

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Факультет аграрної економіки і менеджменту

Кафедра спорту і фізичного виховання

БАДМІНТОН

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА СТУДЕНТІВ
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «017. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ»

Тернопіль

ТНЕУ

2020

Міщанчук Р.М. Яковів В.І. Чорненький А.І. Бадмінтон – методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт» – Тернопіль ТНЕУ: 2020 – с.32

У методичних рекомендаціях розкрито методику викладання бадмінтону для школярів, учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, учнів спортивних клубів, студентів коледжів.

Автори: **Міщанчук Роман Михайлович** – старший викладач кафедри спорту і фізичного виховання Тернопільського національного економічного університету.
Яковів Василь Іванович – старший викладач кафедри спорту і фізичного виховання Тернопільського національного економічного університету.
Чорненький Андрій Іванович – старший викладач кафедри спорту і фізичного виховання Тернопільського національного економічного університету.

Рецензенти: **Безпалова Наталія Миколаївна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спорту і фізичного виховання Тернопільського національного економічного університету.
Боднар Ярослав Богданович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, заступник декана з навчальної роботи факультету фізичного виховання, відмінник освіти України.

Відповідальний за випуск: **Гах Роман Васильович** – завідувач кафедри спорту і фізичного виховання, кандидат педагогічних наук.

*Затверджено до друку кафедрою спорту та фізичного виховання
Тернопільського національного економічного університету
(протокол №6 від 21 листопада 2019 року).*

*Рекомендовано до друку групою забезпечення зі спеціальності –
017.«Фізична культура і спорт»
(протокол №2 від 4 грудня 2019 року).*

*Розглянуто та схвалено науково-методичною радою факультету аграрної
економіки та менеджменту Тернопільського національного економічного
університету
(протокол №4 від 26 листопада 2019 року).*

©Міщанчук Р.М., Яковів В.І., Чорненький А.І., 2020

Зміст

Вступ. Запрошення в бадмінтон.....	4
Розділ 1. Правила бадмінтону.....	7
Розділ 2. Тактико-технічні дії.....	19
Розділ 3. ЗФП та СФП бадмінтоністів	24
Висновок.....	31
Список використаних джерел.....	32

ВСТУП. ЗАПРОШЕННЯ В БАДМІНТОН

У цих методичних рекомендаціях ви познайомитеся з однією з захоплюючих спортивних ігор. Ця гра відома з незапам'ятних часів, і в той же час вона, вічно молода, і сьогодні приносить радість мільйонам людей нашого космічного століття.

Уважно читаючи рекомендації, сторінку за сторінкою, вправляючись з воланом, ви поступово оволодієте вельми тонким і дотепним мистецтвом гри в бадмінтон. Ці рекомендації – самовчитель. Вона написана в певній послідовності. Від азів гри до більш важкого і, природно, більш цікавого, захоплюючого. Адже майстерність гри, як відомо, не знає кордонів. Досяг одного кордону, а тебе вже як магніт притягує інший.

Не поспішайте! Адже шкільний підручник ви терпляче вивчаєте, а не стрімголов перескакуєте зі сторінки на сторінку. Так і цей самовчитель з бадмінтону потребує поступового, неквапливого розумінні, уважному вивченні малюнків.

З самого початку озбройтеся ракеткою і найпростішим пластиковим воланом. Навчіться правильно тримати ракетку – це основа основ.

Тут же ви можете імітувати техніку різних ударів, проводити те, що боксери називають «бій з тінню» (з уявним супротивником), і, звичайно ж, засвоювати основні позиції при грі і т. д.

Для гри в бадмінтон вам необхідний партнер. А якщо це парні ігри – двоє на двоє, або, як ще кажуть, дуети, то крім вас ще будуть потрібні три любителя гри. Тому в ваших інтересах захопити бадмінтоном своїх друзів по двору, школі, технічному училищу, піонерському табору. Ви допоможете товаришам, товариші допоможуть вам – адже з боку завжди видніше, а значить, є можливість швидше усунути помилки, перейняти те, що краще виходить у партнера.

Вам не обійтися без найпростішої майданчики, і тому разом з товаришами не полінуйтеся, прикладіть руки, щоб її обладнати.

Для цього цілком підходить шкільна або дворова спортивний майданчик. А якщо це за містом, в оздоровчому таборі, то для такого примітивного корту підійде будь-яка рівна лісова галявина. Акуратно розмітьте лінії, вбийте стійки, натягніть сітку. Не сумніваємося, як тільки з'явиться майданчик, число бажаючих пограти помітно збільшиться. Направте порив своїх друзів у потрібне русло, переконайте їх, що ви хочете не просто «ганяти» волан через сітку (це малоцікаво), а по-справжньому опанувати спортивним бадмінтоном. Вдумайтеся в правила гри – що можна і чого не можна. Напевно у вашому бреді знайдуться більш досвідчені спортсмени (якщо не бадмінтоністи, то ті,

хто грав, скажімо, в теніс, гандбол або волейбол). Такі хлопці швидше «схоплять» премудрості бадмінтону і допоможуть розібратися іншим. Навіть офіційно не одягнені в ранг громадських тренерів, вони фактично стануть ними. Ви самі того не помітите, як з вас сформується секція, об'єднана громад прагненням навчитися грати в бадмінтон.

Ви вивчили правила. У кожного з вас ракетка зручно лежить в руці. Ідьте далі – зосередьте максимум уваги на главах рекомендації, присвячених техніці. Погляньте на малюнки, зроблені по кінограм. У них вся «сіль» бадмінтону: послідовність рухів, їх логіка, закономірність. Повторюйте ці рухи з ракеткою в руці. Перевірити самого себе складно – правильно чи ні? Твій товариш може розкрити рекомендації і, дивлячись на малюнки, внесе необхідні поправки, допоможе опанувати механізмом руху. Не біда, якщо відразу не виходить. Знання приходять до тих, хто допитливий, хто запасся терпінням і не зупиняється на півдорозі. Що може бути радісніше, коли завдяки наполегливим зусиллям відкривається те, що здавалося, знаходилося «за сімома печатками»! Але врахуйте, до розділів, що розкриває техніку гри, ви будете повертатися знову і знову. Погано, якщо хто-небудь з вас вирішить: «Це я вже пройшов, мені все відомо». В ході осягнення бадмінтону у вас когуть виникнути неясності, нові і нове питання, і гріх знову не повернутися до вже прочитаним сторінкам. Адже ця книга не тільки самовчитель, а свого роду довідник!

Але ось ви досить ґрунтовно познайомилися з азами техніки гри. Вільно і легко виконуєте різні удари по волану. Але бадмінтон без практики, що соловей без пісні. Уважно прочитайте розділи, що стосуються не тільки одиночних ігор, але і парних, змішаних. Ми впевнені, що до цього часу у вас вже сформується дружний колектив любителів бадмінтону. Ваша команда, якій належить б виступити в перших змаганнях, повинна підготуватися не тільки до поодиноких зустрічам, а й до парних.

Коли змагаються дуети бадмінтоністів, велике значення набуває взаємодія партнерів. Розповідь про таких злагоджених діях супроводжується на сторінках книги рисункам – схемам. Вони зовсім не складні, як це може здатися на перший погляд, і допомагають швидше розібратися в різних варіантах гри. Буде дуже добре, якщо деякі малюнки-схеми (наприклад, напрямок основних ударів) ви покажіть на великому аркуші паперу і зробите свого роду стенд в спортивному залі. ви вже переконалися, як допомагає на шкільних заняттях наочність у навчанні. Послужить вона добру службу і на уроках бадмінтону.

Ви побачите в рекомендаціях фотографії відомих майстрів бадмінтону, руху яких ілюструють деякі елементи тактики (втім, як і техніки). Це неспроста. Ми хочемо, щоб ви познайомилися з еталонами високої спортивної

майстерності. Нічого, що сьогодні у вас не вийде так, як у знаменитих чемпіонів. Головне – прагнути до цих висот, і тога завтрашній день порадує.

Заключний розділ рекомендацій присвячений фізичній підготовці і організації змагань. Власне, весь попередній хід розповіді про бадмінтоні, напевно, переконав вас в тому, що в цій грі нічого не доб'ється, якщо не станеш спритним і витривалим, швидким і спритним. Існує безліч вправ по фізичній підготовці. Але ми навмисне запропонували вам десять вправ, найбільш підходящих для бадмінтоніста. Користуйтеся ними на кожному тренуванні. А з часом, коли ви станете більш досвідчені, вам неважко буде на основі цих вправ придумати найрізноманітніші їх варіації.

Ми прагнули до того, щоб в цих рекомендаціях було щось спільне зі шкільним підручником. Нам буде дуже радісно, якщо предмет «бадмінтон» стане для вас такою ж улюбленою, як математика, фізика, література. До речі, бездоганне знання цих головних шкільних наук необхідно і для успіху в спорті. У книзі ми проводимо аналогію між діями бадмінтоніста, схемою його ударів і ... елементами фізики. Розповідаючи про атакуючі дії, ми беремо в союзники геометричні закони. Так що шкільні знання (не випадково говорять: спорт і науку, спорт і праця поруч йдуть) допоможуть вам краще пізнати захоплюючу, але досить складну, якщо вести мову про виконання на хорошому спортивному рівні, гру.

Спорт, а в даному випадку бадмінтон, як і будь-який рід людської діяльності, вимагає швидкого мислення і осмислення своїх дій. Чим краще ви будете вчитися в школі, ніж більше ви будете знати, тим швидше станете справжнім, який вміє мислити на майданчику бадмінтоністи. І ще про одне не можна забувати – про ЗФП. Цей комплекс, як ви самі знаєте, фундамент спортивного майстерності. Допоможуть вам в успішному оволодінні бадмінтоном і шкільні уроки фізкультури, якщо, зрозуміло, поставитеся до них з усією серйозністю. Так що школа – бадмінтону, бадмінтон – школі. Але і зворотна залежність тут теж є: отримавши заряд бадьорості при грі в волан, ви заробите нову енергію для успішного вивчення шкільних предметів.

Ця рекомендація призначена насамперед для дітей та юнацтва. Але ми не сумніваємося, що її прочитають і дорослі. Адже не випадково говорять, що бадмінтону кожен вік підвладний, що в цю гру з задоволенням грають від школяра до пенсіонера. Ми сподіваємося, що бадмінтоном захопляться ваші батьки, старші брати і сестри. Як це буде здорово, якщо ви всією дружною сім'єю освоюватимете бадмінтон, допомагати один одному в оволодінні спортивною майстерністю, радіти першим перемогам!

У добру путь !

РОЗДІЛ 1. ПРАВИЛА БАДМІНТОНУ

Визначення:

Гравець — будь-яка людина, що грає в бадмінтон.

Матч — основний вид змагань в бадмінтоні між протиборчими сторонами, які складаються з одного або двох гравців.

Одиночна гра — матч, в якому гравці грають один проти одного.

Парна гра — матч, в якому на кожній з протиборчих сторін знаходяться по два гравця.

Сторона, що подає — сторона, яка має право подачі.

Приймаюча сторона — сторона, яка знаходиться навпроти сторони, що подає.

Розіграш — послідовність, що складається з одного або більше ударів, яка починається з подачі і закінчується, коли волан опиняється поза грою.

Удар — рух ракетки гравця, з наміром вдарити по волану.

1.Корт і обладнання корту

1.1. Корт — прямокутник, розмічений лініями шириною 40 мм, як вказано на схемі А.

1.2. Лінії розмітки корту повинні бути чіткими, переважно білого або жовтого кольору.

1.3. Всі лінії є частиною площі корту, яку вони обмежують.

1.4. Стійки повинні бути висотою 1.55 м від поверхні корту. Вони повинні залишатися у вертикальному положенні, коли сітка натягнута, відповідно до п.1.10.

1.5. Стійки встановлюються на бічних лініях для парної гри, як показано на схемі А, незалежно від того, проводиться матч в одиночній або парній категорії. Стійки, або їхні основи, не повинні займати простору ігрового поля і не повинні виходити за межі його бічних ліній.

1.6. Сітка повинна бути виготовлена з якісного матеріалу темного кольору. Розмір сторони кожної комірки сітки не повинен бути менше 15 мм і більше 20 мм.

1.7. Розмір полотна сітки: 760 мм у висоту і мінімум 6.1 метра у довжину.

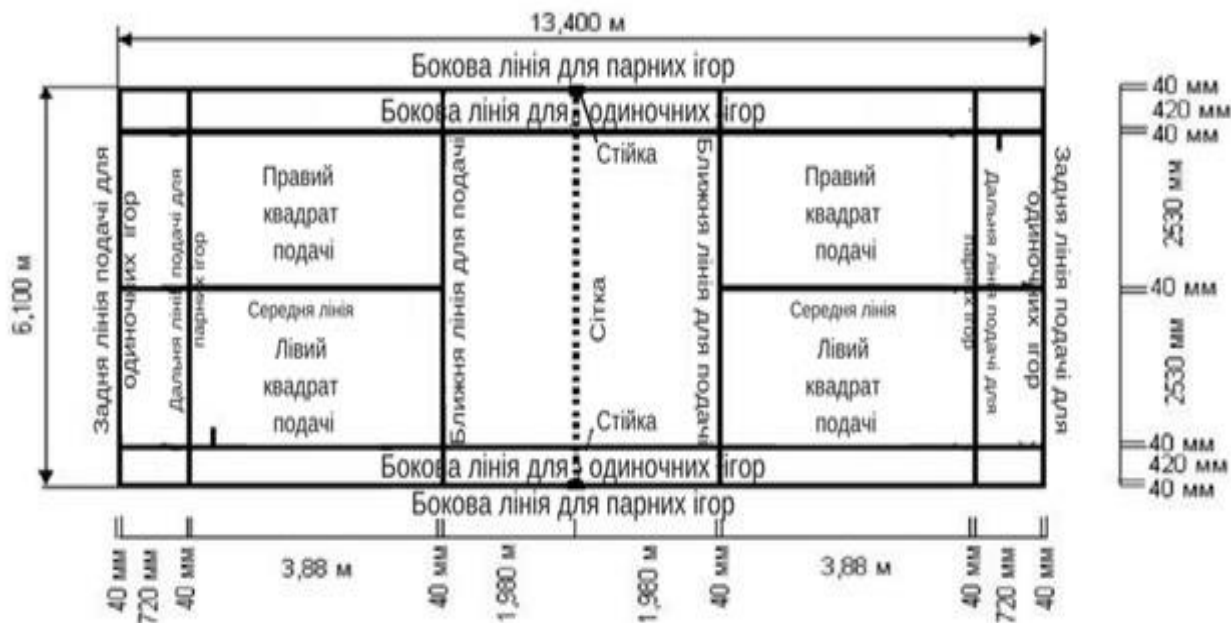
1.8. Верхня частина сітки обмежена стрічкою білого кольору, шириною 75 мм, складеної навпіл, всередині якої натягнута мотузка або шнур, що підтримують сітку.

1.9. Шнур або мотузка повинні бути міцними і забезпечувати натяг сітки на одному рівні зі стійками.

1.10. Верхня частина сітки повинна знаходитися на рівні 1.524 м в центрі корту і 1.55 м над лініями парного поля.

1.11. Між кінцями сітки і стійками не повинно бути проміжків. Якщо необхідно, кінці сітки можна прив'язати до стійок по всій висоті.

СХЕМА А



Примітки:

- (1) Довжина діагоналі корту для парної гри = 14.723 м
- (2) Корт, вказаний на схемі вище може використовуватися як для парних, так і для одиночних ігор.
- (3) Додаткові позначки для тестування воланів вказані на схемі В.

2. Волан

2.1. Волан повинен бути виготовлений з натуральних або синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, з якого виготовлений волан, характеристики польоту повинні збігатися з характеристиками волану, виготовленого з натурального пера, з корковою голівкою, обтягнутою тонким шаром шкіри.

2.2. Пір'яний волан

2.2.1. Волан повинен складатися з 16 пір'їн, закріплених в голівці.

2.2.2. Пір'їни повинні бути однакової довжини від 62 до 70 мм при вимірі від кінця пера до вершини голівки волану.

2.2.3. Кінці пір'їн повинні утворювати коло діаметром від 58 до 68 мм.

2.2.4. Пір'їни повинні бути добре зафіксовані ниткою або іншим відповідним матеріалом.

2.2.5. Голівка волана має бути від 25 до 28 мм в діаметрі із закругленою вершиною.

2.2.6. Волан має важити від 4.74 до 5.50 грамів.

2.3. Не пір'яний (пластиковий) волан

2.3.1. Натуральне пір'я замінюється синтетичними матеріалами, що імітує оперення.

2.3.2. Голівка волану повинна відповідати умовам п.2.2.5.

2.3.3. Розміри і маса волану повинні відповідати умовам п.п. 2.2.2, 2.2.3 та 2.2.6. Однак, через відмінності щільності та інших характеристик синтетичних і натуральних матеріалів відхилення у межах 10% є допустимими.

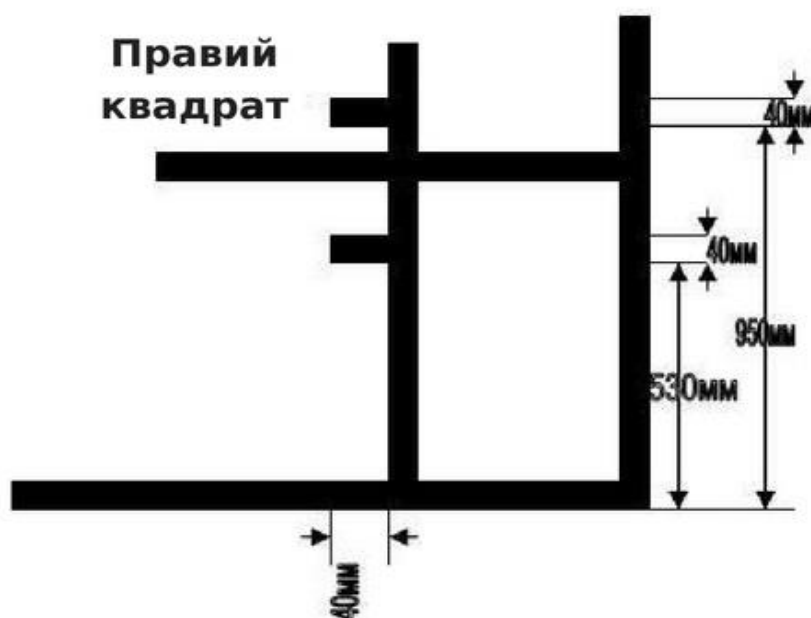
2.4. Однак, за згодою Національної федерації бадмінтону в приміщеннях, де кліматичні умови і / або висота над рівнем моря унеможливають використання стандартного волану, можуть допускатися відхилення в загальному дизайні, швидкості польоту волану і параметрах, зазначених вище.

3.Тестування волану на швидкість

3.1. Щоб протестувати волан, гравець повинен використовувати сильний удар знизу з задньої лінії поля. Волан має бути спрямований вгору паралельно бічним лініям поля.

3.2. Придатний для гри волан повинен приземлитися не ближче ніж за 530 мм і не далі 990 мм від протилежної задньої лінії корту в зоні, обмеженій мітками на схемі В.

СХЕМА В



4.Ракетка

4.1. Розмір ракетки не повинен перевищувати 680 мм у довжину і 230 мм в ширину. Ракетка повинна складатися з частин, описаних в п.п. 4.1.1 — 4.1.5, як показано на схемі С.

4.1.1. Ручка — частина ракетки, яку тримає гравець.

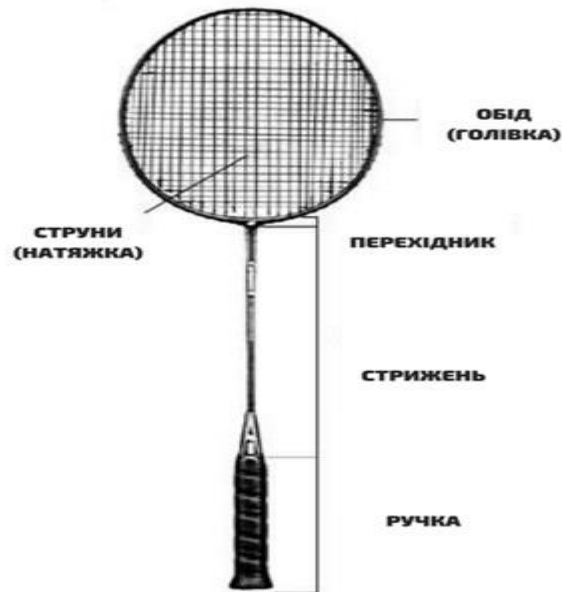
4.1.2. Струнна поверхня — частина ракетки, якою гравець б'є по волану.

4.1.3. Обід — обмежує перетягнену струнами площу ракетки.

4.1.4. Стрижень — з'єднує ручку і обід ракетки (п.4.1.5.)

4.1.5. Перехідник (якщо він є) з'єднує стрижень з ободом ракетки.

СХЕМА С



4.2. Струнна поверхня:

4.2.1 має бути пласкою і складатися з пересічних струн, поперемінно переплетених в місцях перетину. Натяжка повинна бути, в цілому, однорідною, тобто однаково густою як в центрі, так і по краях перетягнутої площі;

4.2.2 не має бути більше 280 мм в довжину і 220 мм в ширину. Однак струни можуть також перетягувати площу ракетки, яка має назву перехідник, за умови, що:

4.2.2.1 ширина цієї площі не більше 35 мм;

4.2.2.2 загальна довжина перетягнутої частини ракетки не повинна перевищувати 330 мм.

4.3. Ракетка:

4.3.1 не повинна мати додаткових предметів і виступів крім тих, які використовуються, щоб обмежити знос і розриви струн, вібрацію або для зміни балансу, або для прикріплення ручки шнуром до руки гравця. Всі ці пристосування повинні бути помірного розміру і розташовані в місцях призначення;

4.3.2 не повинна містити пристосувань, які роблять можливою зміну гравцем форми ракетки.

5. Припустимий інвентар

Міжнародна федерація бадмінтону уповноважена регулювати всі питання відповідності специфікаціям ракеток, воланів і обладнання, що використовується у грі. Обговорення цього питання може бути проведене за ініціативою самої BWF або за заявкою будь-якої з зацікавлених сторін: будь-якого гравця, представника технічного комітету турніру, виробника інвентарю, національної федерації або її членів.

6. Жеребкування

6.1. Перед початком матчу проводиться жеребкування. Сторона, яка виграла жеребкування, може відповідно до пунктів правил 6.1.1 або 6.1.2 вибрати:

6.1.1 подачу або прийом подачі;

6.1.2 початок гри на одній або іншій половині корту.

6.2. Сторона, яка програла жеребкування, приймає вибір, що залишився.

7. Рахунок

7.1. Матч складається з 3 геймів (крім випадків, зазначених у додатках 2 і 3) і проводиться до виграшу двох геймів з трьох.

7.2. Гейм виграє сторона, яка першою набирає 21 очко, крім випадків, зазначених у пунктах 7.4 та 7.5.

7.3. Стороні, яка виграла розіграш, зараховується очко. Сторона виграє розіграш, якщо суперник припускається помилки, або якщо волан вийшов із гри, торкнувшись корту на стороні суперника.

7.4. За рахунку «20:20», сторона, що перша отримала перевагу в 2 очки, виграє гейм.

7.5. За рахунку «29:29», сторона, що виграла 30-е очко, виграє гейм.

7.6. Сторона, яка виграла гейм, першою подає у наступному геймі.

8. Зміна сторін

8.1. Гравці повинні мінятися сторонами:

8.1.1 після закінчення першого гейму;

8.1.2 після закінчення другого гейму, якщо їм належить грати третій гейм;

8.1.3 в третьому геймі, коли одна зі сторін першою набирає 11 очок.

8.2. Якщо гравці не помінялися сторонами, як зазначено в п.8.1, то це повинно бути зроблено, відразу ж після того як помилка була виявлена, поки волан не перебуває у грі. Існуючий рахунок залишається незмінним.

9. Подача

9.1. При правильній подачі:

9.1.1 жодна зі сторін не повинна допускати надмірної затримки виконання подачі, коли той гравець, що подає і гравець, що приймає, готові до подачі. Після закінчення руху головки ракетки гравець, що подає назад не повинен допускати жодної затримки подачі (п.9.2);

9.1.2 гравець, що подає і гравець, що приймає повинні стояти в межах діагонально розташованих полів подачі не торкаючись ліній, що обмежують ці поля (схема А);

9.1.3 частина ступні обох ніг гравця, що подає і гравця, що приймає повинна залишатися в контакті з поверхнею корту в нерухомому стані з початку подачі (п.9.2.) І до тих пір, поки подача не буде виконана (п.9.3);

9.1.4 удар ракеткою повинен бути виконаний по голівці волану;

9.1.5 весь волан повинен знаходитися нижче талії гравця, що подає у момент, коли він виконує удар по ньому. Талією вважається уявна лінія навколо тіла на рівні нижньої точки нижнього ребра гравця, що подає;

9.1.6 стрижень ракетки гравця, що подає в момент удару по волану повинен бути спрямований вниз;

9.1.7 ракетка гравця, що подає повинна безперервно рухатися вперед з моменту початку подачі (п.9.2) і до її завершення (п.9.3);

9.1.8 політ волану повинен проходити по напрямку вгору щодо ракетки гравця, що подає, щоб, перелетівши через сітку (якщо волан відбито суперником), він приземлився на корті приймаючого (в межах квадрату подачі);

9.1.9 при спробі подати, гравець, що подає не повинен промахнутися по волану.

9.2. Коли гравці готові до подачі, перший рух головки ракетки вперед гравця, що подає вважається початком подачі.

9.3. Після початку подачі (п.9.2), подача вважається виконаною тоді, коли гравець, що подає вдарив по волану або при спробі подати промахнувся по ньому, або втратив волан.

9.4. Гравець, що подає не повинен подавати, якщо приймаючий не готовий до прийому подачі. Однак, приймаючий буде вважатися готовим до прийому, якщо він спробував відбити поданий волан.

9.5. У парній грі при виконанні подачі (п.п. 9.2, 9.3), партнери гравців, що подають і приймаючих можуть займати будь-які позиції на своїх частинах поля. При цьому вони не повинні перекривати видимість ні гравцеві, що подає, ні приймаючому гравцеві.

10.Одиночні ігри

10.1. Квадрати подачі і її прийому

10.1.1. Гравці повинні подавати з правого квадрату (по відношенню до них) і приймати подачу в правому квадраті у тому випадку, якщо гравець, що подає не набрав очок, або набрав парну кількість очок в геймі.

10.1.2. Гравці повинні подавати з лівого квадрату (по відношенню до них) і приймати подачу в лівому квадраті в тому випадку, якщо гравець, що подає набрав непарну кількість очок в геймі.

10.2. Порядок гри і положення гравців на корті. Під час розіграшу волан повинен відбиватися приймаючим і гравцем, що подає по черзі з будь-якого становища на своєму боці корту поки волан не опиниться поза грою (п.15).

10.3. Рахунок і подача:

10.3.1. Якщо гравець, що подає виграє розіграш (п.7.3), йому зараховується очко. Гравець, що подає, в цьому випадку, знову подає, але з іншого квадрату.

10.3.2. Якщо приймаючий виграє розіграш (п.7.3), очко зараховується йому. Приймаючий гравець при цьому подає наступним.

11.Парні ігри

11.1. Квадрати подачі і її прийому:

11.1.1. Гравець що знаходиться з боку, з якого зараз ведеться подача повинен подавати з правого квадрату подачі, якщо сторона подачі не набрала очок або набрала парну кількість очок в цьому геймі.

11.1.2. Гравець сторони подачі повинен подавати з лівого квадрата подачі, якщо сторона подачі набрала непарну кількість очок в геймі.

11.1.3. Гравець приймаючої сторони, який подавав останнім, повинен залишатися в тому ж квадраті, з якого він подавав останнього разу. Його партнер — в сусідньому квадраті.

11.1.4. Гравець приймаючої сторони, що стоїть на протилежному корті в квадраті по діагоналі від гравця, що подає буде приймаючим.

11.1.5. Гравці не повинні мінятися при подачі (прийомі) квадратами подачі, поки вони не виграють очко на своїй подачі.

11.1.6. Подача кожної зі сторін повинна проводитися з квадрату, який відповідає рахунку сторони подачі, крім випадку, зазначеного в п.12.

11.2. Порядок гри і положення гравців на корті:

Після того, як подача була прийнята, під час розіграшу волан може бути відбитий будь-ким з гравців лінії подачі або приймаючої сторони з будь-якого положення на своїй половині поля, доки волан не опиниться поза грою (п.15).

11.3. Рахунок і подача:

11.3.1. Якщо сторона подачі виграє розіграш (п.7.3), очко зараховується стороні подачі. Гравець, що подає, подаватиме знову, але з іншого квадрату подачі.

11.3.2. Якщо приймаюча сторона виграє розіграш (п.7.3), очко зараховується приймаючій стороні і вона, в цьому випадку, стає стороною подачі.

11.4. Послідовність подач у будь-якому геймі право подачі повинно переходити послідовно (схема D):

11.4.1 від того, хто подає на початку гейма з правого квадрату сторони подачі,

11.4.2 до партнера, на початку приймаючого гравця,

11.4.3 до партнера, гравця, що на початку подавав,

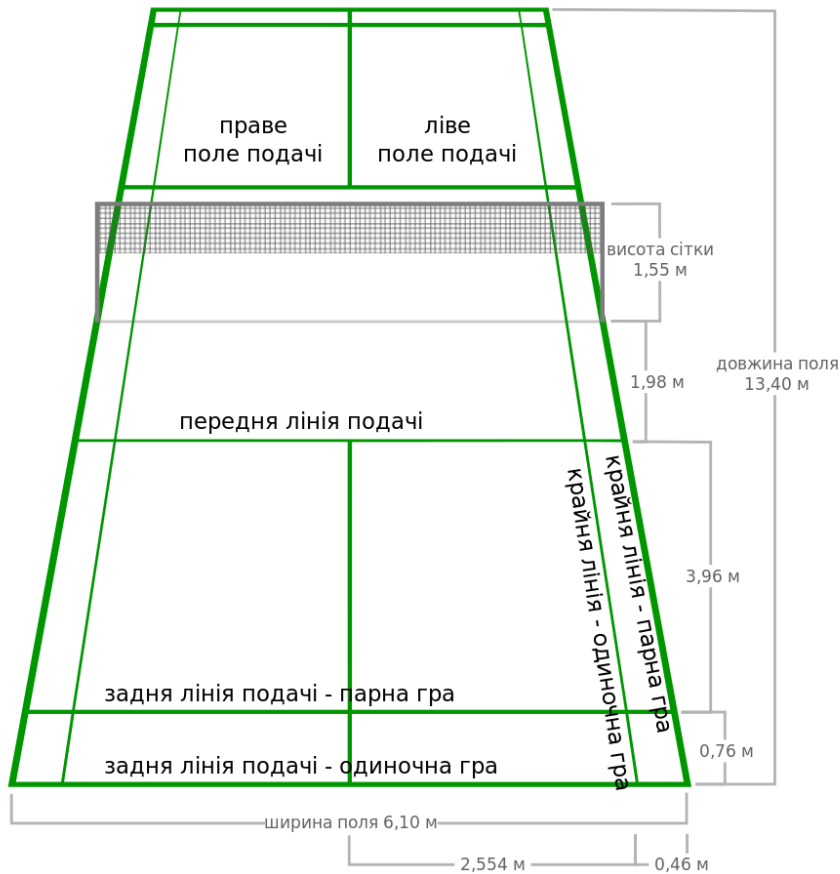
11.4.4 до на початку приймаючого гравця,

11.4.5 до гравця, що подавав на початку і так далі.

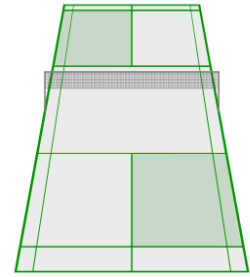
11.5. Гравець не повинен подавати або приймати подачу поза своєї черги, або приймати дві подачі поспіль в одному геймі, крім випадків, викладених в п.12.

11.6. Будь-який гравець, сторони що виграла гейм, може подавати першим в наступному геймі, і будь-який з гравців сторони, що програла гейм, може приймати подачу в наступному геймі.

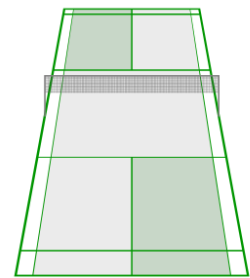
СХЕМА D



Ігрове поле та поле подачі при парній грі



Ігрове поле та поле подачі при парній грі



12. Помилки квадрату подачі

12.1. Помилка поля подачі була допущена, якщо гравець:

12.1.1 подав або прийняв подачу позачергово;

12.1.2 подав або прийняв подачу не з того квадрату корту.

12.2. Якщо виявлена помилка квадрату подачі, вона повинна бути виправлена, а існуючий рахунок повинен залишатися незмінним.

13. Помилки

Помилкою вважається:

13.1 якщо подача виконана неправильно (п.9.1);

13.2 якщо при подачі волан:

13.2.1 чіпляється за сітку і зависає на її верхній кромці;

13.2.2 перелетівши через сітку, зависає на ній; або

13.2.3 відбитий партнером приймаючого подачу гравця.

13.3 якщо під час гри волан:

13.3.1 падає за межами корту (включаючи лінії);

13.3.2 пролітає крізь сітку або під нею;

13.3.3 НЕ перелітає через сітку;

13.3.4 торкається стелі або стін залу;

13.3.5 торкається тіла гравця або його одягу;

13.3.6 торкається будь-якого іншого предмету або людини поза кортом; (За необхідності, відповідно до конструкції будівлі, місцева організація, що проводить турнір може з дозволу Федерації бадмінтону України, переглянути правила, які стосуються випадків, коли волан торкається перешкод).

13.3.7 спійманий і затриманий на ракетці, а потім кинутий при виконанні удару;

13.3.8 відбивається одним гравцем послідовно двома ударами (подвійний удар). Однак, якщо волан торкається під час удару обідка ракетки і перетягнутої струнами частини, це не вважається помилкою.

13.3.9 відбивається послідовно гравцем і його партнером;

13.3.10 торкається ракетки гравця і не перелітає на поле суперника;

13.4 якщо під час гри гравець:

13.4.1 торкається сітки або її стійок ракеткою, тілом або одягом;

13.4.2 вторгається над сіткою на сторону суперника своєї ракеткою або тулубом, крім випадку, коли атакуючий супроводжує ракеткою волан над сіткою в сторону удару, якщо початкова точка контакту ракетки з воланом перебувала на боці атакуючого;

13.4.3 вторгається під сіткою на корт суперника ракеткою або тілом, таким чином, що це перешкоджає діям суперника або відволікає його; або

13.4.4 заважає супернику, тобто перешкоджає йому виконати удар, коли волан знаходиться на стороні суперника;

13.4.5 навмисно відволікає суперника будь-якими діями, такими як вигуки або жести;

13.5 якщо гравець винен у скандальних, повторних або постійних порушеннях, передбачених п.16.

14.Спірні

14.1. «Спірний» оголошується суддею на вищій або гравцем (якщо немає судді), щоб призупинити гру. (Перед оголошенням «Спірний», якщо необхідно, оголошується «Стоп»).

14.2. «Спірний» призначається, якщо:

14.2.1 гравець подає волан, коли приймаючий до цього не готовий (п.9.4);

14.2.2 під час подачі приймаючий та гравець, що подає, одночасно роблять помилку;

14.2.3 після того, як подача прийнята, волан:

14.2.3.1 залишається на сітці і зависає на її вершині, або

14.2.3.2 після того, як перелетів над сіткою, зависає на ній;

14.2.4 під час гри волан руйнується на частини і голівка волану повністю відділяється від іншої частини волану;

14.2.5 на думку судді на вищій, гра була перервана або гравця відволікав тренер суперника;

14.2.6 суддя на лінії не бачив місця падіння волана, а суддя на вищій не може прийняти рішення; або

14.2.7 мала місце будь-яка випадкова або непередбачена ситуація.

14.3. Коли призначено «спірний», розіграш з моменту останньої подачі не враховується і гравець, що подає, повторює подачу.

15. Волан поза грою

Волан вважається поза грою, коли:

15.1 він вдаряється об сітку або стійку і починає падати на стороні гравця, що виконав удар;

15.2 він торкається поверхні корту; або

15.3 оголошено «фолт» (помилка) або «спірний».

16. Безперервність гри, проступки та штрафні санкції

16.1. Гра повинна бути безперервною, починаючи з першої подачі і до закінчення матчу, крім випадків, зазначених у п.п. 16.2 і 16.3.

16.2. Перерви:

16.2.1 не повинні перевищувати 60 секунд в кожному геймі, коли рахунок у будь-якої зі сторін досягає 11 очок; і

16.2.2 не повинні перевищувати 120 секунд між першим і другим геймом, і між другим і третім геймом і повинні бути дозволені у всіх матчах.

16.3. Призупинення гри

16.3.1. Коли це необхідно у зв'язку з обставинами, що не залежать від гравців, суддя на вищій може призупинити гру на такий час, який він вважатиме за необхідне.

16.3.2. В особливих випадках призупинити гру може головний суддя.

16.3.3. Якщо гра припинена, існуючий рахунок повинен залишатися незмінним і гра повинна бути відновлена з цього рахунку.

16.4. Затримка гри

16.4.1. За жодних обставин гра не може бути припинена, щоб дати можливість гравцеві відновити сили, віддихатися або отримати пораду.

16.4.2. Суддя на вищій відповідальний за будь-яку затримку у грі.

16.5. Поради та вихід гравця з корту

16.5.1. Тільки коли волан знаходиться поза грою (п.15), гравцеві дозволяється отримувати поради під час матчу.

16.5.2. Жоден гравець не може залишати корт під час матчу без дозволу судді на вищій, крім перерв, описаних в п.16.2.

16.6. Гравець не повинен:

16.6.1 зумисне затримувати гру або спричиняти її припинення;

16.6.2 навмисне змінювати форму волану або пошкоджувати його, щоб змінити його швидкість або особливості польоту;

16.6.3 поводити себе образливим чином; або

16.6.4 здійснювати інші проступки.

16.7. Призначення штрафних санкцій

16.7.1. Суддя на вищці повинен призначати покарання за порушення пп. 16.4.1, 16.5.2 або 16.6 у вигляді:

16.7.1.1 винесення попередження винній стороні;

16.7.1.2 оголошення «фолт» винній стороні, якщо вона була раніше попереджена. Два таких «фолти» вважаються систематичним порушенням;

16.7.2 у разі серйозного проступку, систематичних порушень або недотримання п.16.2 суддя на вищці повинен оголосити «фолт» винній стороні і негайно повідомити про це головному судді, який має право дискваліфікувати порушника на даний матч.

17. Керівництво змагань та оскарження рішень

17.1. Головний суддя несе повну відповідальність за проведення турніру або чемпіонату в цілому і кожного матчу зокрема.

17.2. Суддя на вищці, якщо він призначений, відповідальний за проведення даного матчу, обстановку на корті і навколо нього. Суддя на вищці підзвітний головному судді.

17.3. Суддя на подачі фіксує порушення, допущені гравцями, що подають, якщо такі мають місце (пп. 9.1.2 — 9.1.8).

17.4. Суддя на лінії повинен визначати чи потрапив волан в поле або в аут на лінії (лініях), яку він контролює.

17.5. Рішення призначених суддів на корті має бути остаточним щодо всіх випадків, за які вони відповідають, крім тих, коли, на думку судді на вищці, немає ніяких сумнівів в тому, що суддя на лінії оголосив помилкове рішення. Тоді судді на вищці слід скасувати рішення судді на лінії.

17.6. Суддя на вищці повинен:

17.6.1 дотримуватися і виконувати Правила гри в бадмінтон і, особливо, стежити за визначенням «спірних» і помилок, коли вони вчинені;

17.6.2 приймати рішення в спірних ситуаціях, якщо вони будуть, до виконання наступної подачі;

17.6.3 інформувати гравців і глядачів про хід матчу;

17.6.4 призначати і замінювати суддів на лінії і на подачі після консультацій з головним суддею;

17.6.5 приймати рішення з питань компетенції відсутніх суддів;

17.6.6 прийняти власне рішення або призначити «спірний», якщо інші судді не можуть прийняти рішення;

17.6.7 записувати і повідомляти головному судді про всі випадки, що стосуються п.16;

17.6.8 передавати головному судді усі незадоволені апеляції тільки з питань виконання Правил. (Такі апеляції повинні бути зроблені до виконання наступної подачі або, якщо матч закінчений, перед тим як сторона, що протестує покинула корт.)

Варіанти розмітки і обладнання корту

1. Якщо неможливо встановити стійки на бічних лініях корту, необхідно використовувати для позначення на сітці ширини корту тонкі стійки або матерчаті стрічки шириною 40 мм, прикріплені на сітці вертикально над бічними лініями.

2. Корт може бути розмічений тільки для одиночної гри, як показано на схемі Е. Задні лінії поля в цьому випадку є також дальніми лініями подачі, а стійки або стрічки з тканини, які їх замінюють, повинні бути розміщені на бічних лініях.

3. Верхній край сітки повинен знаходитися на висоті 1.524 м від поверхні корту посередині сітки і на висоті 1.55 м над бічними лініями.

СХЕМА Е



Примітка: (1) Довжина діагоналі корту для одиночної гри = 14.366 м
(2) Корт, показаний на схемі вище, використовується тільки для одиночних ігор

РОЗДІЛ 2. ТАКТИКО-ТЕХНІЧНІ ДІЇ

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 грає, 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 граєць 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 граєць 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 складати 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. У цьому випадку необхідно провести «розвідку боєм»: під час ігрової розминки і на початку першої партії визначити технічні можливості противника, швидкість пересування, улюблений спосіб розігрувати очко .

Слід пам'ятати такі техніки, правила і тактики гри у бадмінтон:

- Способи тримання ракетки:

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.

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.

- Удар по волану:

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.

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.

- 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. 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.

- **Класифікація ударів:**

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

- 1) підготовчі удари;
- 2) 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:

- 1) удари справа;
- 2) удари зліва;
- 3) удари згори;
- 4) удари знизу.

- **Ігрові стійки:**

- Сійка під час виконання подачі

Сійку 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 високі подачі).

- Сійка 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.

Ігрова сійка 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.

- **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:

1) 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;

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

- 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.

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

- 1) точність ударів;
- 2) швидкий темп гри;
- 3) використання у грі усієї різноманітності технічних прийомів;
- 4) несподіване застосування ударів, що надають волану різної швидкості й різного напрямку обмани);
- 5) 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.

Розділ 3. ЗФП ТА СФП В БАДМІНТОНІ

Плюс атлетизм

Чемпіонати світу та Європи, міжнародні турніри, першості нашої країни. Яка прекрасна перспектива відкривається перед вами, наші юні друзі! Переможці найбільших міжнародних турнірів, відомі майстри волана нашої країни і їх молода зміна. Словом, є з кого брати приклад, вчитися мистецтву бадмінтону.

А тепер продовжимо наші заняття. Ви, звичайно, переконалися, що бадмінтон у виконанні справжніх майстрів - це гра високого атлетизму. В одиночній грі, що складається з трьох партій, яка йде на рівних, бадмінтоніст замахується ракеткою близько 500 разів! А зустріч триває приблизно 40-50 хв. Що й казати, бадмінтоніст повинен бути міцним, спритним, гнучким і витривалим спортсменом. Про витривалість розмова особлива. Адже треба не просто бігати по майданчику, а бігати дуже швидко. Протягом всього матчу. В середньому розіграш очка складається з 20 ударів. Якщо дві третини з цих ударів спрямовані по кутах (а відстань по діагоналі одиночної площадки, як ви, напевно, вже підраховали, 8,5 м), то протягом одного розіграшу очка бадмінтоніст пробігає близько 100 м. За матч ця величина досягає близько 6 км. Але ж на турнірах часто доводиться проводити чотири одиночні зустрічі, та ще стільки ж парних. Ось і підрахуйте, яку стаєрську дистанцію пробігає гравець в волан. І це не так званий гладкий біг. Це тисяча стартів і спуртів. Все йде, як кажуть, в рваному ритмі. Спринтерська швидкість на стаєрській дистанції!

Підраховано, що бадмінтоніст пробігає в ході матчу більше, ніж футболіст, а навантаження під час розіграшу очка отримує такі ж, як хокеїст, коли відіграє свою зміну.

Тепер ви розумієте, яка ґрунтовна і всебічна фізична підготовка потрібна бадмінтоністи для успішної гри.

Багато фізичних якостей даються нам від природи, але цього недостатньо, щоб досягти помітних спортивних успіхів. Тому вже на початку спортивного шляху, осягаючи ази бадмінтону, подбайте про свою фізичну підготовку. Зрозуміло, гра сама по собі допомагає вдосконалювати ваші фізичні якості. Але цього замало. Судіть самі: щоб змусити помилитися більш-менш сильного гравця, треба, як то кажуть, добряче поганяти його по майданчику. Прагнучи зламати суперника хочете ви цього чи не хочете, ви робите стільки ж ривків і переміщень, скільки і ваш суперник. Значить, ви не

повинні, принаймні, поступатися йому у фізичній підготовці, а щоб домогтися відчутного переваги, треба бути сильнішим від нього.

Слід розрізняти два види фізичної підготовки перша – загальнофізична, її називають фундаментом спортсмена. Тепер, оскільки ви зайнялися бадмінтоном, потрібно звернути увагу і на другий вид фізичної підготовки – на спеціальну підготовку.

Розвиток спеціальних фізичних якостей бадмінтоністів різного класу має на увазі і різні цілі. У період початкового навчання потрібні перш за все якості, які потрібні для постановки техніки ударів. Це – координація рухів, гнучкість, рухливість плечового пояса і, звичайно ж, гнучкість кисті.

Атакуючі тенденції бадмінтону диктують необхідність якомога вище ударяти по волану. Цьому багато в чому допомагає звичка не опускати низько ракетку. Такий навик формується за допомогою різних вправ, що виконуються з високо піднятими руками. Скажімо, біг в такому положенні, біг з потрушуванням кистями.

Темп і гнучкість

Чим вище рівень спортивної майстерності, тим більшого значення набувають такі фізичні якості, як швидкісна витривалість, швидкість реакції і переміщення, гнучкість, вміння розслабитися. Поговоримо про кожного з цих найцінніших якостей окремо.

Витривалість. Найнеобхідніша якість для спортсмена. Але витривалість гравця в волан має свої особливості. Припустимо, ви в змозі осилити на біговій доріжці дистанцію 3000 милі того більше. Це добре. Але бадмінтоніст повинен привчити себе багаторазово в швидкому темпі пробігати 10 м. Щоб під час матчу – а цей матч може тривати і більше години – постійно робити спринтерські ривки. Коротше кажучи, бадмінтоністам потрібна витривалість швидкісна. Скажімо, щоб вдарити по волану зверху, треба швидко відійти назад, а потім так само стрімко наблизитися до сітки, щоб добити волан або зробити підставку. І так в ході всієї гри. Терпляче, невпинно, швидко.

Швидкість. Без цієї якості бадмінтоніст НЕ бадмінтоніст. Правда, швидкість повинна бути розумна, або, як ще кажуть, оптимальна, про що ми вже згадували, коли йшлося про переміщення по майданчику. Якщо гравець в волан не навчився, визначивши напрямок удару суперника, швидко стартувати в потрібне місце майданчика, вважай, що ініціативою в грі ніколи не заволодіти. Всі кращі майстри бадмінтону – це спортсмени, які мають якістю спринтерів. Самовідданість в грі, притаманна бадмінтоністам екстракласу, неможлива без такої якості, як швидкість.

Коли мова йде про швидкість, мається на увазі не тільки швидка робота ніг, але і швидка реакція.

Великі перемоги приходять до тих бадмінтоністів, які здатні всю гру вести не тільки в швидкому темпі, але і бездоганно точно. Все це треба враховувати, займаючись фізичною підготовкою. А точність, як вже вам відомо, багато в чому пов'язана з умінням швидко вийти на волан і своєчасно зупинитися для удару. Тому, якщо бадмінтоніст буде бігти крос в рівному темпі, то користі від цього значно менше, ніж в кросі з прискореннями. Бадмінтоніст повинен бути сильним. Але сила ця – свого роду темпова. Тому нарощування величезної сили м'язів як, скажімо, це роблять штангісти, не принесе відчутної користі. Швидше, навпаки, сповільнить бадмінтоніста. Силові вправи потрібно виконувати в темпі.

Ось серія вправ, які застосовують англійські бадмінтоністи для підвищення швидкості реакції і переміщення.

1. Стрибки на пальцях ніг (англійці називають такі стрибки «Скіппі»). Такі стрибки підвищують стартову швидкість при виході гравця на волан. На перших порах стрибайте не менше 2 хв. Потім хвилинний відпочинок. Поступово доводите час вправи до 5, 10, 15 хв, чергуючи стрибки з відпочинком.

2. Ривки від задньої лінії майданчика до сітки (віч-на-сітці) і від сітки до задньої лінії (боком до сітці). Спочатку 15 ривків, а потім поступово доведіть до 30. Кожна серія ривків виконується без відпочинку.

3. Гра одночасно двома воланами протягом 6 хв. Поступово час такої гри збільшується.

4. Досвідчений гравець або тренер стає в одному з кутів майданчика і обстрілює суперника будь-якими ударами в будь-якій послідовності протягом 6 хв. Той, в свою чергу, повинен відповідати тільки в заданий кут. Вправа повторюється 3 рази.

Сила, спритність, координація рухів – все це дуже важливо. Але якщо ви не вмієте розслабитися, то у вас гра не піде.

Вміння розслабитися – найцінніша якість. Воно необхідне перш за все для виконання технічних прийомів. І, звичайно ж, для економії сил і відновлення дихання. Розслабитися – значить дати собі в ході гри невеличкий перепочинок. Нехай це дуже незначна пауза, чи не вона часто буває рятівною для результату зустрічі.

До речі, здатність до розслаблення вельми важлива для розвитку гнучкості, тобто рухливості в суглобах. І, навпаки, здатність до розслаблення буде високою, якщо спортсмен гнучкий. Що потрібно, щоб бути розслабленим? Перш за все стежте за своєю поставою. Уже в ній повинна

проглядатися розкутість, свобода рухів. Така вільна постава – перша передумова до освоєння техніки бадмінтону. Тому старайтесь бути розкутими, тримайте голову прямо або з невеликим нахилом вперед, плечі опустіть, рухайтесь м'яко.

А ось які вправи корисні для розвитку здатності до м'язовому розслабленню:

- повороти тулуба з розслабленими руками;
- нахили розслабленого тулуба вперед з «падінням» вниз рук і як би затухаючими потрушування руками;
- розгойдування розслаблених рук з боку в бік;
- розгойдування однієї ноги вперед-назад;
- розгойдування і потрушування піднятих вгору ніг в положенні лежачи на спині;
- метання набивного м'яча за принципом: «розслаблення» - «вибух» - «розслаблення»;
- обертання головою при максимально розслаблених м'язах шиї і плечового пояса.

З урахуванням специфіки гри

Спеціальна фізична підготовка, про яку йде мова, повинна ґрунтуватися на міцному фундаменті. Це – загальна фізична підготовка. Для занять нею потрібно виділити спеціальний час. Влітку – поплавати, побігати в лісі, пограти в футбол, баскетбол, волейбол, взимку – походити на лижах, покататися на ковзанах, позмагатися на хокейному майданчику, а ось спеціальною фізичною підготовкою слід займатися постійно, викроюючи для неї час на кожному тренуванні.

Ось десять корисних вправ. Ці вправи не розминочного характеру. Тому, перед тим як ними зайнятися, треба зробити попередньо 10-15-хвилинну розминку із застосуванням загальнорозвиваючих вправ. Можна займатися спеціальною фізичною підготовкою і після того, як ви повправлялися з воланом, шліфуючи техніку ударів.

1. Для тренування рівноваги. Прийміть положення випаду. Права нога – попереду, ліва – ззаду. Зробіть 2 - 3 пружинистих, м'яких присідання. Тепер в стрибку поміняйте положення ніг: ліву вперед, праву назад. Для початку виконайте в одному тренуванні 100 стрибків (це для юнаків), для дівчат трохи менше – 70. Намагайтеся зберігати рівновагу. На наступному тренуванні збільште кількість таких стрибків на 20. Оптимальне число стрибків для юнаків – 250, для дівчат – 200.

2. Для поліпшення гнучкості. Стати широко розставивши в сторони ноги. Прогніться назад і, не присідаючи, дістаньте правою рукою до п'яти лівої ноги. Зрозуміло, вам доведеться стати на носки, інакше нічого не вийде. Потім лівою рукою торкніться п'яти правої ноги. А тепер робіть це по черзі і не втрачаючи рівноваги. Правою, лівою, правою, лівою і т. Д. Для початку 20 разів. Ви, звичайно, здогадалися, яку користь принесе вам ця вправа: щоб краще виходив удар з-за голови.

До речі, якщо ви вмієте робити гімнастичний місток, то робіть його частіше. Ця вправа добре розвиває гнучкість. Якщо місток у вас не виходить, обов'язково навчіться його виконувати. Спочатку з положення лежачи, потім біля стінки.

3. Для розвитку стрибучості і м'якості в русі ніг. Присядьте і, підібгавши ноги, зробіть стрибок вгору. Можна виконувати цю вправу двома способами: відштовхуючись від підлоги за рахунок розгинання стоп і глибоко сидячи. Приземлилися – і відразу ж другий стрибок, причому намагайтеся стрибати безшумно. І так 70 разів, відштовхуючись стопою, або 20 разів з присідаючи.

4. Для розвитку «темпової» сили рук. Упріться руками в підлогу, і нехай ваш партнер візьме вас за ноги. Ходити на руках в такому положенні ви, звичайно, вмієте. Це дуже хороша вправа. Але ми його дещо змінимо. Спробуйте не йти на руках, а рухатися м'якими стрибками, приземляючись на руки. Для початку просуньтеся на 6 м. З незвички важкувато. Зробивши перепочинок, повторіть вправу. Спробуйте долати таким чином майданчик для бадмінтону по всій довжині.

6. Для сили рук і вправності. Займіть положення упор лежачи. Відіжміться від підлоги. Ваш партнер нехай швидко проповзе під вами. Знову відіжміть від підлоги. Тепер завдання товариша - перестрибнути через вас з місця. Потім знову проповзти і т.д. І все це якомога швидше. Після 20 віджимань помінятися з партнером ролями. Потім спробуйте віджиматися на пальцях. Якщо пальці будуть у вас достатньо сильними, ви зможете виконувати точні удари ракеткою.

П'ять вправ, про які ми розповіли, самі по собі вимагають швидкості і витривалості, хоча спрямованість їх дещо інша. А от наступні п'ять вправ спеціально для вироблення швидкісної витривалості і швидкості. І, зрозуміло, з бадмінтону ухилом.

6. Біг на місці з прискоренням. Витягніть руки вперед. Швидкий біг на місці. Вище коліна! Руки тримайте попереду. Через 10 з переходите на легкий біг. Потім знову 10с прискорення; 10с легкий біг. І так кілька разів. Відмінне тренування ніг, зрозуміло, вироблення швидкісної витривалості.

7. «Розвивай спритність і витривалість». Троє бадмінтоністів, взявшись за руки, стають у коло. Коли вони починають рухатися по колу, четвертий прагне ввіймати одного з них. Той, кого він ловить, намагається вислизнути. У цьому йому допомагають партнери, всіляко затуляючи його. Ловець рухається як би пританцьовуючи, але не приставляючи ноги одну до одної. Він робить несподівані випадки в різні боки, щоб збити з пантелику бадмінтоністів у колі. Вправа не з легких. Без підготовки втома настає досить швидко. Для початку ловець і ті, хто перебуває в колі, змінюються через кожні 2 хв. Вся вправа для чотирьох займе 6 - 7 хв.

8. «Поперек поля». Станьте лівим боком біля стінки спортзалу. Зробіть випад правою ногою в сторону. Ліва нога попереду правої. Так званий схресний крок. Потім виконайте ще один випад правою ногою в сторону. Після цього поверніться у вихідне положення. Тепер таким же чином зробіть ще три кроки в бік і знову поверніться у вихідну позицію. Потім чотири кроки – і назад, п'ять кроків – і назад, поки не дійдете до протилежної стінки. Рухи повинні бути м'якими, швидкими. Зберігайте рівновагу. Вихід вправо в темпі, повернення плавніше. Найкраще виконувати цю вправу з ракеткою в руці.

9. «Переходячи на ходьбу». Чи легко перемикається з однієї швидкості на іншу під час гри? Ні, миттєво погасити швидкість не так-то просто. До такого «рваного» ритму руху потрібно звикнути. Тому вправляйтеся. Прийміть високий старт. Ривок метрів на 8, потім 2-3 м ходьба, знову 8-метровий ривок і знову ходьба. Тепер назад – ривок, ходьба, ривок, ходьба. 5 разів туди і назад. Зауважте, на якому разі ви знизите швидкість. Постарайтеся на наступних тренуваннях зберегти жвавість довше.

10. «Шість точок». На багатьох тактичних схемах (одиначна гра) позначені точки. Станьте в центр майданчика, ракетка в руці. Ваш партнер голосно називає цифри від 1 до 6 в будь-якій послідовності. А ви рухаєтесь через центр до названої точки і імітуєте удар. Використовуйте весь майданчик, добігайте до задньої лінії, до бічних і торкайтеся ракеткою верхньої кромки сітки.

Виконуючи цей своєрідний «біг по точках», застосовуйте наступні інтервали: 1-2-3 хв. Це – перший варіант. Другий варіант – більш короткі проміжки часу. Скажімо, 8 раз по 15с з інтервалом 10с для відпочинку і відновлення дихання. Потім тренування йде наступним чином: біг 1 - 2 хв, далі 30-секундний відпочинок і 3 - 4 ривка по 10 с. Після цього знову «біг по точках» 1 хв. Така вправа як би моделює гру: адже волан в грі тримається і короткі і дуже довгі (до хвилини) проміжки часу. Щоб ще більше приблизити вправу до гри, виконуйте повністю всі технічні прийоми.

Ця вправа розвиває не тільки швидкісну витривалість, але і

швидкість. Підвищення пульсу при короткочасних інтенсивних навантаженнях до 120 ударів в хвилину сприяє збільшенню швидкості. А якщо пульс до 180 ударів в хвилину і вище, розвивається вже швидкісна витривалість.

Виконуючи вправи зі спеціальної фізичної підготовки, чергуйте навантаження з відпочинком, вправами на розслаблення.

Пристаюючи до тренувань, обов'язково пройдіть медичний огляд. Спортивний лікар повинен стати найбільшим вашим другом і радником. З огляду на індивідуальні особливості вашого організму, він допоможе точніше визначити дозування вправ, дасть багато цінних порад.

ВИСНОВОК

Бадмінтон полюбляють усі: і юнаки, і дівчата, і молодь, і люди з життєвим досвідом! Секрет його привабливості в простоті правил, в азарті, в можливості грати удвох або вчотирьох, тобто не потрібно збирати великий натовп, щоб зіграти матч, а ще не потрібно купувати дороге спортивне обладнання, не потрібно ніякої особливої фізичної підготовки: бадмінтон можуть грати всі охочі! Це гра, яка завжди підніме настрій, зніме стрес після напруженого навчального дня.

Протягом гри в бадмінтон задіяні всі групи м'язів, так як гравець постійно знаходиться в русі: він то відбиває волан, то піднімає його, то біжить, то підстрибує. Як і будь-яка фізична активність, ця гра тренує серцево-судинну і дихальну системи; для бадмінтону характерні нахили, стрибки, швидкі зміни позицій тіла, що дуже добре позначається на опорно-руховому апараті, а також, при правильному харчуванні, всі ці рухи тіла допомагають знизити вагу і тримати свою стрункість під контролем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. www.badminton.ua історія бадмінтону, новини, форум, 2013.
2. Андрієвська М.В. / Допоміжний матеріал для початківців тренерів і вчителів фізкультури, - СПб, 2014.
3. В.М. Щукін. / Нові правила в бадмінтоні та їх вплив на модернізацію навчально-тренувального процесу. Н. Новгород: ННГАСУ, 2015.
4. Жбанков О.В. / «Спеціальна і фізична підготовка в бадмінтоні» - М. : Вид-во МГТУ ім Н.Е. Баумана, 2015.
5. Журнал. Інформація про бадмінтон. Чемпіон, 2015
6. Менхін Ю.В. / Фізичне виховання: теорія, методика, практика. - М. : СпортАкадемПресс, 2014.
7. Погадаєв Г.І. / Настільна книга вчителя фізичної культури. - М. : ФиС, 2015.
8. Рибakov Д.П. Штільман М.І. / Основи спортивного бадмінтону. - М. : ФиС, 2015.
9. Спортивні ігри у фізичному вихованні і спорті. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 24-26 грудня 2014 г. / Під загальною редакцією професора, к.п.н. О.Е. Лихачова. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фоміна - Смоленськ, 2014.
10. Сулова Ф.П., Сич В.Л. / Сучасна система спортивної підготовки. - М. : Владос - Прес, 2015.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. - М. : Академія, 2016.
12. Ю.І. Кравців. / Спортивні та рухливі ігри, - М 2017.
13. Бадмінтон. Правила ігри та проведення змагань. М., 2015.
14. Смирнов Ю.Н. Бадмінтон: Підручник для інститутів фізичної культури. М., 2016