з кожним окремим противником. Ніколи не слід нехтувати попереднім вивченням і зіставленням гри різних за своїм «почерком» (ведення гри) спортсменів. Це збагатить ваші знання і дозволить правильно побудувати зустріч з противником. Перш ніж приступити до викладу основ тактики в одиночних і парних іграх (а в тому і в іншому випадку тактична система має свої особливості), слід зупинитися на розборі і поясненні деяких тактичних елементів, загальних для всіх ігор.

Головне в тактиці будь-якої гри – це правильне розуміння, облік і вміле використання слабких і сильних сторін своїх і противника. На перших етапах освоєння гри вся тактика зводиться до вміння визначити сильніші і найбільш слабкі удари супротивника і їх основний напрямок. Наприклад, якщо противник не вміє виконувати сильного удару зверху, то з задньої лінії його волани долетять в кращому випадку до середини вашої майданчики. Отже, ударом відповідної сили «відтягують» супротивника до заднього краю майданчика і, стоячи в середині, таким ударом гасять або швидко вкорочують волан відразу через сітку. Інший приклад. Якщо один з гравців добре опанував короткими ударами у сітки, а його супротивник намагається уникати їх, так як своїми короткими ударами він піднімає волан занадто високо над сіткою, слід викликати противника до сітки і погасити його короткий, високо злітає волан. Велике значення має облік фізичних можливостей свого супротивника. Якщо грати доводиться з високим спортсменом, який легко дістає будь-верхні і бічні удари, але не завжди добре «піднімає» низькі, то слід частіше посилати волан вниз, в ноги, і частіше вкорочувати. Але «частіше» – це не означає «тільки». Не можна, використовуючи слабкість ударів противника, весь час направляти волан під ці удари: противник до них швидко пристосується, і вони не досягнуть мети. Іншим не менш важливим тактичним моментом є облік швидкісних можливостей противника. Деякі гравці погано переносять швидкий обмін ударами, люблять всі удари, крім плоских, тому частіше слід викликати їх на обмін плоскими ударами, підвищуючи темп гри. Граючи в незвичному темпі, противник обов'язково припуститься помилки. Навпаки, гравець, який не

любить швидкий темп, може його знизити, відбиваючи плоскі удари високо-далекими або плоско - далекими ударами або скорочуючи їх косо в бік. Втома також негативно впливає на техніку. Якщо ви відчуваєте себе сильніше фізично і витривалість, ніж ваш противник, відбивайте волан частіше на задню лінію високими «свічками». Примусьте противника витратити більше сили на виконання ударів зверху-навіть якщо ви програєте першу партію, ви можете виграти другу і третю, перевівши гру на сітку, де потрібна велика точність, яка у вашого противника порушена через втому, і за рахунок його помилок ви будете вигравати. Тактика гри початківця бадмінтоніста дуже проста.

Вона зводиться до вміння визначити і використовувати найбільш слабкі удари супротивника. Наприклад, якщо противник слабо відбиває волан з задньої лінії, то йому треба посилати сильні удари близько до задньої лінії і висунутися на середину майданчика, щоб наступним атакуючим ударом виграти очко. Зазвичай свої тактичні дії досвідчений гравець планує в загальному тактичному плані, який він складає до початку зустрічі. Значно легше скласти тактичний план і вести гру з противником, якого доводилося бачити в матчах або самому з ним зустрічатися. Тому багато вдумливі гравці ведуть записи на всіх сильних гравців, відзначаючи їх характерні особливості ведення гри. Такі дані надають неоціненну послугу при складанні попереднього тактичного плану гри. Складніше вести боротьбу з незнайомим супротивником.

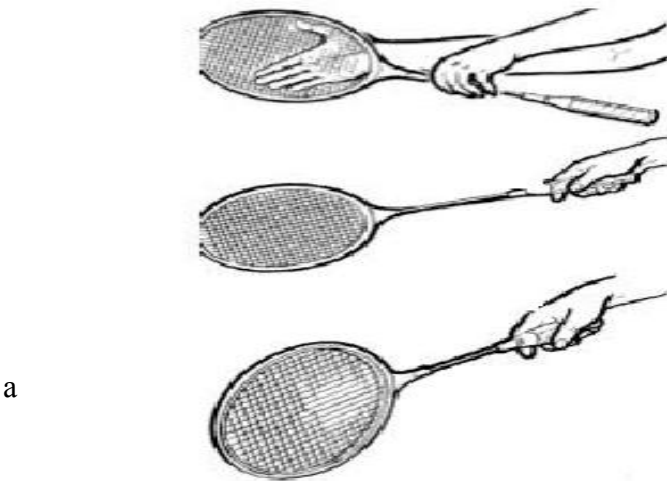
Уцьому випадку необхідно провести «розвідку боєм»: під час ігрової розминки і на початку першої партії визначити технічні можливості противника, швидкість пересування, улюблений спосіб розігравати очко

## **2. Способи тримання ракетки**

Щоб грати у бадмінтон, потрібно передусім навчитися правильно тримати ракетку. Багато авторів книг із бадмінтону, розглядаючи способи хвату ракетки, детально описують, якої грані ручки повинні торкатися пальці або навіть фаланги. Тим часом просту відповідь на це питання дав свого часу знаменитий малазійський бадмінтоніст Еді Чунг. «Потрібно взяти ракетку лівою рукою за стрижень, — писав він, — і, тримаючи її так,

щоб площина ободу була перпендикулярна до підлоги, покласти кисть правої руки на струни. Потім кисть правої руки необхідно перемістити уздовж стрижня безпосередньо до ручки, поки ребро долоні не дійде до потовщення на її кінці. Після цього потрібно м'яко обхопити ручку. Не потрібно тримати ракетку дуже близько до стрижня або, навпаки, обхоплювати долонею потовщення на кінці». Є вислів: «Ракетку необхідно тримати в долоні, як пташку – достатньо міцно, щоб вона не вилетіла, та не притискаючи, щоб вона не задихнулася».

При правильному триманні ракетки рука охоплює ручку так, що можна побачити торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів із різних положень. Великий палець повинен лежати зліва і збоку по діагоналі уздовж ручки. Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує літеру V (мал. 4).



а

б

Малюнок 4



Цей спосіб відомий під назвою «молоток». При цьому способі під час ударів справа і згори великий палець злегка переставляють на подовжню вертикальну грань ручки, а вказівний пересувають ближче до інших.

Якщо умовно розділити усі складні рухи, які виконує гравець у момент удару, на фази, то можна помітити, що завершальна фаза удару, підготовленого рухом усієї руки, виконується кистю. Відбувається ніби складання швидкостей, причому ракетка рухається різко й удар по волану виходить хльосткий, як удар кнутом. Пальці у момент удару міцно стискають ручку, оскільки інакше при різкому і сильному ударах ракетка може легко вислизнути зі спітнілої руки.

Освоюючи спосіб правильного тримання ракетки, потрібно домагатися того, щоб м'язи напружувалися лише у момент удару. Уміння правильно тримати ракетку сприяє кращому оволодінню технікою гри. Помилкою є переміщення вказівного пальця на ребро. Це призводить до напруженості руки, що сковує свободу рухів, негативно впливає на гнучкість у променезап'ястковому суглобі. Захоплення ракетки в кулак також спричиняє зайве напруження, що ускладнює керування нею.

### **3. Удар по волану**

Основною особливістю польоту волана є нерівномірний рух, швидкість якого майже не зменшується при його перевероті. Потім завдяки особливій формі волана – воронки, що має вигляд конуса, політ сповільнюється внаслідок збільшення опору повітря, і волан рідко вилітає далі ніж 30– 50 см за межі майданчика. Цим самим пояснюється і різке зниження швидкості волана при укорочених і високодалеких ударах, коли, досягнувши найвищої точки зльоту, він прямо падає вниз.

Різні конструкції пір'яного і штампованого пластикового воланів по-різному впливають на їх політ та істотно змінюють техніку ударів.

Під час удару середньої сили точність польоту у пір'яних воланів вища, ніж у штампованих. Регулювати силу удару набагато легше в грі з пір'яними воланами. При різких, сильних ударах у волана міжнародного зразка вільна частина оперення

на початку польоту злегка стискається, і тому швидкість польоту в цей момент дещо вища, ніж у штампованого волана, що має пружне оперення, яке мало стискається. Розправляючись завдяки пружності кожного пера окремо, «спідниця» пір'яного волана спричиняє більш рівномірне гальмування і згасання швидкості польоту, а отже, і рівномірну зміну траєкторії.

Гравці, які користуються одним типом волана, швидко звикають до особливостей його польоту, удосконалюються в техніці і вирішують тактичні завдання, виходячи з цих особливостей. Пір'яні волани роблять гру змістовнішою та більш технічною, тому їх використовують на всіх міжнародних офіційних зустрічах.

Для того, щоб швидше звикнути до особливостей польоту волана під час навчання новачків, рекомендують вправи: жонглювання і перекидання в парах. Ці вправи особливо потрібні студентам, щоб пристосуватися до ракетки, відчувати її баланс, відчувати центр струнної поверхні.

Суть жонглювання полягає у безперервному підбитті волана обома сторонами ракетки ударами різної сили. Удари необхідно виконувати згинанням і розгинанням кисті в променезап'ястковому суглобі. У міру освоєння жонглювання можна ускладнити введенням у гру відразу двох воланів, відбиттям їх у різних напрямках, із пересуванням у боки, вперед, назад із різкими поворотами на 180 і 360°. Ця вправа сприяє розвитку тонкого м'язового почуття в руці, гарної координації, спритності та швидкості рухів.

Перекидання в парах – це основна вправа для освоєння всіх найважливіших ударів і вдосконалення в них, включаючи подачу. Перекидання практикується не лише одним воланом у парах, а й утрьох, учотирьох, а також одночасно двома воланами. Окремі спортсмени вчать грати з перекладанням ракетки з руки в руку. Сама по собі ця вправа сприяє всебічному розвитку гравця, проте доводиться сумніватися в можливості її ефективного застосування в ігровій практиці.

#### **4. Типові помилки та їх усунення під час навчання ударів**

1 Захоплення і кидок волана трапляється у початківців на першому етапі навчання. Це відбувається в результаті удару

напруженою, скутою рукою з нерухомою кистю. Для усунення рекомендується відпрацьовувати рух удару шляхом багаторазового повторення без волана (імітація), стежачи при цьому за послідовним залученням до руху тулуба, плеча, передпліччя і кисті. Потрібно також виконувати спеціальні вправи для розвитку гнучкості в променезап'ястковому суглобі.

2 Промах по волану, що прямовисно падає, відбувається при недостатньо розвиненому окомірі та необачному виборі позиції. Неминучий на перших порах у початківців і зрідка має місце у кваліфікованих гравців. Усувається із зростанням тренуваності.

3 Удар по волану, що налітає справа, тильною, а зліва – лицьовою стороною ракетки. Удар невідповідною стороною походить від недостатньої уваги і поганої координації рухів гравця. Усувається з підвищенням тренуваності. Необхідно стежити за положенням ракетки у момент удару.

4 Волан від удару супротивника потрапляє в обличчя або тулуб. Ця помилка походить від недостатньо розвиненої реакції спритності. Усувається у міру поліпшення цих якостей. Рекомендується робити різкий крок вліво або вправо з підставлянням під волан відповідної сторони ракетки.

При уважному ставленні до заняття і до вказівок викладача помилки можуть бути швидко усунені.

## **5. Подача**

У бадмінтоні значну роль відіграє подача, від якої залежить весь хід гри. Із подачі розпочинають розіграш кожного очка. Перша подачу здійснюють з будь-якого місця правого поля своєї сторони майданчика, волан повинен потрапити на праве поле сторони майданчика супротивника.

Розрізняють чотири види подач: високу (high serve), коротку, або низьку low, або short serve), плоску drive serve) і високу атакуючу (high flick serve).

Під час подачі ракетка рухається знизу і збоку вгору, не піднімаючись у момент удару по волану вище за пояс. Верхній край рамки ракетки під час удару не повинен бути вищий за руку, яка її тримає. Під час подачі праворуч волан вільно випускають не підкидають) із пальців назустріч руху ракетки. Існує два способи тримання волана: вертикально за оперення і так, щоб волан лежав у долоні. Головне, щоб волан опускався

назустріч ракетці абсолютно рівно, не гойдаючись і не перекидаючись. Волан у лівій руці, ракетка – в правій. Ліва нога трохи виставлена вперед. Ракетку спочатку відводять кистю назад, а потім різко рухають нею вперед.

Можлива подача з коловим замахом ракеткою. У момент, коли ракетка знаходиться під час замаху позаду тулуба, волан відпускають, і удар виконують знизу різким розгинанням кисті), трохи попереду тулуба. Цей спосіб застосовують під час виконання високодалекої подачі мал. 5).



Малюнок 5

Під час виконання короткої подачі волан огинає сітку з мінімальним проміжком над її верхнім краєм і спрямовується на поле супротивника в зону, прилеглу до передньої лінії подачі. Техніка виконання короткої подачі справа не повинна відрізнитися від високодалекої подачі, але в момент удару рух ракетки сповільнюється, і удар по волану виконується м'яко.

Доступною для навчання студентів є коротка подача закритою стороною ракетки «бекхендом»). Цей технічний елемент за характером виконання ударної фази відносять до м'яких. Основна перевага цієї подачі перед подібною подачею відкритою стороною ракетки зумовлена тим, що її виконують за дуже короткого замаху, а часто і без нього. Волан і відведена ракетка розміщені на близькій відстані, тому суперникові дуже важко визначити напрямок і характер польоту волана.

У вихідному положенні під час подачі «бекхендом» права нога стоїть попереду (можливий варіант, коли стопи стоять паралельно), ліктьовий суглоб розміщений вище від пояса, кисть із ракеткою відведена трохи нижче, волан тримається у

витагнутої перед собою руці. Вагу тіла переносять на праву ногу коли стопи паралельно – рівномірно на дві ноги). Волан відпускають у безпосередній близькості від рамки ракетки, і удар по ньому виконують за рахунок руху передпліччя трохи вгору, а потім – вперед. Великий палець при цьому знаходиться на широкій грані ручки ракетки і виконує напрямну роль. Кисть під час виконання цієї подачі пасивна. Але якщо в момент торкання волана струнної поверхні почнеться активне розгинання кисті, то характер ударної фази зміниться, і буде виконана абсолютно інша подача – плоска. Такий варіант виконання подачі можна з успіхом застосовувати в парній грі мал. 6).



Малюнок 6

## **6. Основні помилки та їх усунення під час навчання подачі**

1. Промах або удар по волану, що знаходиться в момент удару вище від пояса. Зазначені помилки відбуваються при недостатній підготовленості, неуважності або недбалості під час виконання подачі. Гравець повинен спрямувати волан, доторкнувшись його голівкою до струн у центрі рамки, потім відвести ракетку для замаху назад та одночасно підняти руку з воланом трохи вгору; випустити волан і ударити по його голівці різким, енергійним рухом ракетки в напрямі вперед — вгору.

2. Відривання ступні від підлоги, крок або підстрибування під час подачі, а також подача не готовому до її приймання супротивникові. Основна причина – квапливість у виконанні подач. Потрібно привчати себе стежити за

положенням ніг при подачі. Перед виконанням подачі перевірити готовність суперника до прийняття і правильно вибрати вид подачі.

3. Під час виконання короткої подачі волан потрапляє в сітку або злітає високо над сіткою, даючи суперникові можливість відразу атакувати. Такі помилки характерні для початківців, що не мають достатніх навичок у виконанні коротких подач. Помилки усуваються шляхом багаторазового повторення короткої подачі.

### **7. Класифікація ударів**

Специфіка гри в бадмінтон – удари лише зльоту – дозволяє розділити усі удари залежно від поставленого перед ними завдання на дві групи:

- а) підготовчі удари;*
- б) атакуючі удари.*

Типовим прикладом *підготовчого* удару є подача, про яку ми вже розповіли, а також усі удари, що виконуються з метою змусити супротивника так відбити волан, щоб потім здійснити атакуючий удар.

*Атакуючими* можуть бути всі удари, крім подачі, тому у бадмінтоні немає основних і другорядних ударів. Будь-яким ударом можна завершити розіграш очка на свою користь.

За способом виконання удари можна поділити на чотири основні групи:

- а) удари справа;*
- б) удари зліва;*
- в) удари згори;*
- г) удари знизу.*

Виконання цих ударів потрібно поділити на дві категорії відповідно до положення кисті та рамки ракетки:

1 Удари справа, а також згори і зліва доцільніше відбивати лише внутрішньою або передньою стороною рамки з розгорнутою вперед кистю «forehand»).

2 Удари зліва, крім ударів згори і зліва, – зовнішньою або задньою стороною ракетки; кисть при цьому буде спрямована тильною стороною вперед «backhand»).

На цю рекомендацію необхідно звертати увагу із самого початку освоєння ударів.

Передбачувані положення ні в якому разі не є догмою, оскільки при бажанні будь-якою стороною ракетки можна виконати удар по волану з будь-якого положення. Але на першому етапі навчання необхідно дотримуватися даних рекомендацій, у результаті чого удари будуть ефективнішими.

## 8. Ігрові стійки

У бадмінтоні існує кілька видів стійок (мал. 7):

а) залежно від висоти стійки стосовно рівня сітки: високі, середні, низькі;

б) залежно від орієнтації тіла гравця на майданчику: правосторонні (права нога попереду) і лівосторонні (ліва нога попереду);

в) залежно від конкретної ігрової ситуації: атакуючі, універсальні, захисні.

У цілому розрізняють три основних види стійок: стійки під час виконання подачі, стійки під час приймання подачі, ігрові стійки. І вже серед них залежно від ситуації та індивідуальних особливостей: високі, середні, низькі, атакуючі, захисні, універсальні. Найбільше в грі застосовують середні універсальні стійки.



Малюнок 7

### **Стійка під час виконання подачі**

*Стіжку під час виконання подачі відкритою стороною ракетки* виконують із початкового положення: ліва нога попереду на відстані 30–80 см від передньої лінії. Праву ногу розташовують ззаду, на відстані, що дорівнює ширині плечей (можуть бути індивідуальні відхилення). Стопу правої ноги відставляють трохи в бік і розгортають назовні. Волан у лівій руці, рука з ракеткою перед собою справа. Виконуючи замах, вагу тіла переносять на праву ногу, а під час удару – на ліву високої подачі).

*Стіжка під час виконання подачі зліва перед собою* закритою стороною ракетки характерна для парних ігор, де найчастіше застосовують короткі та плоскі подачі. Гравець, як правило, переміщується ближче до сітки, виставляючи вперед праву ногу. Волан у лівій руці, передпліччя піднесено, кисть з ракеткою відведена назад.

### **Стіжка під час приймання подачі**

У бадмінтоні в одиночних зустрічах найбільш поширені високі та плоскі подачі, а в парних – короткі й рідше плоскі. В одиночних зустрічах спортсмен готується своєчасно відбігти назад, а в парних іграх, навпаки, готується якнайшвидше відбити волан у передній зоні. Такий характер дії спортсмена багато в чому і визначає позицію для приймання тієї чи іншої подачі.

*Стіжка для приймання подачі в одиночних іграх.* Той, який приймає, розташовується ближче до задньої лінії, ліва нога попереду, права ззаду, головка ракетки попереду на рівні голови, центр ваги розподілений рівномірно на обидві ноги або незначно зміщений вперед. Під час приймання подачі в правому полі позиція наближається до центральної лінії, а під час приймання в лівому полі позиція віддалена від неї.

*Стіжка під час приймання подачі в парних іграх.* Гравець розташовується ближче до сітки. Стопа лівої ноги знаходиться попереду на відстані 10–25 см від передньої лінії подачі. Центр ваги зміщений вперед, на ліву ногу, тулуб нахилений вперед, головка ракетки трохи витягнута вперед і піднята вище голови.

Центральна позиція – основна ігрова стійка. Ця стійка є вихідним положенням, з якого спортсмен виконує всі основні



переміщення майданчиком під час гри. Позиція має такий вигляд: ноги спортсмена злегка зігнуті, тулуб трохи нахилений вперед, плечі паралельні сітці, рука з ракеткою перед грудьми. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, п'яти злегка підняті. Готуючись відбити нападний удар «сמש», спортсмен дещо змінює стійку. У момент удару ноги згинаються більше від звичайного положення, рука з ракеткою опускається до рівня пояса.

Ігрова стійка непостійна, під час гри вона постійно змінюється: так, ліва нога на 5–10 см попереду від правої, якщо волан знаходиться в дальньому лівому кутку противника; права нога на 5–10 см попереду лівої, якщо волан знаходиться в дальньому правому кутку майданчика супротивника.

Ігрова стійка не має статичного характеру. Існує помилкова думка: щоб швидше рухатися, потрібно спиратися на передню частину стопи впродовж усього розіграшу. Це дуже стомлює. Важливо перенести центр тяжіння тіла на передню частину стопи безпосередньо перед рухом у бік волана.

Готуючись до приймання нападного удару супротивника, багато гравців займають середню захисну) стійку: ноги спортсмена зігнуті в колінах дещо більше, ніж при високій стійці і вага тіла переноситься на всю стопу. Приймати волан, посланий нападним ударом супротивника, таким чином легше, оскільки спортсмен перебуває в стійкішому положенні. Проте гравець, що займає середню стійку, витратить більше часу для виходу на волан, оскільки спочатку йому потрібно перенести вагу тіла на передню частину стопи, заздалегідь прийнявши високу стійку, а потім вже почати рух.

Такою ситуацією часто користуються досвідчені гравці, під час замаху імітуючи нападний удар, що змушує супротивника зайняти низьку стійку, після чого волан спрямовують в один із кутів.

Нарешті, до низької стійки звичайно вдаються в парній грі, причому частіше спортсмен, який знаходиться біля сітки. Це дозволяє активніше відбивати волани, що пролітають над сіткою на невеликій висоті.

Не потрібно стояти з опущеною вниз ракеткою, як це роблять початківці, і затримуватися після удару в тому місці, звідки його виконали. Поки волан летить від гравця, йому необхідно встигнути зайняти позицію в центрі своєї сторони майданчика.

Ця основна вихідна позиція може бути рекомендована в грі на задній лінії, і біля сітки, оскільки дозволяє зручно і швидко підготувати удар із будь-якого положення, причому необхідно запам'ятати, що найбільш точні удари можливі лише з нерухомого хоча б на одну мить) положення з опорою на обидві ноги. Удари у русі, як правило, менш точні.

### **9 Удари справа**

Усі удари справа виконують лицьовою стороною ракетки. Лише гравець-лівша виконує удари зліва лицьовою стороною ракетки, а удари справа – зворотною стороною. Удар справа – основний прийом у техніці бадмінтону. Більшість атак із задньої лінії розпочинаються ударом справа, чим готується вдалий вихід до сітки.

Найчастіше справа виконують плоский удар, що є найбільш поширеним та ефективним у бадмінтоні. Зручно також виконувати справа удари укорочені і прямі згори («сמש») мал. 8)



Малюнок 8

Під час удару справа рука з ракеткою рухається вгору і назад (замах), потім вперед і вниз або вперед і вгору, залежно від висоти, на якій буде відбитий волан. Вихідні позиції і підготовчі рухи гравця під час виконання удару справа майже всі однакові, різниця полягає у завершальній фазі і залежить від кута зустрічі волана зі струнною поверхнею ракетки, від сили і швидкості удару. Так, якщо кут зустрічі дорівнює  $90^\circ$ , тобто струнна поверхня перпендикулярна до підлоги, то з великою силою виконують плоскі, плоскодалекі удари. За цього самого кута, але з малим додаванням сили одержують укорочені удари. Високодалекі удари вимагають кута зустрічі більше ніж  $90^\circ$ , більшої сили і швидкості.

Виконання плоскодалекого удару справа показане на мал. 9:

а) визначивши, що волан летить під удар справа, гравець розвертає плечі вправо і відводить руку з ракеткою назад і вгору, одночасно переносячи вагу тіла на праву ногу. У цьому положенні гравець чекає наближення волана, ракетка злегка відкрита;

б) рука з ракеткою спрямовується вперед, назустріч волану. Праве плече йде за рукою; у момент зустрічі з воланом рука випрямлена, і волан відбивається різким рухом кисті. Якщо виконується удар справа і згори, то вага тіла частково переноситься з правої ноги на ліву. Ракетка у момент удару трохи закрита;

в) здійснивши чіткий удар, ракетка за інерцією продовжує рух дещо вліво і вгору, при цьому тулуб гравця обертається до сітки.



Малюнок 9

Під час відбиття далекого волана з високодалекою подачею справа у вихідній позиції ноги на ширині плечей, ліва нога на півступні попереду правої, вага тіла більша на лівій нозі, права нога на — носку. Відбиваючи волан, гравець робить широкий випад управо, розпочинаючи рух із правої ноги і підштовхуючись лівою. Вагу тіла переносять на праву ногу, тіло нахиляють в бік волана мал. 9). Якщо одного випаду недостатньо, без зупинки виконують ще додатковий приставний крок управо. Після того, як волан буде відбитий, поштовхом правої, а потім приставним кроком лівої ноги гравець повертається до середини майданчика і знову займає стартову позицію.

#### **10. Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів справа**

Характерною помилкою початківців під час замаху буває високе підняття ліктя. У момент удару не потрібно зближуватися з воланом. Це створює незручне положення під час удару зігнутою рукою та опущеною або піднятою високо головою ракетки. У таких випадках потрібно встигнути зробити крок назад або вбік, щоб зберегти свободу рухів руки. Те саме потрібно робити, якщо волан летить прямо на вас. Часто трапляється помилка, коли під час удару справа ліву руку відводять вниз і назад під праву, так зване схрещування. Це скоує виконання завершальної фази і заважає швидкому поверненню гравця у бойову готовність. Краще, якщо вільна рука спрямована вперед або вбік.

#### **11. Удари зліва**

За допомогою удару зліва можна успішно вести напад із задньої лінії і виходити до сітки.

Найбільш поширені плоскодалекі і високодалекі удари зліва, а також укорочені по діагоналі.

Виконання плоскодалекого удару зліва:

а) гравець, визначивши, що волан летить для удару зліва, починає розворот плечей і відведення ракетки вліво і назад. Вагу тіла переносить на ліву ногу, обидві ноги злегка зігнуті в колінах;

б) гравець робить крок вперед і вліво правою ногою або крок назад лівою, щоб зайняти зручне положення для удару. Закінчивши поворот, гравець виявляється правим боком до сітки; ракетку рухає вперед майже паралельно підлозі, вагу тіла переносить на праву ногу. Права рука в момент удару випрямлена, різкість удару досягається швидким рухом кисті, а удар виконує тильною стороною ракетки;

в) після удару ракетка не супроводжує волан, оскільки внаслідок різкого, короткого удару волан миттєво перевертається головою вперед, але ракетка рухається після удару за інерцією у випрямленій руці мал. 10).



## Малюнок 10

Високодалекий удар зліва виконується, коли ракетка своєю площиною розміщена під великим кутом до поверхні майданчика, при цьому сила удару повинна бути дещо більшою ніж під час виконання плоскодалекого удару. Усі інші елементи рухів гравця такі самі, як під час виконання плоскодалекого удару зліва.

Високі удари зліва можуть бути виконані з поворотом вліво на 180°. Так роблять, коли волан летить високо і далеко вліво. Це полегшує дістання волана, оскільки вимагає менше часу, ніж забіг і поворот вліво.

Для відбиття далекого волана зліва, гравець, визначивши напрям і віддаленість волана, робить крок правою ногою за ліву, одночасно обертаючись на носку лівої ноги. Праве коліно злегка зігнуто, спина майже паралельна сітці, рука з ракеткою випрямлена в бік волана, що летить, голова повернена в той самий бік. Якщо цього руху виявиться недостатньо для того, щоб дістати і відбити волан, гравець робить додатковий крок правою ногою, опиняючись у положенні довгого випаду.

Для повернення в початкове стартове положення у середину майданчика) після відбиття волана зліва гравець після сильного поштовху правою ногою переносить її через бік назад, обертаючись спочатку на носку лівої ноги і закінчуючи поворот на п'яті. Додатковим кроком він набирає стартового положення.

### **12 Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів зліва**

Істотною помилкою початківців під час ударів зліва є не лише неправильне положення ніг, а, отже, й тулуба. Необхідно відразу привчати себе переносити вагу тіла на ліву ногу, праву виставляти вперед, злегка нахилитися вліво і вперед, обертаючись вліво. Ноги при цьому трохи згинаються. Під час виконання високих ударів зліва не потрібно далеко відхилитися назад, краще зробити невеликий крок лівою ногою назад з поворотом тулуба через ліве плече на 180°. Повернення на місце після удару потрібно виконувати поворотом через праве плече. Багато початківців після удару повертаються в центр, завершуючи поворот кругом, і, як правило, не можуть після цього відбити удар у відповідь.

Іншою поширеною помилкою є неправильне положення ліктя робочої руки перед ударом. Лікоть повинен бути завжди спрямований у бік удару.

Освоївши удар справа, студенти переходять до вивчення ударів зліва. Наступний етап – освоєння швидкого переходу від удару справа до удару зліва і навпаки. При цьому волан подають на гравця спочатку по черзі – один раз під удар справа, один раз під удар зліва, потім у будь-яких комбінаціях. Навчаючи осіб з уповільненою реакцією, потрібно користуватися звуковими сигналами, повідомляючи кожного разу, куди спрямовується волан вигуком «під праву», «під ліву», «удар згори», «удар знизу»).

Поширеною помилкою у початківців під час розучування ударів є опускання головки ракетки вниз після кожного удару. Викладач повинен частіше звертати увагу на це, нагадуючи про правильне тримання, і пояснюючи, що таке положення ракетки не дає можливості вчасно підготуватися до чергового удару.

### **13. Різновиди ударів справа і зліва**

Удари справа і зліва поділяються на:

- 1) плоскі;
- 2) плоскодалекі обвідні);
- 3) високодалекі;
- 4) укорочені;
- 5) короткі удари біля сітки.

#### **Плоскі удари**

Плоскі удари виконують як справа, так і зліва. Як вже було сказано, вони є атакуючими ударами, прискорюють темп гри.

За цих ударів площина рамки повинна розміщуватися так, щоб відбитий волан пролітав у безпосередній близькості до верхньої кромки сітки і майже паралельно підлозі. При технічно правильному виконанні ці удари можуть бути сильним засобом нападу, оскільки від них волани летять низько і з великою швидкістю, хоча удар не повинен бути занадто сильним, інакше волан вилетить за межі майданчика. Волан за плоских ударів зазвичай не піднімається вище ніж голова супротивника, а отже, позбавляє останнього можливості відбити його найсильнішим атакуючим ударом «сמש».

Важко відбити плоский удар, що летить на рівні голови справа або зліва, ще важче відбити плоский удар, спрямований прямо на гравця. За високої швидкості польоту волана гравцеві нелегко зайняти зручне положення для відбиття. Деякі гравці успішно користуються цим, часто спрямовуючи плоский удар на супротивника, особливо в його «робоче плече». Сила і швидкість у плоскому ударі досягаються за допомогою різкого розгинання під час удару (зліва) або згинання під час удару (справа) кисті. Траєкторія польоту волана низхідна.

### **Плоскодалекі удари**

Виконується плоскодалекий удар знизу вперед і вгору, при цьому волан летить дугоподібною симетричною траєкторією. Плоскодалекий удар частіше застосовується в одиночних іграх і тих випадках, коли супротивник стоїть близько до сітки та його потрібно обвести, тобто перекинути волан поза досяжністю його ракетки. Швидкість польоту волана при цьому ударі нижча, ніж при плоскому, і вища, ніж при високодалекому.

### **Високодалекі удари**

Виконується високодалекий удар із достатньою силою, ракетка при цьому рухається круто від низу до верху. Волан, високо піднімаючись, перелітає супротивника і, втративши швидкість, опускається за ним біля задньої лінії. Пересуватися, випереджаючи волан, необхідно паралельно лінії його польоту, щоб не втратити його з виду і на бігу підготувати замах для удару.

Високодалекий удар застосовується тоді, коли необхідно знизити швидкий темп гри і коли захисник, потрапивши в скрутне становище, намагається змусити нападаючого відійти до задньої лінії, щоб самому за цей час зайняти зручнішу позицію і підготувати атаку.

Повільний політ волана при високодалекому ударі може послужити і на користь супротивникові. Якщо удар буде недостатньо сильним, то волан не долетить до задньої лінії, а опуститься десь на середині майданчика, при цьому супротивник може відбити його ударом «сמש», тому вдосконалюватися у виконанні високодалеких ударів справа і зліва потрібно повсякденно, домагаючись високої точності.

Відбивати високодалекі удари, спрямовані в далекі кути майданчика, можна справа з поворотом на 90° і зліва з поворотом на 90 і 180°.

### **Укорочені удари**

Укороченим ударом називають такий удар, після якого волан, перелетівши через сітку, відразу опускається, не досягаючи передньої лінії подачі, тобто в межах передньої зони.

Укорочений удар – найскладніший у бадмінтоні. Його застосовують для умисного виклику супротивника до сітки або для виграшу очка, коли супротивник знаходиться ближче до задньої лінії і не встигає добігти до волана. Укорочений удар використовують особливо часто проти малорухливого супротивника, який слабо грає біля сітки. Цим ударом супротивник викликається до сітки, а потім обводиться високодалеким ударом на задню лінію.

Удар виконують двома способами. У першому способі ракетку просто підставляють назустріч волану, що летить із великою швидкістю. При цьому кисть злегка напружується, а рамка ракетки обертається під кутом до волана, що летить, залежно від траєкторії польоту, що надається йому. Рука повільно розгинається в лікті, ніби злегка супроводжуючи волан.

Другий спосіб застосовують під час удару по волану, що високо летить, а супротивник знаходиться ближче до задньої лінії. При цьому ракетка рухається так само, як для виконання удару «сמש», але сам удар виконується не сильно. Цей рух вводить супротивника в оману, і він зазвичай не встигає підбігти та відбити такий волан.

Укорочений удар із задньої лінії виконують рухом однієї кисті. Це вносить у виконання удару елемент несподіванки і ставить супротивника в скрутне становище. Удосконалюватися в техніці укорочених ударів необхідно в кожному тренувальному занятті.

### **Короткі удари**

Короткі удари виконують по волану, що опускається недалеко від сітки. Волан за цих ударів спрямовують у передню зону майданчика супротивника, він пролітає низько над сіткою, іноді навіть зачіпаючи її.

Короткий удар можна виконати двома способами. У першому способі удар роблять просто, підставляючи під волан ракетку. У другому – волан відбивається знизу несильним ударом. Короткий удар можна спрямувати як прямо, так і вбік. Маючи досить тонке м'язове почуття, можна відбити волан акуратним підрізуванням, при цьому рука з ракеткою рухається уздовж сітки і до сітки, а рамка майже паралельна поверхні майданчика. При цьому чим раніше чим ближче від верхнього краю сітки) ви зустрічаєте ракеткою волан, тим більший ефект одержуєте.

Якщо вам необхідно посилити темп гри, застосовуйте короткі удари в діагональному напрямі уздовж сітки. Намагайтеся, щоб за цього удару волан дві третини довжини сітки пролітав на вашому боці і лише на останній третині перетинав сітку у безпосередній близькості до неї.

Коротким ударом вигідно відповідати на короткий удар супротивника, якщо останній почав рух від сітки до центра майданчика.

Короткий удар супротивника, як і укорочений, можна відбити трьома способами:

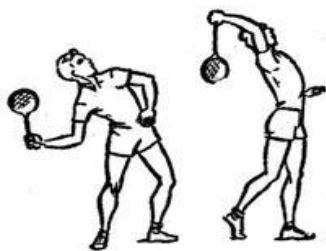
- 1 Якщо волан лише з'явився над сіткою, то його потрібно відбити прямим ударом згори.
- 2 Якщо волан вже перелетів через сітку, але ще не опустився, то його можна відбити плоским або плоскодалеким ударом.
- 3 Якщо волан перелетів через сітку і почав опускатися, то його можна відбити коротким ударом, підставивши назустріч ракетку або високодалеким ударом.

## **14 Удари згори**

Удари згори у бадмінтоні виконують із замахом ракетки із-за голови та завершальним рухом кисті.

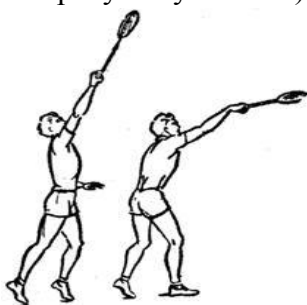
Висота сітки (155 см) при порівняно невеликій глибині майданчика (6–7 м) робить удари над головою вниз дуже ефективними з будь-якої точки майданчика без стрибка. Опора дозволяє зберегти максимальну точність і правильний напрям удару. Особливо результативні атакуючі удари згори біля сітки, що приносять при своєчасному і точному виконанні миттєвий вигреш очка.

Під час удару згори над головою ракетку відводять через бік за голову зігнутою в лікті рукою, при цьому кисть розгинається так, що рамка ракетки майже торкається спини нижче лопаток. Тулуб прогинається впоперек. Вага тіла — на правій нозі, а ліва нога — попереду (мал. 11).



## Малюнок 11

Рука, випрямляючись, виносить із-за спини ракетку назустріч волану, що наближається. Вага тіла переноситься на праву ногу мал. 12).



## Малюнок 12

Удар над головою по волану, що опускається парашутує), важко виконати точно, оскільки нелегко позбавитися від оманливого враження, ніби волан опускається повільно. Тому можливі передчасні удари – промахи. Крім того, високодалекі удари супротивника створюють враження, що волан йде за межі майданчика, і дуже часто такий волан приземляється на задню лінію. Тому високодалекі удари, а також «свічки» можуть принести успіх.

Різновиди ударів згори такі:

- 1) прямий удар справа зверху вниз («смеш»);
- 2) укорочений удар згори обман), або «напівсмеш»;
- 3) «смеш» зліва із-за голови;
- 4) високодалекий удар справа або зліва із-за голови.

### **Прямий удар справа зверху вниз («смеш»)**

Прямі удари згори над головою та справа і згори, а також із-за голови зліва, спрямовані вниз, є найефективнішими атакуючими ударами у бадмінтоні. Удар по волану відбувається найвищою точці або наближається до цієї точки. В ударі повинні брати участь послідовно: ноги, тулуб, рука й кисть. Рука під час удару повністю випрямляється, а кисть, різко згинаючись і закінчуючи фазу удару, робить завершальний рух.

Гравець виконує цей удар із різних ділянок своєї половини майданчика і може спрямувати волан у будь-яке місце майданчика супротивника, але краще за все ближче до бічних ліній або в робоче плече супротивника.

Прямий удар справа зверху вниз завжди є наступальним, оскільки волан від цього удару летить на сторону супротивника з найвищою швидкістю і його важко відбити.

### **Укорочений удар згори («напівсмеш»)**

Під час змагань можуть зручно поєднуватися прямі удари згори – справа й укорочені. Це вводить супротивника в оману, оскільки початкові положення обох ударів повинні бути однаковими. Різниця лише в тому, що під час виконання укороченого удару ракетка після сильного замаху як при прямому ударі) ледь торкається волана, і він приземляється до лінії першої подачі, а супротивник його чекає зазвичай біля задньої лінії або в середині майданчика. Відбитий від ракетки волан деякий час летить назад із великою швидкістю, але за сіткою, зазвичай до передньої лінії подачі, швидкість польоту різко знижується, і волан, падаючи майже прямо, приземляється до того, як його встигне відбити супротивник.

### **«Смеш» зліва із-за голови**

«Смеш» зліва із-за голови – один з ефективних атакуючих ударів. Коли волан летить зліва і невисоко, потрібно відповісти прямим ударом зліва. Рука з ракеткою, замаहुючись управо, проходить за головою вліво, вага тіла переноситься на ліву ногу, права — залишається

на носку, тулуб прогинається в грудній частині, нахилиється вліво, і удар виконують рухом плеча, передпліччя і кисті. Проводити ці удари потрібно уздовж правої бічної лінії, а також уліво до бічної лінії мал. 13).



Малюнок 13

### **Високодалекий удар справа або зліва із-за голови згори**

Цей удар досить легкий. Його виконують по волану, що летить високо над головою. Під час високодалекого удару згори площина рамки ракетки розміщується майже під прямим кутом стосовно траєкторії польоту волана, що зустрічається. Висота польоту залежить від кута, під яким волан ударяється об рамку ракетки, і від сили удару.

#### **Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів згори**

Помилкою, що часто трапляється, може бути удар по волану, що опустився, зігнутою в лікті рукою. Це знижує силу удару, а отже, і швидкість польоту волана, уповільнює темп гри. Під час удару потрібно пам'ятати про це, і намагатися повністю випрямляти руку, виконувати удар по волану, що знаходиться вище за сітку. Нерідко гравець, що забарився з підготовкою до удару, б'є по волану тому, що вже опустився нижче від точки, на яку був зроблений розрахунок удару, і, звичайно, потрапляє в сітку. Потрібно навчитися гальмувати рух ракетки на удар і, відхиляючи рамку назад, замість сильного удару виконувати підставкою короткий прямий або косий удар.

Не потрібно виконувати атакуючі удари «смиш», плоский) незручних положень, наприклад з-за голови з глибоким нахилом корпусу назад. Потрібно взяти за правило – з незручного положення, в яке ставить гравця супротивник, необхідно відбивати волан високодалеким ударом на задню лінію. Поки волан долає велику відстань, гравець устигне зайняти зручне положення і спробує повернути собі ініціативу атаки.

Замах потрібно виконувати швидко, відводячи ракетку коротким шляхом через плече за спину, і починати замах раніше, відразу як тільки визначиться напрям посланого супротивником волана. Потрібно встигнути це зробити, поки він не перелетів через сітку. Перед і під час удару не можна випускати з поля зору головку волана. Після удару згори із задньої лінії необхідно зразу ж рухатися швидко до центра; не затримуватися після удару з метою впізнати його результати, навіть у разі найвдалішого удару. Супротивник може добре і несподівано відбити навіть теоретично «мертвий» волан.

### **15 Удари знизу**

Ударами знизу доводиться користуватися як для захисту від атакуючих ударів супротивника, так і для вирішення тактичних завдань під час нападу. Удари знизу можуть бути найрізноманітніші як за напрямом, так і за силою. Виконуються удари знизу справа, зліва і прямо перед собою.

Різновиди ударів знизу:

- 1) високодалекий удар «свічка»);



- 2) короткий і косий удари знизу;
- 3) укорочений удар знизу.

### **Високодалекий удар знизу («свічка»)**

Високодалекий удар «свічка») виконують як справа, так і зліва різними сторонами ракетки. Під час замаху рамка ракетки описує плоску дугу, розташовуючись до моменту удару майже паралельно поверхні майданчика, під мінімальним кутом до неї. За цього удару вища точка траєкторії польоту волана повинна виявитися над задньою лінією майданчика. Удар завершується різким згинанням кисті. Високодалекий удар застосовується для зниження високого темпу гри, запропонованого супротивником, також для того, щоб змусити супротивників відступити до задньої лінії. Цей удар виконується з великою силою, оскільки висота зльоту обмежується лише стелею, а «смеш» із задньої лінії неважко відбити. Досвідчені гравці високодалеким ударом відбивають «смеш».

### **Короткий і косий удари знизу біля сітки**

Короткі й косі удари знизу застосовують зазвичай біля сітки і виконують в основному шляхом точно розрахованого за силою удару за допомогою однієї кисті або лише шляхом підставлення рамки ракетки під волан, що опускається. Виконують такі удари як прямо, так справа й зліва. Чим раніше ви підставите ракетку під волан, що опускається, тим швидше виконаєте удар. Ці удари застосовують як для завершення розіграшу очка, так і для виклику супротивника до сітки. Виконують як відповіді на укорочені й короткі удари супротивника. При косому ударі волан повинен перетинати сітку в останній третині свого польоту максимально близько до її кромки.

## **16 Пересування майданчиком**

Пересування з основної ігрової стійки може бути в будь-якому напрямку, але все-таки на корті є найбільш вразливі точки, куди найчастіше доводиться переміщатися, а саме: вперед у лівий і правий кути передньої зони; в сторону до бічних ліній вліво і вправо та в правий і лівий дальні кути до задньої лінії майданчика. Можуть бути й інші, проміжні, пересування, але ці шість точок вважають основними.

Для всіх переміщень характерні такі закономірності:

а) якщо удар виконують у передній частині майданчика, перед собою біля сітки, збоку, але попереду себе, то в момент удару права нога повинна бути попереду, завжди ближче до волана, а ліва — ближче до ігрового центра;

б) якщо удар виконують у задній частині майданчика, то права нога знаходиться ближче до задньої лінії, а ліва — ближче до ігрового центра.

### **Робота ніг на майданчику під час пересування вперед**

У лівий кут біля сітки:

- 1) крок лівою, крок-стрибок правою;
- 2) пересування приставними кроками – крок правою, приставний крок лівої до правої, крок-стрибок правою.

У правий кут біля сітки:

- 1) крок правою, приставний крок лівої до правої, крок-стрибок правою;
- 2) крок правою, схресний крок за праву, крок-стрибок правою.

### **Робота ніг на майданчику під час пересування вбік**

Основна робота ніг за один крок до лівої бокової лінії – крок-випад правою ногою до правої бічної лінії. Але бувають випадки, коли один крок не може вирішити поставленого завдання. Уявімо перехоплення волана, що летить по плоскій траєкторії краєм майданчика. У цьому разі може бути використаний приставний або схресний крок.

### **Вихід з ударної позиції**

Виконуючи удар у передній зоні, спортсмен переносить вагу тіла вперед, ближче до правої ноги, ліва трохи підтягується до правої (випад або напіввипад). Створюється стійке положення, завдяки якому гравець потім повертається в основну ігрову стійку. Відштовхнувшись правою ногою назад, він переносить вагу тіла на ліву ногу і повертається в ігровий центр.

#### **Переміщення назад для удару над головою відкритою стороною ракетки**

Способи переміщень назад різноманітні, і багато в чому вибір того чи іншого способу залежить від індивідуальних особливостей спортсмена: зросту, стану фізичної підготовки, сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Все ж таки і тут існують основні способи. Так само, як і під час пересувань вперед, спортсмен, просуваючись назад, спочатку виконує швидкі, широкі кроки, потім більш спокійні, з меншою амплітудою і перед ударом займає вищу стійку. Як правило, всі удари зверху праворуч гравець виконує в безопорному положенні, демонструючи в момент удару своєрідні «ножиці» (права нога йде вперед, а ліва назад).

Варіанти переміщень можуть бути такими:

а) пересування назад із використанням схресного кроку: крок правою, схресний крок лівою за праву, крок правою, стрибок із правої вгору, зміна ніг приземлення – права попереду, ліва ззаду);

б) пересування з використанням приставного кроку: крок правою, приставний крок лівою до правої, крок правою, стрибок із двох ніг або з правої вгору приземлення – ліва попереду, права ззаду); в) пересування назад із використанням маленьких кроків: крок правою, крок лівою, крок правою, стрибок вгору, зміна ніг приземлення – ліва ззаду, права попереду).

Таке поставлення лівої ноги дозволяє погасити вплив інерційних сил, що діють на спортсмена, і вивести вагу тіла на проекцію опори. Створюються сприятливі умови для швидкого повернення в основну ігрову стійку.

Для відбиття несподівано укороченого супротивником волана гравцеві буває необхідно швидко подолати значну відстань, іноді від задньої до передньої лінії подачі, тобто приблизно 5 м. У цьому разі після визначення напрямку польоту волана гравець робить стрибок уперед, потім — широкий випад правою ногою вперед і, якщо цього недостатньо, додає ще один такий самий випад.

Отже, перший рух (стрибок) виконують із стартового положення поштовхом спочатку носком правої, а потім лівої ноги. Стрибок у цьому разі не стільки наближає безпосередньо до волана, що опускається, скільки створює гравцеві зручне положення для виконання широкого випаду, гравець ніби бере розгін. Після стрибка гравець виявляється правим боком до сітки, рука з ракеткою, відведена назад у замаху, спрямована до волана. У положенні після стрибка обидві ноги напівзігнуті. Вага тіла більше зміщена на ліву ногу, права нога — на носку. Потім йде найсильніший поштовх лівою ногою і довгий випад правою ногою вперед, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Якщо необхідно, то відразу ж, використовуючи виниклу після поштовху інерцію, роблять додатковий випад і підтягують ліву ногу.

Дуже важливо після удару встигнути повернутися в початкове, стартове положення в середину майданчика до удару у відповідь супротивника. Виконується це після удару за рахунок сильного поштовху правої ноги і подальшого пересування лівим боком уперед приставними кроками.

Щоб зробити удар сильним, а отже, надати волану великої поступальної швидкості, необхідно виробити вміння своєчасно робити правильний, короткий і швидкий замах, послідовно залучати всі частини тіла, що беруть участь у замаху. Зразкова схема удару: замах – пауза – удар. Пауза потрібна для вибору виду удару й місця, куди його вигідно спрямувати.

#### **Основні помилки під час пересування майданчиком**

Основна помилка в роботі ніг під час відбиття далеких воланів справа, зліва і попереду – вихід у випад не з тієї ноги. Ця помилка часто трапляється у початківців. Тому потрібно спеціально вивчити роботу ніг під час пересування до волана у різних кутах майданчика.

Багато хто не вміє правильно і вчасно загальмувати свій рух на удар і виконує удар у русі, що є грубою помилкою. Правильне гальмування полягає в опусканні передньої ноги одночасно з ударом.

Для своєчасного підходу до волана, що опускається в передню зону або пролітає від вас справа або над вами на задню лінію, необхідно починати рухатися до нього завжди з правої ноги.

### **17.Методика початкового навчання у бадмінтоні**

Розучуючи з початківцями той або інший удар, викладач передусім показує удар у цілому на майданчику через сітку). Робить він це сам. Ще краще, якщо є технічні гравці, які можуть правильно виконати прийом. Поки гравці обмінюються ударами, викладач пояснює призначення удару, що вивчається, тактичне використання, прийоми виконання і помилки. Доцільно також провести розбір удару на графічному малюнку.

Гравець у бадмінтон зможе швидко досягти високої спортивної майстерності, якщо досконало опанує техніку, що дозволяє забезпечити йому:

- а) точність ударів;
- б) швидкий темп гри;
- в) використання у грі усієї різноманітності технічних прийомів;
- г) несподіване застосування ударів, що надають волану різної швидкості й різного напрямку обмані);
- г) захист і напад у будь-якій точці майданчика.

Усі ці обставини вимагають від тих, які бажають навчитися грати в бадмінтон, хорошої фізичної підготовки та спеціальних технічних і тактичних навичок та прийомів. Цих якостей набирають у процесі систематичного послідовного тренування.

### **18 Профілактика травматизму у бадмінтоні**

Безпека на заняттях та профілактика травм під час гри у бадмінтон можлива лише тоді, коли знаєш причини їх виникнення. Доцільною є така класифікація причин виникнення спортивних травм:

- 1) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 2) недоліки організації занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні й санітарні умови під час проведення тренувань і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- 6) недисциплінованість спортсменів.

Форсоване тренування, недооцінювання розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її застосування під час виконання вправ тощо не один раз виявлялися під час аналізу причини виникнення спортивних травм.

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена. Трапляються випадки виникнення спортивних травм унаслідок того, що на відновлених заняттях після тривалої перерви, не пов'язаної із захворюванням, спортсмен одержує фізичні навантаження, до яких організм його ще не підготовлений, хоча раніше він вільно виконував їх.

Порушення інструкцій і положень щодо проведення тренувальних занять, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є

причиною травм. Вони можуть бути пов'язані з проведенням занять за відсутності тренерів, викладачів, інструкторів або з тим, що на кожного з них припадає надто багато осіб, які займаються.

Істотним організаційним недоліком, який призводить до травм, є неправильне розміщення, перевантаження місць занять. За затвердженими гігієнічними нормами площа на спортивних майданчиках на одного студента повинна бути не менше ніж 12 метрів квадратних. Причиною травм може бути неправильне комплектування груп студентів наприклад, заняття бадмінтоном в одній секції студентів із різною фізичною підготовленістю або юнаків та дівчат).

Виникненню травм може сприяти невідповідність спортивної форми, взуття. Одяг повинен бути акуратно підібраний до фігури, не мати зовнішніх гачків, пряжок. Занадто велике спортивне взуття знижує стійкість і може також бути причиною травм гомілковостопного та колінного суглобів.

Незадовільний санітарний стан спортивних споруд зали, майданчика), недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час занять і змагань на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтації у спортсмена через сліпучі промені сонця під час занять на відкритих майданчиках у сонячний день можуть бути причинами, що спричинюють травми.

Причинами травм також можуть бути: невиконання вимог розподілу студентів на медичні групи, проведення занять зі студентами основного і спеціального відділень спільно; допуск до навчальних занять або змагань осіб, які не пройшли лікарського огляду; продовження тренувань студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів); допуск студента до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу; передчасне відновлення тренування після захворювання, а тим більше участь у змаганні може знову привести до загострення процесу і навіть до значних ускладнень.

Іноді травми на занятті виникають у результаті недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок викладача, поспішності у виконанні прийому і т. п. Істотну роль у виникненні травм відіграє порушення режиму студентами приймання їжі безпосередньо перед заняттям, прихід на тренування в стомленому стані). Отже, одним із важливих заходів попередження травм є висока вимогливість тренерів і викладачів, добре поставлена виховна робота зі спортсменами.

Для попередження спортивних травм здійснюється комплекс заходів: правильна методика тренування; забезпечення гарного стану місць занять, інвентарю, одягу, взуття; регулярний лікарський контроль; виконання гігієнічних вимог; повсякденна виховна робота і т. п. Для попередження травм велике значення має розминка перед тренуванням або змаганням. Значення розминки не потрібно розглядати спрощено лише як розігрівання м'язів вона є однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму спортсмена до майбутнього фізичного навантаження). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню кровообігу. Вона створює загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи.

Вимоги безпеки під час занять бадмінтоном:

- а) не виконувати вправи без попередньої розминки;
- б) не виконувати вправи зламанною ракеткою і розірваним воланом;
- в) під час виконання стрибків із гімнастичних лавок приземлятися м'яко на носки, пружно присідаючи;
- г) не стояти близько до тих, хто виконує вправи з ракетками або іншими предметами;
- г) не виконувати вправи з ракеткою вологими долонями;
- д) дотримуватися достатніх інтервалів, щоб не було зіткнень.

Під час виконання вправ у русі студент повинен:

- а) уникати зіткнень з іншими, «переміщаючись спиною» дивитися через плече;
- б) не виконувати різких змін свого руху, якщо цього не вимагають умови гри;
- в) бути уважним під час переміщень залом та під час виконання вправ іншими студентами.

## **19. Методичні вказівки та поради для студентів першого року навчання**

1 На перших етапах освоєння гри не поспішайте відбивати волан. Завдяки рівномірно уповільненому польоту його можна встигнути відбити вчасно, отже, точніше. Всю увагу звертайте на точність ударів по волану, посилаючи його в заданому напрямі.

2 Не стискайте ручку ракетки. Тримайте її природно, вільно, але досить міцно. Не міняйте способи хвату ракетки. Тримайте її одним найбільш зручним для себе способом.

3 Якщо волан налітає на вас, зробіть крок назад правою ногою; якщо волан не долітає, зробіть крок уперед теж правою ногою). Не стрибайте під час відбивання волана.

4 Із початку навчання виробляйте звичку дивитися на волан, супроводжуючи його поглядом як у польоті, так і у момент зустрічі його з ракеткою. Це дозволить розробити точність ударів.

5 На початку навчання звертайте більше уваги на вдосконалення правильної стійки і вміння пересуватися майданчиком.

6 Із першого виходу для гри на майданчик привчайте себе виконувати всі удари з місця, не відриваючи ніг від опори. Якщо ви наздоганяєте волан, то перед самим ударом повинні хоч би на мить зупинитися, щоб виконати удар не на ходу.

7 Розучуючи той чи інший удар заздалегідь відпрацюйте його шляхом багаторазового повторення без волана імітація удару).

8 Стежте при цьому за послідовним залученням до руху тулуба, плеча, передпліччя і кисті. Увесь удар виконуйте вільно, широким рухом створюючи максимальну швидкість ракетки до моменту удару.

9 Часто відбуваються промахи по волану, що прямовисно падає. Не поспішайте, виберіть правильну позицію і момент завдання удару.

10 Під час ударів справа і зліва не підходьте близько до волана. Виконуйте удар витягнутою рукою не ближче за 1 метр від корпусу.

11 Щоб уникнути промаху або неточного удару під час подачі, спочатку прицільтеся: доторкніться головою волана до центра сітки ракетки, відведіть ракетку для замаху назад і одночасно підійміть руку з воланом трохи вгору; випустіть волан і вдарте по його головці різким, уривистим рухом.

12 Виконуючи подачу, не поспішаєте. Зосередьтеся. Правильно виберіть вид подачі і перевірте готовність супротивника до прийому.

13 Не зневіряйтеся, якщо у вас не виходить який-небудь удар. Необхідно мати терпіння. Багаторазовим повторенням ви доб'єтеся упевненого й точного виконання будь-якого удару.

14 Під час змагання ви не повинні думати про те, як технічно виконати той або інший удар. Рухи під час ударів повинні бути завчені майже до автоматизму, і вам потрібно зосередитися лише на тому, як вигідніше застосувати удар в ігровій обстановці, що створилася.

### **Питання для самоконтролю**

- 1 Чим відрізняється техніка гри в бадмінтон?
- 2 Володіння технікою якого удару є найважливішим?
- 3 Як правильно тримати ракетку?
- 4 Які основні помилки в триманні ракетки?
- 5 Назвіть особливості польоту волана.
- 6 Чим обумовлена перевага пір'яного волана?
- 7 Які вправи застосовують для швидшого звикання до польоту волана під час навчання новачків?
- 8 опишіть типові помилки та їх усунення при навчання ударів.
- 9 Які бувають види подачі?
- 10 опишіть особливості подачі бекхендом. У чому її переваги?
- 11 Назвіть основні помилки під час навчання подачі. Як їх усунути?
- 12 На які групи поділяють удари залежно від поставленого завдання, а які відповідно до положення кисті рамки ракетки?
- 13 Які бувають стійки в бадмінтоні? Який вигляд має середня стійка?
- 14 Які бувають різновиди ударів справа і зліва?
- 15 Які закономірності характерні для всіх переміщень майданчиком?
- 16 Які основні помилки під час пересування майданчиком?
- 17 Назвіть основні причини травматизму на заняттях та як їх уникнути.
- 18 Значення розминки перед тренуванням.
- 19 Дайте поради для успішного навчання студентів першого року навчання.

## **Лекція № 4**

### **Тема 4 Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні**

#### **План**

1. Планування контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону у вищому навчальному закладі.
2. Організація процесу навчання з бадмінтону.
3. Способи проведення занять із навчання основ бадмінтону.
4. Послідовність навчання прийомів.
5. Організація і проведення змагань з бадмінтону

#### **Література**

1. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.

2. Круцевич Т. Ю. *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб.* / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

3. Худолій О. М. *Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник* / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2007. – С. 374–378.

4. Черненко, С. О. *Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник* / С. О. Черненко, В. Л. Мудрян. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с

## **1. Планування контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону у вищому навчальному закладі.**

Основними документами планування у фізичному вихованні є робоча програма, план-графік навчального процесу, план-конспект уроку.

Робоча програма з бадмінтону є обов'язковою для виконання студентами. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну. Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру й спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

Програма містить короткий опис мети, завдань, засобів, методів і форм фізичного виховання за роками навчання у вищому навчальному закладі. Навчальний матеріал реалізується шляхом виконання таких розділів програми: теоретична підготовка, практичні заняття й контроль.

Навчання бадмінтону реалізується під час академічних занять і передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних і оздоровчих.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»).

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення таких завдань:

– зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності впродовж всього періоду навчання;

– оволодіння технологіями сучасних оздоровчих систем фізичного виховання, збагачення індивідуального досвіду спеціально-прикладними фізичними вправами й, зокрема, бадмінтоном як базовим видом спорту;

– розвиток фізичних якостей і здібностей, удосконалення функціональних можливостей організму, зміцнення індивідуального здоров'я на заняттях бадмінтоном.

Опанування навчального матеріалу. Засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання здійснюється відповідно до структурно-логічного графіку курсу. У програмному матеріалі докладно розкривається зміст усіх розділів програми: теоретичні відомості, перераховано всі вміння й навички, які повинні опанувати студенти, надано відомості із розвитку фізичних якостей, вказано на модульний контроль, оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовки студентів та розроблення конспектів занять (зразок конспекту наведено в табл. 7.8).

У правій частині плану (графа «Навчальні тижні») знаком «+» відзначається заняття, протягом якого йде вивчення запланованих засобів, перерахованих у всіх розділах графи «Програмний матеріал»

Приблизний план-графік розкриває структуру підготовки студентів протягом триместрових періодів навчання у вищому навчальному закладі. Для оцінювання техніки володіння руховими вміннями й навичками використовуються методи: спостереження, показ при виконанні контрольних вправ студентами.

Центральним питанням у підготовці є аналіз впливу вправ на технічну, фізичну, функціональну підготовленість студентів на навчальних заняттях. У зв'язку із цим необхідно відзначити основні аспекти й поняття тренувального процесу. Мета тренування – це вплив на стан бадмінтоніста. Ряд провідних учених – В. М. Заціорський, М. А. Годік, Т. Ю. Круцевич – розрізняють три типи станів: етапний (підсумковий, стійкий), поточний та оперативний.

Саме отримана інформація про стан організму засобом педагогічного контролю дозволяє оцінити підготовленість студента на певний інтервал часу. Тому тренерів, викладачеві система контролю дозволяє не тільки судити про правильність вибраного напрямку підготовки, але й вчасно вносити корективи в ефективність навчально-тренувального процесу. Планування й організація фізичного виховання (секції бадмінтону) з урахуванням триместрів у навчальному році у вищій школі передбачає використання попереднього й етапного контролю. Основними методами контролю є педагогічні спостереження, рухові тести й медико-біологічні дослідження

## **2. Організація процесу навчання з бадмінтону.**

У навчально-тренувальних заняттях з бадмінтону, як правило, використовується фронтальний спосіб організації групи. Для цього вся група ділиться навпіл і шикується у дві шеренги з обох боків сітки для бадмінтону. Гравці однієї шеренги стоять, повернувшись обличчям до гравців іншої. Саме така побудова дозволяє практично освоювати і вдосконалювати різні види ударів по волану із усіх положень. Для відпрацювання різних ударів заняття проводяться в парах, командні тренування (гра два на два) навчають тактиці в парній грі.

Навчання починається з техніки тримання й роботи ракеткою в русі стоячи. Уміння правильно тримати ракетку сприяє кращому оволодінню технікою гри. Правшій необхідно взяти ракетку лівою рукою за стрижень і тримати її так, щоб



площина обода була перпендикулярна підлозі, а кисть правої руки покласти на струни (рис. 8.1, а); потім слід переміщати руку уздовж стрижня до ручки, поки ребро долоні не дійде до стовщення на кі-нці ручки.

Великий палець повинен лежати ліворуч збоку по діагоналі уздовж ручки, яка перебуває на одному рівні з ребром долоні. Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує букву Y, мізинець лежить біля самого краю ручки, інші пальці вільно розташовуються по всій ручці. Лівша виконує те ж саме іншою рукою. Перший спосіб перевірити, чи правильно гравець тримає ракетку, – злегка постукати ребром обода підлогу, начебто забиваєте цвях легким молоточком. Якщо хват правильний, то ро-звертати кисть не знадобиться. Другий спосіб: витягніть руку з ракеткою перед собою так, щоб обід був у вертикальній площині. Якщо гравець тримає ракетку правильно, ця площина повинна проходити майже точно через вершину кута, утвореного великим і вказівним пальцями. Цей спосіб хвата ракетки – основний і універсальний. Освоюючи спосіб правильного тримання ракетки, треба намагатися, щоб м'язи напружувалися тільки в момент удару

Типові помилки такі: розвертають ракетку в руці проти годинникової стрілки; тримають ракетку занадто близько до стрижня або обхоплюють долонею кінець ручки; тримають ракетку або занадто міцно, або навпаки, занадто слабо. в навчально-тренувальному процесі в підготовчій частині заняття слід включати різні види переміщень, використовуваних бадмінтоністом ігровій обстановці.

*Загальні положення техніки пересувань по майданчикові.* Пересування починається з ігрової стійки. Воно може бути здійснене в будь-якому напрямку, але треба мати на увазі, що на майданчику є найбільш уразливі місця, куди найчастіше доводиться рухатися: уперед до правої й лівої стійок сітки; до бічних ліній; назад у правий і лівий далекі кути. Можуть бути й інші, проміжні, пересування, але ці шість напрямків прийнято вважати основними.

Пересування по майданчикові в бадмінтоні складаються із семи основних елементів: простий крок (один крок), приставний крок, перехресний крок, змінний крок, стрибок, випад, біг або стрибкові кроки. Є ще спірне поняття – поворотний крок, який можна визначити як повернення в точку початку руху в тому ж порядку.

Практика свідчить, що найчастіше переміщення по майданчикові складаються з різних комбінацій (поєднань) цих елементів. Головне завдання всіх пересувань – це підготовка до нанесення ефективного удару своєчасне повернення в основну ігрову стійку. Бадмінтоніст повинен володіти всіма видами переміщення по майданчикові й застосовувати їх згідно з ігровими обставинами. Наприклад, робота ніг для виходу на удар збоку нескладна. Треба зробити крок або випад до бічної лінії, витягнути руку з ракеткою – і волан уже можна відбити. Але переміщатися від однієї бічної лінії до іншої, коли доводиться бити збоку то праворуч, то ліворуч, не настільки просто, як це може здатися новачкові. При русі поперек майдан-чика робота ніг повинна бути максимально економічною. Усе

робиться швидко й у той же час без суєти. Положення тіла в будь-який момент по-винне бути стійким.

Якщо удар проводиться в передній половині майданчика й перед гравцем, то права нога повинна йти вперед назустріч волану, а якщо удар виконується в задній частині майданчика, то права нога повинна перебувати ближче до задньої лінії.

Комбіновані способи переміщень по майданчикові дуже різноманітні, і багато в чому вибір того або іншого способу залежить від індивідуальних особливостей спортсмена: зросту, стану фізичної й психологічної підготовки, сили, швидкості, гнучкості, витривалості.

Досвідчені спортсмени рекомендують починати рух до волану широкими кроками, а закінчувати невеликими, в останні миті перед ударом коректуючи правильне положення тіла стосовно траєкторії волана, який підлітає. Це дозволяє зайняти більш вигідну позицію як при самому ударі, так і при зворотному русі спортсмена в центр ігрової зони. Якщо гравець при виконанні удару зліва зверху робить останній широкий крок, цей удар буде слабким і неточним. Тому занадто широкий випад вважається рухом змушеним, що часто рятує ситуацію, а не таким, що поліпшує її. Навіть при підставці студент, що робить випад, повинен мати запас ходу, щоб ускладнити цей удар підрізуванням (додатковим рухом у площині сітки). Щоправда, сучасні гравці у бадмінтону, що мають сильну й гнучку кисть, і з незручного стану здатні наносити складні атакуювальні удари. Але однаково, удари з невикладного положення – це удари з великою ймовірністю помилки.

Ми рекомендуємо використовувати ряд різних вправ, які сприяють розвитку не тільки витривалості й швидко-силових здатностей, але й відпрацюванню рухової дії (переміщень) до автоматизму:

1. Пересування в чотири точки із центру майданчика (приставним, схрещеним і простим кроком), переносячи рукою волани із центру в кож-ний кут майданчика за певний час.

у Розставляються 10 воланів у передній зоні майданчика. Гравець глибокому випаді бере волан (1). Кидає його нагору назад (2). Потужний відскік назад і виконує «сמש» (3). Темп виконання вправи – 10 ударів за 25 секунд (рис. 8.2).

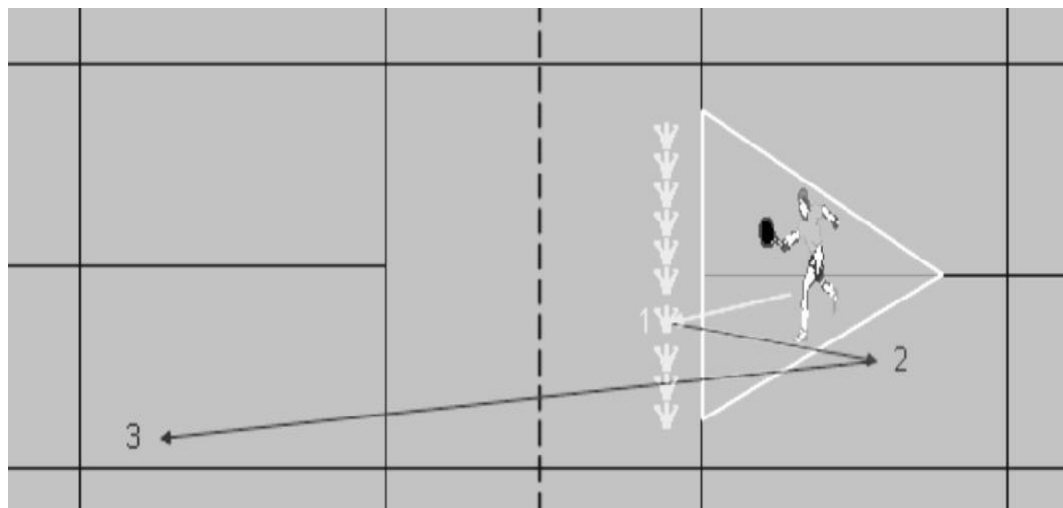


Рисунок 8.2

3. Викладач ракеткою посилає волани по всьому майданчикові. Гра-вець, пересуваючись по майданчикові, намагається піймати волан і пере-кинути його через сітку. Кількість воланів – 15–20, темп – 30 ударів за хвилину (рис. 8.3).

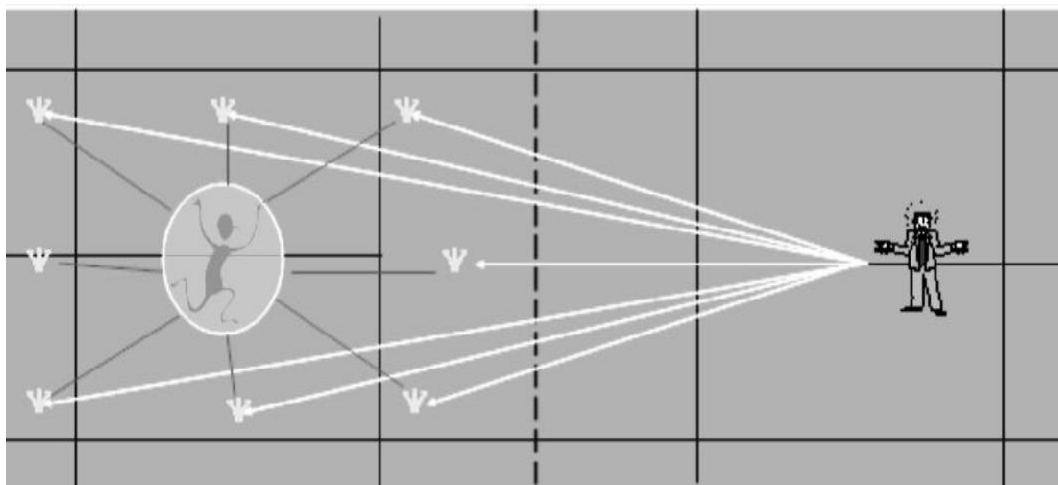


Рисунок 8.3

На наступному етапі необхідно навчитися виконувати подачу. *Техніка виконання подачі відкритим боком ракетки.* Необхідно вказати на основні положення техніки виконання подачі відкритим боком ракетки (рис. 8.4).



Рисунок 8.4 – Подача відкритим боком ракетки

Подача починається із широкого замаху, коли центр ваги тіла студента рівномірно розподіляється на обидві ноги. Ліва нога розташована спереду, рука з воланом – на рівні пояса. Далі, повертаючи плечі вправо, центр ваги переноситься на праву ногу, рука з ракеткою відводиться назад, кисть розвертається так, щоб торець ручки ракетки був спрямований у бік сітки. При виконанні удару праве плече й рука рухаються із прискоренням униз нагору уперед, при цьому кисть із рукою ракетки до удару випереджає її голівку. У цей момент волан випускається

трохи спереду від себе. Центр ваги переноситься на ліву ногу, кисть із ракеткою швидко розгинається й до моменту зустрічі з воланом утворює майже пряму лінію. Проведення волана здійснюється відповідно до типу подачі. Динаміка виконання таких подач нагадує роботу пружини годинного механізму, роль якої виконує тіло спортсмена. Спочатку при скручуванні зліва направо за годинниковою стрілкою йде накопичення енергії, потім при розкручуванні у зворотний бік енергія віддається силі удару.

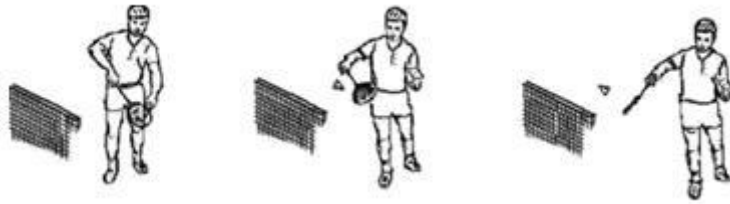
Зверніть увагу, що стійки при виконанні різних подач відкритим боком ракетки практично однакові й початок виконання подач теж дуже схожий. Однаковий замах на всі подачі робиться для того, щоб ввести суперника в оману щодо типу подачі. Тільки при завершенні короткої подачі, коли рука з ракеткою вже практично випрямлена, кисть м'яким ударом посилає волан низькою траєкторією близько до сітки, так, щоб він опускався поле супротивника відразу за лінією подачі. Ракетка при виконанні цього удару, повинна рухатися більше у горизонтальній площині, ніж у вертикальній. Для ускладнення приймання супротивником короткої подачі удар по волану повинен бути енергійним, але не сильним. Надаючи волану достатню початкову швидкість, гравець задає таку траєкторію його польоту, при якій волан перелетить сітку по спадній траєкторії, що не дозволить супротивникові відразу атакувати нападаючим ударом (рис. 8.5).



*1 – правильна траєкторія; 2 – неправильна траєкторія*  
*Рисунок 8.5*

Техніка виконання високої далекої, високої атакувальної й плоскої подачі відкритим боком ракетки відрізняється від короткої подачі сильним завершальним кистьовим ударом і більш тривалим проведенням волана. При високих і плоских подачах достатню швидкість волану можна додати й за рахунок енергійного махового руху руки. Але однаковий початок різних видів подач і їх несподіване кистьове завершення важливе тим, що супротивник до останнього моменту не буде знати, на яку подачу йому чекати.

*Техніка виконання подачі закритим боком ракетки.* Подачі закритим боком ракетки характерні для парної гри й мікстів (рис. 8.6).



а)

б)

в)

Рисунок 8.6 – Подача закритим боком ракетки

Техніка виконання подачі закритим боком ракетки найбільш ефективна для парної гри. При виконанні такої подачі студент займає високу стійку, тримає ручку ракетки ближче до її стрижня перед собою, а руку воланом витягає в напрямку сітки. У силу специфіки даної подачі робиться невеликий замах від живота або стегна гравця, який подає, потрібну траєкторію польоту волану надає сильний кистьовий удар.

Згідно з основними принципами теорії навчання нами розроблений алгоритм розпоряджень з опанування високої далекої подачі відкритою частиною ракетки й короткої (низької) подачі закритою частиною ракетки (табл. 8.1, 8.2). О. М. Худолій [19] указує, що при складанні розпоряджень алгоритмічного типу слід враховувати такі вимоги:

Розпорядження алгоритмічного типу передбачають поділ навчально-го матеріалу на частини (навчальні завдання, навантаження) і навчання студентів у певній строгій послідовності. При цьому тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої і так подальшому. Якщо більше половини групи, що навчаються на практичному занятті, освоїли руховий елемент (імітація високої далекої подачі, утримання волана), здійснюють перехід до наступної вправи (висока далека подача по черзі в парах). В останню чергу вивчається вправа в цілому.

При вивченні кожного навчального завдання є можливість урахувати індивідуальні особливості людей, які тренуються, їх підготовленість до виконання навчального матеріалу, здійснювати контроль над правильністю виконання навчальних завдань, визначати порядок переходу від одного завдання до іншого, тобто управляти навчальним процесом.

Метод розпоряджень алгоритмічного типу не може розглядатися окремо від існуючих у фізичному вихованні методів і прийомів навчання, бо спирається на них і в той же час доповнює й розширює їх.

О. М. Худолій рекомендує складати розпорядження алгоритмічного типу в такій послідовності:

- 1) вказати назву навчальної вправи;
- 2) описати техніку й привести кінограму;
- 3) вказати, що повинен знати й уміти початківець, перш ніж почати виконання вправи;

4) написати серії навчальних завдань.

При виконанні всіх серій навчальних завдань паралельно вирішуються завдання фізичної, спеціально-рухової, технічної й тактичної підготовки бадмінтоніста (зразковий план-конспект заняття).

Таким чином, в процесі навчально-тренувальних занять з бадмінтону вирішуються завдання розвитку рухових здібностей, підвищення рівня спеціально-рухової і функціональної підготовленості, використання засобів переважної спрямованості та системи підготовчих вправ в період навчання рухам студентів

### План-конспект заняття

Навчальний тиждень 1.

Місце проведення: спортивний зал.

Завдання: 1. Розвиток швидкісно-силових здатностей.

2. Технічна підготовка.

3. Тактична підготовка.

п/п	Зміст	Дозування (хв)	Методичні вказівки
	Підготовча частина	15	
	Шикування, пояснення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ в русі й на місці.	1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд/хв. Стежити за правильним виконанням вправ
	Основна частина	70	
	1. Розвиток швидкісно-силових здібностей: - спеціальні бігові вправи; - біг із прискоренням 3 × 15. 2. Технічна підготовка. 2.1 Удосконалювання коротких подач закритою стороною ракетки.	10–15  15-20  10–15	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю втримування волана; вихідним положенням рук, ніг, тулуба; амплітудою руху кисті й руки; узгодженістю роботи рук, ніг;

	<p>- коротка подача в праву зону по черзі в парах. - коротка подача в ліву зону по черзі в парах. 2.2 Удосконалювання нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (праворуч) – «високі».</p> <p>- високо-далекі удари праворуч по черзі в парах; - високо-далекі удари праворуч по черзі в парах зі зміною траєкторії волана</p> <p>3 Тактична підготовка: одиночна гра</p>	15–20	<p>траєкторією польоту волана.</p> <p>Вихідне положення рук, ніг, розташування гравця на май-данчику. Узгоджена робота рук, ніг.</p> <p>Вихідне положення бадмін-тоніста, активна робота кисті. Звернути увагу на хлестопо-дібний рух руки, точку удару над головою спереду. Основні правила гри в бадмінтон. Тактичні дії гравця</p>
1	Заключна частина	5	
	<p>1 Вправи на відновлення</p> <p>2 Шиккування, висновки</p>		<p>У русі ЧСС 90 уд/мин</p>

### Організація і проведення змагань

Змагання є складовою частиною навчально-тренувального процесу, де перевіряється ефективність тактико-технічної підготовки гравців, розвиваються та загартовуються морально-вольові якості спортсменів. У процесі змагань удосконалюються ігрові навички у більш складних умовах, коли на спортсмена діють додаткові фактори, які неможливо змоделювати під час тренування: ступінь відповідальності за результат, психологічний вплив глядачів, прагнення досягти

перемоги та необхідність грати у рамках правил, суворе дотримання яких контролюється суддями. У змаганнях тренер і спортсмени мають можливість проаналізувати свою роботу за певний період.

Після засвоєння гравцями основних прийомів техніки і тактичних дій бажано провести декілька товариських зустрічей. Наступним етапом буде участь в офіційних змаганнях. Організація і проведення змагань обумовлюються положенням.

У положенні розкриваються такі питання: найменування змагання, термін і місце їх проведення, керівництво проведенням, учасники, порядок та умови проведення, нагородження, прийом і обслуговування учасників у разі їх виїзду, заявка на участь у змаганнях.

Проведення змагань здійснює суддівська колегія у складі: головний суддя, заступник головного судді, лікар, головний секретар і судді.

Вид змагань із бадмінтону:

- особисті;
- командні;
- особисто-командні.

У особистих змаганнях результати кожного учасника зараховуються окремо, таким чином, визначається зайняте ним місце. У командних змаганнях результати окремих спортсменів зараховуються команді в цілому і таким чином визначається місце команди. В особисто-командних змаганнях результати зараховують одночасно й окремим учасникам, і команді в цілому.

Усі види індивідуальних змагань, як правило, проводять в усіх категоріях: чоловічій одиночній, жіночій одиночній, чоловічій парній, жіночій парній і змішаній парній. У разі коли проводяться змагання лише для чоловіків або для жінок, вони повинні, як правило, включати змагання в одиночній і парній категоріях.

Усі види командних змагань повинні містити в програмі командної зустрічі матчі у всіх вищезазначених категоріях. Якщо проводяться змагання лише для чоловічих жіночих) команд, зустрічі повинні містити одиночні та парні матчі.

Змагання проводять за коловою системою, системою вибування, а також можуть застосовувати змішаний тип розіграшу змагань різне поєднання двох систем в одному змаганні).

Колова система проведення змагань (особистих і командних) полягає в тому, що кожен учасник (команда) грає по черзі з усіма іншими. При цьому за перемогу нараховується одне очко, за поразку – 0 очок. Переможцем змагань вважається учасник (команда), який набрав найбільшу кількість очок. Якщо Положенні про змагання спеціально не обговорений порядок розподілу місць учасників команд), які набрали по завершенні змагань однакову кількість очок, то:

— за однакової кількості очок у двох учасників команд) більш високе місце присуджується учаснику команді), який переміг у зустрічі між ними;

— за однакової кількості очок у трьох і більше учасників команд) більш високе місце присуджується учаснику команді),



що має кращу різницю виграних і програних геймів матчів у командних змаганнях), а в разі їх рівності – очок у геймах. При підрахунку враховуються лише ігри між учасниками командами), що мають однакову кількість очок.

За великої кількості учасників їх ділять на підгрупи, жеребкуванням із «розсіюванням» найсильніших. У середині кожної підгрупи змагання проводяться за коловою системою. Потім проводять фінальні змагання за коловою системою в групах, які утворюють команди, що зайняли однакові місця (2-ге, 3-тє, 4-те і т. д.) у підгрупах.

Система з вибуванням в особистих і командних змаганнях полягає в тому, що учасник команди вибуває після першої поразки. В результаті переможцем стає учасник, який виграв усі матчі.

Змішана система полягає в тому, що спочатку учасники за системою з вибуванням проводять, скажімо, два або три тури утворенням додаткових підгруп для тих, хто програв). Потім виявлені таким чином четвірки або вісімки учасників за коловою системою в кожній групі розігрують 1-ше–4-те, 5-те– 8-ме і т. д. місця.

Можна спочатку всіх учасників команди) поділити на підгрупи, «розсіюючи» при цьому найсильніших. У підгрупах зустрічі проходять за коловою системою, а переможці або учасники, які посіли 1-ше–2-ге місця) в підгрупах виходять у фінал. У фінальній частині зустрічі проходять за системою з вибуванням, у результаті чого визначають переможця та призерів можуть бути визначені й усі наступні місця учасників).

У системі з вибуванням гравець пара, команда), який посів 1-ше місце в першій підгрупі, грає півфінальну зустріч із гравцем парою, командою), які зайняли 2-ге місце у другій підгрупі, а другу півфінальну пару становлять відповідно 2-й гравець першої підгрупи і 1-й – другої підгрупи. Переможці пар зустрічаються у фіналі, а переможені грають за третє місце.

Система проведення змагань визначається Положенням. Перед початком змагань головний суддя зобов'язаний перевірити стан майданчика, обладнання й розмітки. Після закінчення змагань головний суддя складає звіт і подає його в організацію, що проводила змагання.

Змагання повинні виконувати завдання не лише спортивні – пошук найсильнішого, визначення якісної сторони тренуваності спортсмена, а й соціальні. Видовищні заходи несуть певні естетичні й етичні функції, задовольняють духовні потреби людей. Розпал боротьби, ситуації, що постійно змінюються у змаганнях зі спортивних ігор, привертають величезні аудиторії глядачів

### ***Контрольні питання***

- 1. Які основні документи планування навчального процесу у ВНЗ?*
- 2. Які основні методи контролю застосовуються у процесі навчання?*
- 3. Проаналізуйте послідовність навчання вправ у бадмінтоні.*
- 4. У якому документі обумовлюються організація і проведення змагань.*
- 5. Дайте визначення видів змагань із бадмінтону.*

6. *Охарактеризувати системи проведення змагань з бадмінтону.*

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Бадмінтон: навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94с.
2. Бадмінтон: правила змагань // Федерація бадмінтону України. – Київ, 2019. – 15 с.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – Київ Освіта України, 2008. – 256 с.
4. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик.– Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
5. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.
6. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
7. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопальцев. – Київ, 1985. – 391 с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011.– 224 с.,
9. Лозова О. А. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. А. Лозова, О. В. Бріжатиї. – Суми : СумДУ, 2013. – 96 с.
10. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2007. – С. 374– 378.

#### **Допоміжна**

1. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
2. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
3. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.

4. Черненко С. О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

**Міністерство освіти і науки України**

**Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)**

(повне найменування вищого навчального закладу)

**фізичного виховання і спорту**

(кафедра)

**«Теорія і методика викладання бадмінтону»**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ  
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

для студентів 1 курсу спеціальності

017Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В. канд.пед. наук,  
доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

**2021**

*Мета* проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основи методики початкового навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри у бадмінтон;
- послідовність вивчення та вдосконалення окремих прийомів гри у бадмінтон;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей бадмінтон;
- правила безпеки під час проведення занять з бадмінтон;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з бадмінтону з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки у бадмінтоні;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з бадмінтону; - правила гри, організацію та методику проведення змагань з бадмінтону.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів гри у бадмінтоні;
- здійснювати планування етапів підготовки у бадмінтоні;
- методично грамотно демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у бадмінтоні;
- методично грамотно і послідовно навчати основним прийомам техніки і тактики гри;
- визначати неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;
- організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

### ***Семестр 4а, ба. 8а***

#### **Практичне заняття 1-3**

##### **Завдання**

- 1 Освоєння хвату ракетки, ігрових стійок.
- 2 Вивчення короткої подачі, високодалеких ударів.
- 3 Тестування.

##### **Підготовча частина**

Розминка: загальнорозвивальні вправи ЗРВ) з чергуванням переміщень по колу різними видами ходьби.

### **Основна частина**

1 Розповідь, показ наочних посібників, навчання:

- а) хвату ракетки;
- б) згинання та розгинання в променезап'ястковому суглобі кисті з ракеткою;
- в) рухи по колу в променезап'ястковому суглобі кисті з ракеткою;
- г) вісімки в променезап'ястковому суглобі кисті з ракеткою.

2 Жонгливання:

- а) піднімання й опускання ракетки з воланом угору і вниз; б) підкидання волана з ракетки вгору та ловіння його ракеткою вниз;
- в) підкидання волана на різну висоту правою і лівою стороною ракетки.

3 Виконання короткої подачі без замаху.

4 Виконання удару по волану, що накидається без замаху над головою.

5 Тестування:

- а) пересувань уздовж сітки боком приставними кроками;
- б) пересувань від задньої лінії майданчика до сітки вперед і назад.

6 Довільна гра.

### **Завершальна частина**

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Література [Б. 1, 2, 5,].

## **Практичне заняття 4-6**

### **Завдання**

1 Освоєння м'яких ударів перед собою, короткою подачі з замахом.

2 Вивчення удару над головою справа, нападного удару над головою справа.

### **Підготовча частина**

Розминка: ЗРВ.

Жонгливання:

- а) підкидання волана з ракетки і ловіння його ракеткою вниз;
- б) підкидання волана на різну висоту відкритою та закритою стороною ракетки.

### **Основна частина**

1 Виконання:

- короткої подачі без замаху; із замахом;
- м'яких ударів перед собою з підкиданням волана ракеткою;
- м'яких ударів перед собою з позначенням ловіння волана ракеткою;
- високодалекого удару без замаху після накидання волана;
- високодалекого удару без замаху після накидання волана рукою партнера;
- нападного удару без замаху після накидання волана собі рукою.

2 Тестування силових якостей:

- піднімання ніг до положення торкання підлоги за головою з положення лежачи на спині;
- зміна ніг у положенні випадку;
- вистрибування вгору з упору присівши.

### **Завершальна частина**

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Література [Б. 1, 2, 5].

## **Практичне заняття 7-9**

### **Завдання**

1 Вивчення плоскої подачі, плоских ударів.

2 Освоєння переміщень уперед до сітки з поверненням у центральну позицію, замаху й удару під час виконання удару над головою.

Підготовча частина

Розминка: ЗРВ.

### **Основна частина**

1 Пояснення і виконання:

- плоскої подачі;
- плоскої подачі в певну зону;
- плоскої подачі та м'якої відповіді до сітки;
- плоских ударів справа та зліва;
- переміщень до сітки і повернення в центральну позицію;
- переміщень до сітки повільно крок за кроком;
- переміщень до сітки без зупинок із малою швидкістю;
- переміщень уперед до сітки гранично швидко;
- замаху й удару, стоячи на місці, після накидання волана рукою партнера;

2 Імітація:

– замаху й удару над головою з переміщенням назад на один крок, на три кроки;

– замаху під час виконання удару над головою справа, стоячи на місці.

3 Навчальна гра із застосуванням коротких подач, м'яких ударів та ударів високодалеких.

### **Завершальна частина**

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Література [Б. 1, 2, 5, 7, 8, 10].

## **Практичне заняття 10-12**

### **Завдання**

1 Удосконалення плоских ударів і переміщень вперед, високодалекого й нападного удару над головою справа.

2 Вивчення високодалекої подачі і переміщень назад під час удару над головою праворуч.

### **Підготовча частина**

ЗРВ з чергуванням переміщень уперед на 1–2 кроки. Основна частина

1 Виконання:

– плоских ударів збоку від себе праворуч і ліворуч із кроком ногою вбік;

– переміщень уперед на два кроки;

– високодалекої подачі;

– переміщень назад кроками повільно;

– переміщень із подальшим виконанням імітації замаху і удару над головою справа в середньому темпі;

– високодалекої подачі і переміщення назад із подальшим ловінням волана лівою рукою та імітацією замаху й удару над головою.

2 Навчальна гра із застосуванням високодалекої подачі, високодалекого удару і нападного удару.

### **Завершальна частина**

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Література [Б. 1, 2, 5].

## **Практичне заняття 13-15**

### **Завдання**

1 Удосконалення ударів перед собою і переміщень вперед.

2 Удосконалення високодалекої подачі, високодалекого і нападного удару над головою.

### **Підготовча частина**

Розминка: ЗРВ із чергуванням переміщень уперед одним і двома кроками і переміщень назад трьома кроками.

### **Основна частина**

1 М'які удари:

а) перед собою і стоячи на місці;

б) перед собою з підходом до місця удару на один і два кроки.

2 Виконання:

а) високодалекої подачі з переміщенням партнера назад на три кроки і подальшого ловіння волана лівою рукою;

б) високодалеких ударів, стоячи на місці та з переміщенням назад на один – два кроки;



в) високодалекої подачі з переміщенням партнера назад і високодалекого удару;

г) нападного удару після високодалекої подачі, стоячи на місці.

3 Навчальна гра із застосуванням високодалекої подачі і нападного удару високодалекого).

#### **Завершальна частина**

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Література [Б. 1, 2, 5, 7].

### **Практичне заняття 16-18**

#### **Завдання**

1 Удосконалення м'яких ударів із переміщенням вперед.

Удосконалення комбінації: високодалека подача, нападний удар, м'який удар підставка).

3 Вивчення укороченого удару м'якого).

#### **Підготовча частина**

Розминка: ЗРВ із чергуванням прискорень уперед, назад і по колу.

#### **Основна частина**

1 Виконання:

а) м'яких ударів, стоячи на місці, з попаданням у ціль; б) м'яких ударів у ціль із переміщенням вперед;

в) нападного удару, стоячи на місці, після високодалекої подачі партнера;

г) нападного удару після високодалекої подачі партнера з переміщенням назад один, два, три кроки);

г) нападного удару після високодалекої подачі партнера з переміщенням назад і наступним м'яким ударом підставкою).

2 Пояснення, показ укороченого удару м'якого):

а) виконання м'якого удару, стоячи на місці, після високодалекої подачі партнера;

б) виконання комбінації: м'якого удару укороченого), високодалекої відкидки партнером.

3 Навчальна гра із застосуванням високодалекої подачі, укороченого удару, м'якого, підставки, високодалекої відкидки.

#### **Завершальна частина**

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Література [Б. 1, 2, 5, 7, 8].

## **Практичне заняття 19-20**

### **Завдання**

- 1 Оцінити виконання короткої подачі.
- 2 Удосконалення м'яких, плоских, високодалеких, скорочених ударів і відкидок.
- 3 Тестування переміщень уперед.

### **Підготовча частина**

Розминка: ЗРВ із чергуванням прискорень уперед, назад, по колу.

### **Основна частина**

- 1 Виконання короткої подачі з попаданням у горизонтальну і вертикальну мішені.
- 2 Виконання:
  - а) м'яких ударів із поступовим відходом від сітки і завершальним плоским ударом справа та зліва;
  - б) короткого укороченого удару м'якого) з переміщенням назад із центральної позиції після високодалекої подачі або високодалекої відкидки;
  - в) комбінацій з ударів: високодалекого, укороченого, м'якого, відкидки високодалекої, високодалекого удару;
- б) гра в передній частині майданчика з рахунком.
- 4 Тестування переміщень уперед.

### **Завершальна частина**

- 1 Стрибки зі скакалкою.
  - 2 Підбиття підсумків.
- Література [Б. 1, 2, 5].

## **Практичне заняття 21-22**

### **Завдання**

- 1 Удосконалення м'яко виконуваних ударів і плоских ударів.
- 2 Виконання контрольних нормативів із ЗФП.
- 3 Удосконалення комбінації з ударів: високодалекого, нападного, підставки і відкидки.
- 4 Удосконалення тактики одиночних ігор.

### **Підготовча частина**

Розминка: ЗРВ із різними переміщеннями.

### **Основна частина**

- 1 Виконання:
  - а) м'які удари, з поступовим посиленням ударів і переходом на плоскі удари;
  - б) навчальна гра в передній частині майданчика з рахунком;
  - в) комбінації з ударів: відкидки високодалекої подачі), нападного удару;

г) виконання комбінації з ударів: відкидки подачі високодалекої), нападного удару, м'якою підставки, відкидки;

4 Виконання контрольних нормативів із ЗФП.

#### **Завершальна частина**

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Література [Б. 1, 2, 5, 7, 8].

### **Практичне заняття 23**

#### **Завдання**

1 Удосконалення м'яко виконуваних ударів і плоских ударів.

2 Виконання контрольних нормативів із методичної підготовленості

3 Удосконалення комбінації з ударів: високодалекого, нападного, підставки і відкидки.

4 Удосконалення тактики одиночних ігор.

#### **Підготовча частина**

Розминка: ЗРВ із різними переміщеннями.

#### **Основна частина**

1 Виконання:

а) м'які удари, з поступовим посиленням ударів і переходом на плоскі удари;

б) навчальна гра в передній частині майданчика з рахунком;

в) комбінації з ударів: відкидки високодалекої подачі), нападного удару;

г) виконання комбінації з ударів: відкидки подачі високодалекої), нападного удару, м'якою підставки, відкидки;

4 Виконання контрольних нормативів із методичної підготовленості.

#### **Завершальна частина**

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Література [Б. 1, 2, 5].

### **Список літератури**

#### **Базова**

11. Бадмінтон: навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94с.

12. Бадмінтон: правила змагань // Федерація бадмінтону України. – Київ, 2019. – 15 с.

13. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – Київ Освіта України, 2008. – 256 с.
14. Индик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Индик, А. Є. Сірик.– Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
15. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.
16. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
17. Кривопапальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопапальцев. – Київ, 1985. – 391 с.
18. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011.– 224 с.,
19. Лозова О. А. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. А. Лозова, О. В. Бріжатиий. – Суми : СумДУ, 2013. – 96 с.
20. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2007. – С. 374– 378.

#### **Допоміжна**

5. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
6. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
7. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
8. Черненко С. О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

**Міністерство освіти і науки України**

**Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)**

(повне найменування вищого навчального закладу)

**фізичного виховання і спорту**

(кафедра)

**«Теорія і методика викладання бадмінтону»**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

для студентів 1 курсу спеціальності

017Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В. канд.пед. наук,  
доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

**2021**

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчального завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

## **ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РЕФЕРАТІВ**

**Мета** написання реферату (індивідуального навчального завдання) – це формування активної творчої діяльності студентів з елементами, в основному теоретичної, наукової роботи, яка включена в навчальний процес.

**Завданнями** даної роботи є:

- перевірка знань студентів з основних тем дисципліни;
- формування навичок самостійної роботи з літературними джерелами;
- формування умінь пов'язувати теоретичні знання з практикою;
- робити аргументовані висновки.

Кожна із виконаних робіт повинна відповідати таким **вимогам**:

- а) самостійного виконання відповідно до назви теми;
- б) орфографічної, синтактичної і стилістичної грамотності викладу, виключення повторів і недопустимість перекручення загальноприйнятих слів;
- в) наявність ілюстрацій і належного зовнішнього оформлення роботи.

роботі студенти повинні розкрити тему шляхом вивчення й узагальнення відповідних літературних джерел. Основна література підбирається за списком, який рекомендується викладачем, а додаткова, що дозволяє більш повно розкрити окремі питання теми, підбирається студентами самостійно.

Перш ніж написати реферат необхідно вивчати рекомендовану літературу, скласти план написання роботи і підготувати ілюстративний матеріал.

Робота буде мати цінність, якщо в ній одне положення порівнюється з іншим, аргументується краще передове, доводиться необґрунтованість поглядів окремих авторів або не актуальність їх думок.

Робота повинна бути написана в такій послідовності: титульний лист, детальний план або зміст з вказівкою номерів сторінок, з яких починається те чи інше питання плану, вступ, виклад теми за розділами, висновки, список літератури, яка використовувалась при написанні роботи, додаток.

додатку можуть бути описані тестові методики, наводяться громіздкі таблиці, ілюстративний матеріал. У випадку наведення наочних ілюстрацій необхідно їх пронумерувати і під кожним помістити коротке пояснення її змісту.

**2.** тексті роботи, де повинні мати місце ілюстрації, слід посилатися на їх порядкові номери.

Обсяг реферату повинен складати приблизно від 5 до 10 сторінок, українською мовою у редакторі Word шрифтом Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал – 1,5, у форматі А 4, поля зверху та знизу – 2 см, зліва – 2,5 см, справа – 1,5 см. Розмір шрифту для формул и діаграм – 10 мм. У контрольній роботі можна використовувати графічні матеріали: рисунки, таблиці, формули і таке інше. Заголовки кожного питання підкреслювати і виділяти від попереднього тексту на 3 – 4 інтервали. При використанні цитат або висловлювань авторів слід тут же поруч вказувати джерела. В роботі повинно бути узагальнено від 5 до 15 літературних джерел (в залежності від наявної з даної теми літератури).

Тематика робіт розподіляється серед студентів у кожній академічній групі. Змінити тему роботи студент може з дозволу викладача, який веде дисципліну. В окремих випадках допускається виконання робіт на тему, не вказану в переліку.

При цьому студенту необхідно аргументувати вибір теми і отримати дозвіл на її виконання.

### **Оформлення реферату.**

Незалежно від обраної теми, структура реферату (індивідуального навчального завдання) має бути такою:

- титульний аркуш;
- зміст;
  
- вступ;
- аналітичний огляд літератури;
- методи дослідження;

- основні результати роботи;
- висновки;
- список використаної літератури.

### **Титульний аркуш**

Робота відкривається титульним аркушем (мал. 1). На ньому вказується міністерство, назва ЗВО, назва кафедри, повна назва теми, прізвище та ініціали студента, курс, група, факультет, прізвище, ініціали, вчене звання керівника (викладача).

### **Зміст**

На наступній сторінці розміщується зміст із позначенням сторінок на яких кожен пункт викладений у роботі. Всі розділи і підрозділи, що наведені у змісті, мають бути виділені в тексті заголовками та підзаголовками.

### **Вступ**

Вступ – коротка характеристика роботи. У вступі:

- обґрунтовується актуальність теми;
- формується мета і завдання дослідження;
- розкривається структура роботи (наприклад: робота викладена на 10 сторінках і складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків та список використаної літератури. Перелік використаної літератури налічує 12 найменувань).

### **Аналітичний огляд літератури**

Огляд має бути систематизованим аналізом теоретичної, методичної й практичної новизни, значущості, переваг та недоліків розглянутих робіт. В огляді не слід наводити повний бібліографічний опис публікацій, що аналізується, достатньо поруч у дужках проставити порядковий номер бібліографічного запису цієї роботи в списку літератури. Закінчити огляд треба коротким **висновком** про ступінь висвітленості в літературі основних аспектів теми.

### **Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань були застосовані теоретичні методи дослідження: узагальнення, аналіз, синтез, індукція і дедукція.

### **Висновки**

Логічним завершенням роботи є висновки. Головна їх мета – підсумок проведеної роботи.



Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням.

### **Список використаної літератури**

Список використаної літератури складається на основі робочої картотеки і відображає обсяг використаних джерел та ступінь вивченості досліджуваної теми, є «візитною карткою» автора роботи, його професійним обличчям, свідчить про рівень володіння навичками роботи з літературою. «Список..» повинен містити бібліографічний опис джерел, використаних студентом під час роботи над темою. Укладаючи його, необхідно додержуватися вимог державного стандарту. Кожний бібліографічний запис треба починати з нового рядка, літературу слід розташовувати в алфавітному порядку авторів та назв праць, спочатку видання українською мовою, потім – іноземними. Бібліографічні записи в «Списку..» повинні мати порядкову нумерацію. У тексті роботи слід давати у квадратних дужках посилання на номери списку літератури.

Наприклад:

### **Список використаної літератури**

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник / С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 127 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – 240 с.
4. Класифікатор професій ДК 003:2010 : Наказ; Держспоживстандарт України від 28.07.2010 № 327 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/va327609-10>
5. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. –

К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

7. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.

Мал.1 Титульний аркуш

Міністерство освіти і науки України  
Донбаська державна машинобудівна академія  
Кафедра фізичного виховання і спорту

**Іванова Ірина Павлівна** студентка I курсу, групи ФКС-21-1  
факультету інтегрованих технологій і обладнання

**Історія розвитку бадмінтону в Україні.**  
РЕФЕРАТ

з дисципліни

**«Теорія і методика викладання бадмінтону»**

Керівник:  
доцент, канд.пед.наук  
кафедри ФВС  
Кошева Л.В.

Краматорськ – 2021 рік

**ТЕМАТИКА ІНЗ**  
**з дисципліни «Теорія і методика викладання бадмінтону»**

1. Історія розвитку бадмінтону в Україні.
2. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях.
3. Характеристика бадмінтону як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
4. Бадмінтон – олімпійський вид спорту.
5. Рухова гра бадмінтон в системі фізичного виховання ВНЗ.
6. Сучасний бадмінтон в системі фізичного ДЮСШ.
7. Фізична підготовка у бадмінтоні.
8. Класифікація технічних прийомів у бадмінтоні..
9. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
- 10.Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
- 11.Методика навчання тактичним діям в парній грі.
- 12.Застосування тренажерів для навчання і тренування у бадмінтоні.
- 13.Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у бадмінтон.
- 14.Організація та проведення змагань з бадмінтону.

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ  
НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ  
«Теорія і методика викладання бадмінтону»**

для студентів спеціальності  
017Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (виконання практичних нормативів з технічної підготовки, виконання індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми), виконання тестового контрольного завдання).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності здобувачів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

1. Виконання практичних нормативів з технічної підготовки.  
Максимальна кількість балів – 60.

### Оцінка виконання практичних нормативів з дисципліни

№ п/п	Норматив із методичної підготовленості	Стать	Бал				
			5	4	3	2	1
1	Підбивання жонгливання) волана відкритою/ стороною ракетки, кількість разів	ч	50	40	30	25	20
		ж	45	35	25	20	15
2	Коротка подача 10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	10	8	6	5	4
		ж	9	7	6	5	4
3	Висока подача 10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	8	7	6	5	4
		ж	7	6	5	4	3
4	Скорочений удар із центр а майданчика 10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	8	7	6	5	4
		ж	7	6	5	4	3

№ норматив із фізичної підготовленості	Контрольний	Стать	Бал				
			5	4	3	2	1

1	Човниковий біг 4x9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
3	Стрибки через скакалку за 1 хв, кількість разів	ч	120	110	100	90	80
		ж	110	100	90	80	70
4	Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28

3. Виконання індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми).  
Максимальна кількість балів – 20

### ТЕМАТИКА ІНЗ

з дисципліни «Теорія і методика викладання бадмінтону»

15. Історія розвитку бадмінтону в Україні.
16. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях.
17. Характеристика бадмінтону як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
18. Бадмінтон – олімпійський вид спорту.
19. Рухова гра бадмінтон в системі фізичного виховання ВНЗ.
20. Сучасний бадмінтон в системі фізичного ДЮСШ.
21. Фізична підготовка у бадмінтоні.
22. Класифікація технічних прийомів у бадмінтоні..
23. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
24. Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
25. Методика навчання тактичним діям в парній грі.
26. Застосування тренажерів для навчання і тренування у бадмінтоні.
27. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у бадмінтон.
28. Організація та проведення змагань з бадмінтону.

Таблиця 2 Система оцінки ІНЗ з дисципліни

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3 бали	1-2 бали	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3 бали	1-2 бали	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми	2 бали	1 бал	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2020	1990-2010	1970-1990
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2 бали	1 бал	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20	8-12	–

3. Виконання тестового контрольного завдання. Максимальна кількість балів – 30.

Тестове контрольне завдання складається з 30 тестових запитань і трьох

варіантів відповідей та здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або за допомогою роздрукованих завдань

Контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 16 правильних відповідей з 30 максимально можливих в межах наданого варіанту).

4. Співбесіда з викладачем(активність на практичних заняттях, проведення частин навчальних занять та заняття вцілому.

Максимальна кількість балів – 10

**Загальний бал** за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = (ПН) + (ІНЗ) + (ТКР) + (Сб)$$



де (ПН) – підсумковий бал за виконання практичних нормативів;  
 (ІНЗ) – підсумковий бал за виконання індивідуального навчального завдання; (ТКР) – підсумковий бал за виконання тестової контрольної роботи.

(Сб) – – підсумковий бал за співбесіду (активність на практичних заняттях, проведення частин навчальних занять та заняття в цілому).

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS.

*Шкала оцінювання: національна та ECTS*

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

**Перелік тестових завдань**

1. Рік, який прийнято вважати роком народження бадмінтону:
2. Місце, де народився бадмінтон (гра в „пір'яний мяч”) – попередник сучасного бадмінтону:
3. Рік затвердження Міжнародної федерації бадмінтону (ІБФ):
4. Де було проведено Всесвітній фестиваль молоді в 1957 році:

5. Хто з українських спортсменів є неодноразовим переможцем Гран-Прі Світу та Європи:
6. Розмір бадмінтонного майданчику для одиночної гри за сучасними правилами змагань становить:
7. Вага волана повинна бути:
8. Рамка ракетки повинна бути:
9. До якого рахунку грається гейм:
10. З лівого поля подача подається коли:
11. Хто з гравців в парній грі подає першим в наступному геймі:
12. Хто з суддів має право призупинити гру:
13. Який удар виконується з передньої зони:
14. Який удар виконується з середньої і задньої зони:
15. Як правильно тримати ракетку:
16. Після кожного удару необхідно:
17. Яку позицію займають для відбиття нападаючого удару:
18. При ударі зверху кут між плечем і передпліччям повинен бути:
19. Фронтальний удар – це:
20. В одиночній грі при подачі спортсмен займає позицію:
21. Самостійне регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та їх змінами під впливом занять фізичною культурою та спортом називається:
22. Для тих хто займається фізичною культурою та спортом, пульс у спокійному стані повинен бути в межах:
23. Систематичний вплив адекватного фізичного навантаження на організм призводить до:
24. Зростання об'єму легенів, підвищення сили дихальної мускулатури, що спостерігається у спортсменів, призводять до:
25. Студенти – спортсмени у спокійному стані повинні мати частоту дихання:
26. Максимально припустимий пульс при фізичному навантаженні спортсмена є:
27. Найбільш доступним та ефективним способом запобігання психічного стресу є:
28. Відновлення м'язової працездатності спортсмена після силових вправ, що викликають локальну та глобальну втоми, протікає більш успішно при:
29. За наявності додаткового фізичного навантаження у раціоні харчування, перш за все, необхідно підвищити кількість:
30. Засобами виховання загальної витривалості є:

## **Перелік теоретичних питань до залікової роботи**

1. Історія виникнення бадмінтону.
2. Бадмінтон в Україні.
3. Травматизм у бадмінтоні. Методи попередження травм.
4. Інвентар, майданчик для гри.
5. Правила гри. Подача, рахунок, помилки.
6. Обов'язки суддів на корті
7. Охарактеризувати види фізичної підготовки у бадмінтоні.
8. Основні засоби розвитку швидкості у бадмінтоні.
9. Засоби тактичної підготовки в бадмінтоні.
10. Характеристика гри. Завдання гри, вимоги до фізичної та технічної підготовки гравця.
11. Класифікація ударів у бадмінтон
12. Хват ракетки.
13. Подачі. Різновиди, вимоги до них, техніка виконання.
14. Основні помилки під час навчання подачі та засоби їх усунення?
15. Опишіть особливості подачі бекхендом. У чому її переваги?
16. Удари згори.
17. Удари знизу.
18. Удари збоку.
19. Атакуючі та захисні удари.
20. Стійки бадмінтоніста.
21. Переміщення бадмінтоніста. Основні способи, техніка пересування.
22. Основні помилки під час пересування майданчиком
23. Методика початкового навчання у бадмінтоні.
24. Проаналізувати послідовність навчання вправ у бадмінтоні
25. Контроль й оцінювання результатів навчання.
26. Методика навчання переміщення майданчиком.
27. Методика навчання ударів згори, знизу, швидких, повільних ударів біля сітки).
28. Тактика гри, її характеристика, різновиди. Вибір тактичних дій в одиночних та парних іграх.
29. Значення розминки перед тренуванням.
30. Спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста. Розвиток рухових якостей.
31. Організація і проведення змагань із бадмінтону
32. Дайте визначення видів змагань із бадмінтону
33. Охарактеризувати системи проведення змагань з бадмінтону.
34. Основні документи планування навчального процесу з бадмінтону у ВНЗ

## Приклад білету до іспиту

### Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр

Напрямок підготовки 01 Освіта/ Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Семестр 1

Навчальна дисципліна Теорія і методика викладання бадмінтону

### Екзаменаційний білет № 1

1. Історія виникнення бадмінтону.
2. Методика навчання переміщення майданчиком

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 21 від «28» серпня 2021 р.

В.о. зав. кафедрою Долинний Ю.О.  
прізвище, ініціали, підпис

Екзаменатор Кошева Л.В.  
прізвище, ініціали, підпис

### Перелік рекомендованої навчальної літератури

#### Базова

21. Бадмінтон: навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94с.
22. Бадмінтон: правила змагань // Федерація бадмінтону України. – Київ, 2019. – 15 с.
23. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – Київ Освіта України, 2008. – 256 с.
24. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик.– Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
25. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.
26. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
27. Кривопаляцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопаляцев. – Київ, 1985. – 391 с.
28. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч.посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І.

Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011.– 224 с.,

29. Лозова О. А. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. А. Лозова, О. В. Брижаний. – Суми : СумДУ, 2013. – 96 с.

30. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного ви-ховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2007. – С. 374– 378.

### Допоміжна

9. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
10. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
11. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
12. Черненко С. О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

### Інформаційні ресурси

1. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1954>
2. Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton-europe.com/>.
3. Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton.net.ua/>.
4. Електронні книги для студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ifvs.npu.edu.ua/>.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. – Режим доступу : <http://ebooktime.net/book202.html/>.
6. Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>.
7. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.