

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В БАДМИНТОН
В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГБОУ ДПО «ДОНРИРО»

Физическое воспитание подрастающего поколения является одной из важнейших государственных задач. От уровня физического развития и двигательной активности школьников зависит их настоящее и будущее. Среди многообразных средств физического воспитания обучающихся как доступное и эффективное средство можно выделить игру в бадминтон, которая в последнее время завоевывает все большую популярность среди молодежи.

Общая характеристика бадминтона.

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие характеристики:

- быстрота передвижений,
- быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,
- быстрота мышления,
- увеличение количества рискованных ударов.

Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне:

- умение своевременно переключаться на различный режим работы,
- способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и пр.

Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех её проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

Постоянное и невероятно быстрое изменение вектора и скорости снаряда, в котором бадминтону нет равных, развивает крайне высокую скорость принятия решений. Благородный и увлекательный вид спорта улучшает реакцию и координацию движений, развивает мышцы рук, ног, туловища, способствует выпрямлению позвоночника, улучшает настроение. Во время игры значительно увеличивается кислородный голод и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, особенно на кардио-респираторную.

В процессе игры в бадминтон участникам приходится следить за траекторией воланчика, что выступает полезной гимнастикой для глаз человека, наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза.

Полезный вид спорта для здоровья, ума и характера приобрёл большую актуальность за счет простоты собственных правил, возможности играть и в помещении, и на открытом пространстве.

Актуальность введения в образовательные программы обязательного модуля «Бадминтон» в учебные программы по предмету «Физическая культура»

Во исполнение поручения заместителя Председателя Правительства Донецкой Народной Республики В.Н. Антонова от 15.05.2019 № 01.2/2286, на основании письма Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.06.2019г. № 1633/18.1-30 «О введении в образовательные программы обязательного модуля «Бадминтон» в Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» введен дополнительный вид спорта «Бадминтон».

В этой связи немаловажным аспектом является повышение профессиональной компетентности учителей физической культуры с целью расширения области специальных знаний, практических умений, навыков организации, подготовки, проведения занятий и соревнований по бадминтону.

Перед современным учителем задачи обучения бадминтону заключаются в следующем:

- всестороннее физическое развитие обучающихся;
- формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни;
- развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- обучение основам техники игры:
 - различным видам перемещений и стоек;
 - подачам и приемам подач;
 - ударам;
- тактическим действиям в нападении и защите в парной и одиночной игре;
- привитие интереса к бадминтону;
- обучение правилам игры.

Для решения поставленных задач учитель физической культуры должен:

- правильно избирать методы обучения в процессе преподавания бадминтона (словесные методы, наглядные, практические);
- последовательно выдерживать общую структуру разучивания игрового приёма в бадминтоне (ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых, специально созданных условиях, разучивание приёма в усложнённых условиях, закрепление приёма в игре);
- подмечать ошибки, определять причины их появления и пути их исправления в процессе обучения техническому приёму;
- обеспечивать освоение методов организации деятельности учащихся на уроке (фронтальный, групповой, посменный, поточный, круговая тренировка, индивидуальных заданий);

- обогатить умениями и навыками организации соревнований и практического судейства игры;
- правильно пользоваться методами оценки успеваемости обучающихся при занятиях бадминтоном (метод наблюдения, метод опроса).

Содержание программы. Последовательность изучения теоретических сведений обучения техническим и тактическим приемам игры «Бадминтон»

Содержание теоретических сведений, методов и средств обучения обучающихся приемам игры на уроке.

3-4 класс

Теоретические сведения:

- ✓ Краткий обзор развития бадминтона в России, в мире.
- ✓ Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону, предупреждение травм.
- ✓ Упрощенные правила игры в бадминтон.

Обучение техническим приемам игры

- ✓ Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и выполнения основных шагов.
- ✓ Отработка ударов открытой и закрытой стороной ракетки справа и слева, снизу, из-за спины.
- ✓ Обучение технике высоко-далекой подачи снизу.
- ✓ Игровые упражнения с элементами бадминтона:
 - Упражнения с воланом: жонглирование и перенос волана.
 - Упражнения с ракеткой.
 - Игры с воланом и ракеткой.
 - Учебные игры ..

5-6 класс

Теоретические сведения:

- ✓ Бадминтон в олимпийском движении.
- ✓ Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону, предупреждение травм.
- ✓ Основные правила игры. Правила ведения счета и игры.
- ✓ Изучение размеров площадки.

Обучение, закрепление и совершенствование технических и тактических приемов игры

- ✓ Проведение игр и игровых упражнений с элементами бадминтона.

- ✓ Закрепление техники основных стоек, техники держания ракетки и технике перемещений.
- ✓ Закрепление техники ударов снизу, справа и слева.
- ✓ Закрепление техники передачи волана снизу, сверху, справа, слева.
- ✓ Обучение ударам сверху с замахом на задней линии.
- ✓ Обучение ударам с передней зоны площадки сверху и снизу.
- ✓ Обучение технике передачи волана на ближнюю и дальнюю линию.
- ✓ Обучение короткой низкой подаче.
- ✓ Одиночные игры по правилам с заданием.

7-9 классы

Теоретические сведения:

- ✓ Основные правила игры и соревнований в одиночных и парных категориях.
- ✓ Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону, предупреждение травм.
- ✓ Основные правила игры. Правила ведения счета и игры.
- ✓ Изучение размеров площадки.

Обучение, закрепление и совершенствование технических и тактических приемов игры

- ✓ Повторение, совершенствование ранее изученных приемов игры.
- ✓ Закрепление техники передачи волана на ближнюю и дальнюю линию.
- ✓ Закрепление техники короткой низкой подачи.
- ✓ Обучение тактико-техническим действиям в одиночной игре, в парной игре.
- ✓ Учебно-тренировочные игры.

10-11 классы

Теоретические сведения:

- ✓ Профилактика травматизма при занятиях бадминтоном.
- ✓ Развитие физических качеств необходимых при игре в бадминтон.
- ✓ Правила игры.
- ✓ Судейство игры.

Закрепление и совершенствование технических и тактических приемов игры:

- ✓ Совершенствование подач, ударов и перемещений по площадке.
- ✓ Совершенствование тактико-тактических действий в одиночной и парной играх.

- ✓ Учебно-тренировочные игры.
- ✓ Соревнования.

Теоретические сведения

Суть игры в бадминтон состоит в перебрасывании волана через сетку с помощью ракеток. Играть в бадминтон могут как два, так и четыре человека. Существует 5 разрядов: мужская одиночка категория, женская одиночная категория, мужская парная категория, женская парная категория, смешанная парная категория (микст).

Цель игры в бадминтон – перекинуть волан через сетку на сторону противника таким образом, чтобы он коснулся земли в пределах игрового поля. Если волан упал за пределы игровой площадки, то очко засчитывается сопернику. Команда, набравшая большее количество очков, становится победителем.

Основные правила игры в бадминтон (краткое описание)

Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм. (Рис.1.)

Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета. Все линии являются частью тех площадей поля, которые они ограничивают. Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта.

Разметка линий корта

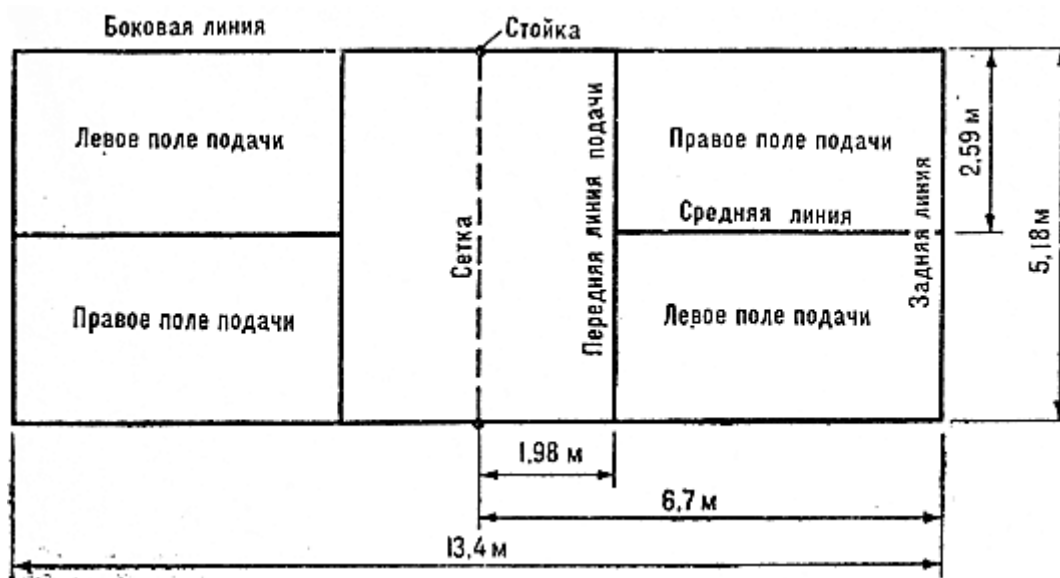


Рисунок 1 Площадка для одиночной игры



Рисунок 2 Площадка для парной игры

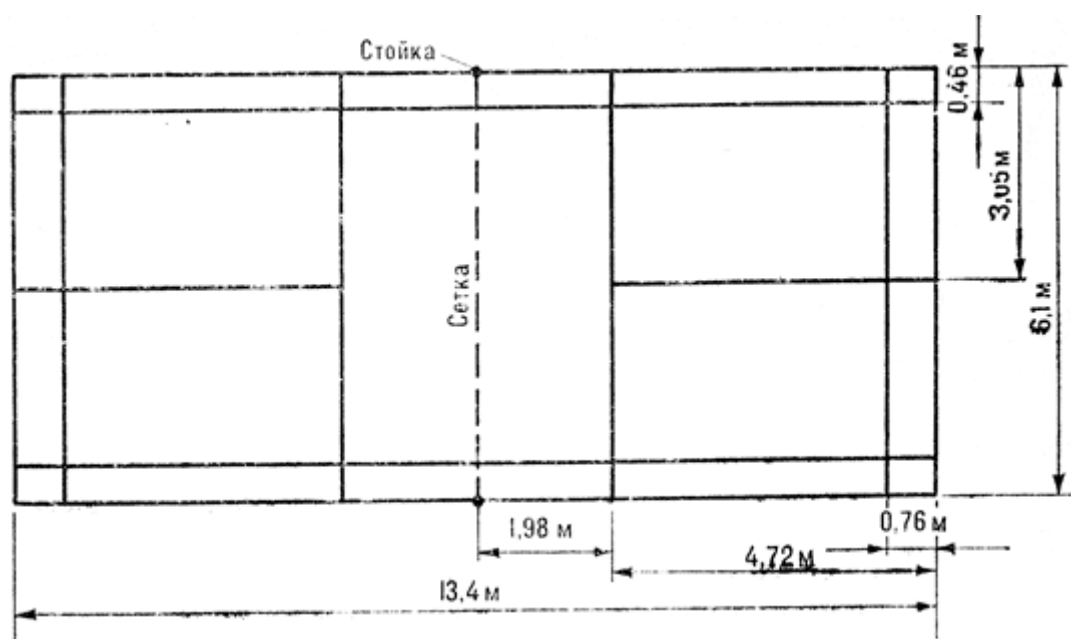


Рисунок 3 Комбинированная площадка

Стойки устанавливаются на боковых линиях. Ширина сетки по вертикали – 760 мм, длина по горизонтали – не более 6,1 м. Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его поверхности и на высоте 1,55 м.

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

плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных, допускаются отклонения от указанных величин до 10 %.

Рамка ракетки не должна превышать размеры 6,8 см и 2,3 см. Струнная поверхность должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетенных в местах пересечения; она должна быть однородной.

Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между «подавать» или «принимать» подачу, или начинать игру на одной или другой стороне корта. Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого, делает оставшийся выбор. Участникам, перед началом матча, предоставляется время для разминки – 2 мин.

Матч проводится до выигрыша двух геймов из трех. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник(и) допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника (-ов).

При счете «20:20» сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм. При счете «29:29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Игроки должны поменяться сторонами:

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

Краткое содержание правил игры Международной федерации бадминтона

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта.

Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счёта очков в матче.

Матч состоит максимум из трёх геймов.

Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счёт в гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча.

Игроки должны поменяться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков. Если игроки забывают поменяться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры. Счёт остаётся без изменений.

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи.

Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи до её конца. Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи.

При подаче полёт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражён, упал в пределах принимающей границы корта.

Подача считается завершённой, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей попытке промахнётся по волану.

Приём и подача в одиночных играх.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счёт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков.

После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка.

Если принимающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко. Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта.

Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Подача и приём в парных играх.

Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счёт или было заработано чётное количество очков.

Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков. Оппоненты должны действовать так же, но наоборот.

Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнёр, то это считается ошибкой при приёме подачи.

Подача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте.

После того как подача возвращена, волан должен поочерёдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка.

Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;
- 2) к партнеру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
- 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре.

Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

- 1) подавал или принимал вне очереди;
- 2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60-секундный перерыв.

Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2-минутный перерыв между вторым и третьим геймами.

Правила подачи в бадминтоне:

1. Подающий и принимающий игроки должны располагаться в пределах четного или не четного квадрата, по диагонали друг к другу. В случае парной игры (2х2), второй игрок (не принимающий или подающий) может занять любую позицию в рамках своей части площадки.

2. При подаче обод ракетки должен быть направлен вниз, волан расположен ниже талии игрока. Подача - это ввод волана в игру, поэтому она не может носить атакующий характер.

3. Подающий игрок не должен выполнять подачу до тех пор, пока принимающий игрок не подготовился.

При правильной подаче:

- не допускается чрезмерной задержки выполнения подачи; подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи;
- волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой;
- стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен иметь наклон вниз;
- волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки.

Нарушение («фол») имеет место, если:

- подача совершена не по правилам;
- во время подачи волан попадает в сетку или перелетев сетку, застревает в ней;
- пролетает сквозь сетку или под ней;



- не перелетает через сетку;
- касается потолка или стен зала;
- касается тела или одежды игрока;
- будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;
- будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами;
- во время игры, игрок касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;
- вторгается на сторону соперника поверх или под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику.

Волан считается вне игры, если:

- ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;
- коснется поверхности корта;
- объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фол»).

Техника безопасности на занятиях бадминтоном

При занятиях бадминтоном основы техники безопасности являются общими при занятиях всеми спортивными играми.

Общие требования безопасности по бадминтону подразделяются на требования к учителю и обучающемуся перед началом занятия, во время занятия и по окончании занятия.

Перед началом занятия учитель должен:

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов);
- проверить исправность ракеток, воланов, надежности крепления сетки, стоек и т. д.;
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья обучающихся, оценив визуально состояние покровов кожи, внешний вид и психологическое состояние обучающихся, при необходимости провести опрос;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях бадминтоном.

Перед началом обучающийся должен:

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по бадминтону и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т. д.);
- волосы должны быть собраны;
- ногти должны быть коротко острижены.

Во время занятия учитель должен:

- провести разминку;

- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия обучающегося нужно прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».

Во время занятия обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- использовать ракетку только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
- не ходить за воланами или другим инвентарем без разрешения учителя;
- не класть ракетку на пол, чтобы случайно не наступить на нее;
- не бросать ракетку, не опираться на нее, не стучать ободом ракетки (использовать ракетку по назначению);
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

По окончании занятий учитель должен:

- убрать спортивный инвентарь в место его хранения;
- организованно завершить занятие.

По окончании занятий обучающийся должен:

- помочь учителю убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия.

Необходима разминка перед игрой, упражнения на растяжку, которые помогут избежать травм мышц и связок. Особое внимание нужно уделить плечевому поясу и коленям.

История возникновения бадминтона в мире

На сегодняшний день историки не имеют однозначного мнения о месте зарождения игры в бадминтон. Исходя из современных исторических сведений считается, что некое подобие игры в бадминтон существовало несколько тысячелетий назад в разных частях мира. В Древней Греции была игра, где волан перебрасывали друг другу с помощью ног и рук. В Японии в XIV в. существовала игра «ойбане». Воланчики делали из вишневой косточки, в которую втыкали перья. Отбивали такие воланы ракетками, сделанными из дерева.

В XIII в. во Франции возникла игра «же-де-пом» (по букв. «игра с яблоком»). В ней мячик перебрасывали через веревку или сетку сначала руками, а после – деревянными битами. Аналогичная игра была и в средневековой Англии – «ракетка и волан» (battledore and shuttlecock). В Китае, во времена правления династии Чу, в 1122 г. до н. э., играли в мяч с перьями, и игра называлась «дзи-дзяу-ци». В Индии ученые нашли наскальные рисунки, изображающие игру, которая в разных источниках звучит как «пуна», «пунэ», «пионэ», реже «роопа», датируемые двумя тысячелетиями назад.

В России издавна увлекались игрой в волан, которая называлась «леток». В «Толковом словаре» В. И. Даля, датированном 1863 г., мы находим: «Волан – закругленная с одного конца пробка, с перьевым венцом в другом конце, для игры в мячи; леток, летучка, ее бьют, вскидывая ракетой, лаптой, лопастью».

Но прообразом современной игры является все же Индия, где многие века существовал детская игра, где нужно было как можно дольше удерживать волан в воздухе. Играли в нее сразу несколько детей, встававшие в круг и перебрасывающие друг другу пробку с перьями.

Английским офицером, служившим в Индии, понравилась эта игра и они привезли ее на родину, в Англию. Но уже 1873 г. еще в Индии британцами были написаны первые правила бадминтона.

В 1875 г. был образован первый офицерский клуб «Фолькстоун». Первый президент Ассоциации бадминтона – полковник Долби, принимал активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила индийской игры. Некоторые из этих правил сохранились и до настоящего времени.

В Англии появились новые клубы, а игра в бадминтон стала популярной. Центром развития и распространения игры в бадминтон в Англии стала усадьба герцога Бофорта под названием Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое название.

Ассоциация бадминтона Англии создавалась в течение 20 лет и в 1893 г. издала первые официальные правила игры. В связи с растущей популярностью нового вида спорта началось производство воланов. Первый патент на их изготовление получила в 1898 г. в Англии Энн Джексон, и тогда же был проведен первый официальный турнир. 4 апреля 1899 г. в Лондоне состоялся первый чемпионат Англии по игре в бадминтон.

С 1900 г. стали проводиться традиционные международные Уимблдонские турниры по бадминтону, которые долгое время считались неофициальными чемпионатами мира.

5 июля 1934 г. была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ) в составе девяти стран: Англии, Дании, Ирландии, Канады, Новой Зеландии, Нидерландов, Франции, Уэльса и Шотландии.

Под ее эгидой с 1947 г. проводится чемпионат мира по бадминтону среди мужчин – Кубок Томаса, а с 1955 г. аналогичные соревнования среди женщин – кубок Уэбер.

В 1990 г. прошел Первый чемпионат мира среди студентов, который проводится с периодичностью один раз в два года.

В 1972 г. на XX летних играх в Мюнхене состоялись первые показательные олимпийские выступления бадминтонистов. С 1992 бадминтон был признан олимпийским видом спорта и включен в программу летних игр, которые состоялись в Барселоне. Более подробно о бадминтоне в олимпийском движении будет описано в следующем разделе.

Интерес к бадминтону не перестает расти и на сегодняшний день, в мире насчитывается уже более 50 млн любителей бадминтона.

Этот вид спорта приобрел огромную популярность в Китае, Японии, Малайзии, Индонезии, Корее.

Уровень азиатских игроков намного выше европейских. И все же, несмотря на это, европейские спортсмены стремятся и оказывают сегодня серьезную конкуренцию странам Азии.

Самым знаменитым игроком в бадминтон считается спортсмен из Китая Линь Дань, который переиграв в финале первую ракетку мира малайзийца Ли Цзунвэя, завоевал последний трофей, доселе отсутствовавший в его коллекции, – «золото» в личном первенстве Азиатских игр, проводимых один раз в четыре года. Таким образом, впервые в истории Линь Дань выиграл все крупнейшие турниры по бадминтону хотя бы один раз. Он обладатель исключительной манеры игры, в частности ввиду хватки ракетки левой рукой. Линь Дань обладает гибкой системой игры, сочетающей одновременно действия у сетки и агрессивную защиту на задней линии. Агрессивность выражается в более близкой к сетке позиции при защите, что требует моментальной реакции, но позволяет отражать волан очень коротко, заставляя только что атаковавшего с задней линии соперника доставать волан из-под сетки и тем самым нивелируя ценность атак. По сути, лишая соперника атакующей игры, Линь Дань добился стратегического преимущества в розыгрыше очка. Плюс к этому он обладает способностью «нырять» ласточкой за воланом и после этого продолжать розыгрыш, чем увеличивает контролируемую площадь корта. Линь Дань изменил представления о выборе позиции ног для атак, прыгая на смеш из любых неудобных для этого положений, без разбега, а также нанося удары с задней линии, казалось бы, еле успевая к волану, именно за счет специфической работы ног и разворота корпуса.

Наибольшее распространение бадминтон получил в таких странах Европы, как Англия, Дания, Швеция, Германия.

История развития бадминтона в России

Современный бадминтон в России начинает активно развиваться в конце 50-х, в начале 60-х гг. Именно в это время начинают создаваться городские клубы любителей бадминтона по всей стране. Вот выдержка из

журнала «Спортивные игры» за 1963 г.: «Бадминтон – самая молодая в нашей стране игра. Наша молодежь впервые увидела ее в 1957 г. в дни московского Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Игра полюбилась и мяч с перьями полетел по всей стране».

Началом развития профессионального бадминтона в России условно можно считать образование национальной Федерации бадминтона в 1961 г. Первым председателем Федерации бадминтона в России был солист Московской оперетты, заслуженный артист РСФСР Николай Осипович Рубан. Первый личный Чемпионат Советского Союза по бадминтону состоялся в 1963 г. В нем приняли участие 160 чел., в основном спортсмены из Москвы и Московской области. Поэтому пионерами российского современного бадминтона по праву считаются москвичи, которые в 1959 г. провели первое официальное соревнование по бадминтону в рамках городского первенства. Первой профессиональной командой по бадминтону по праву считается «Метеор» из Днепропетровска, возглавляемый тренером Анатолием Гайдуком. Эта команда на протяжении многих лет выигрывала чемпионаты Советского Союза по бадминтону.

В современной России зарегистрировано около 100 тыс., занимающихся бадминтоном. В настоящее время существуют такие сильнейшие клубы, как «Локомотив – Рекорд» (г. Москва) и «Приморье – Новая Лига» (г. Владивосток). С историей Кубка Европейских Чемпионов среди клубных команд, который проводится с 1978 г., Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации связаны победы российских прославленных клубов. Первым чемпионом Кубка Европы в 1988 г. стал «СКА» (г. Омск). «Локомотив – Рекорд» два года подряд в 2002 и 2003 г. становился победителем Лиги Европейских Чемпионов. Но наибольших успехов в этих престижных международных соревнованиях добилась команда «Приморье» из Владивостока, которая смогла завоевать Кубок Чемпионов шесть раз: с 2006 по 2009 г., в 2014 и 2015 г.

Бадминтон в олимпийском движении

Впервые на Олимпийских играх бадминтон появился в 1972 и 1988 г. как в демонстрационный вид спорта, а с 1992 г. в Барселоне бадминтон становится олимпийским видом спорта. Сначала в данном виде спорта разыгрывалось только четыре комплекта медалей в четырех категориях – мужской, женской и два парных. Однако уже в 1996 г. на Олимпиаде в Атланте было впервые проведено соревнование и в смешанной категории (так называемый микст).

Первым олимпийским чемпионом в мужском одиночном разряде стал Алан Кусума Виратама (Индонезия), в женском одиночном разряде – Суси Сусанти Хадитано (Индонезия). На сегодняшний день бадминтон наиболее популяризирован в Китае, поэтому в мировом и олимпийском бадминтоне эта страна традиционно лидирует. Китай по праву считается державой больше всего играющей в бадминтон. В 2000 г. в Афинах практически все золотые

медали, кроме одиночного женского разряда были завоеваны китайцами. В 2004 г. Китай снова лидировал в медальном зачете по бадминтону с тремя золотыми, одной серебряной и одной бронзовой медалью. В 2008 г. в Пекине «в своих стенах» китайцы отличились тем, что заняли почти весь пьедестал в медальном зачете по бадминтону. На Олимпиаде – 2012 бадминтон опять почти полностью был завоеван китайцами: они взяли восемь медалей – пять золотых, две серебряных и одну бронзовую, т. е. все золото и большую часть всех призовых мест.

Самым зрелищным поединком в бадминтоне Олимпиады в Лондоне стал второй поединок между китайским фаворитом Линь Даном (Lin Dan) и малайцем Ли Чонг Веем (Lee Chong Wei), которые давно являются постоянными и сильнейшими бадминтонистами в категории одиночного мужского разряда в мире. В 2012 г. удача была на стороне китайца: после очень долгого и напряженного поединка при счете 19:19 в третьем матче, Линь Дань смог заставить Ли Чонг отправить волан в аут.

Таким образом, можно сделать вывод о постоянном и неуклонном повышении уровня мастерства китайских бадминтонистов, позволяющих им постоянно занимать самые высокие позиции в мировом и олимпийском бадминтоне.

На Олимпиаде в 2012 г. также была отмечена первой победой в виде завоевания бронзовой награды российского дуэта. Это произошло не без влияния скандальной дисквалификации двух сильнейших дуэтов – китайского в лице Ванги Сиаоли и Юй Ян (Wang Xiaoli, Yu Yang) и корейского в лице Юн Кьюн Еун и Ким Ха На (Jung Kyung Eun, Kim Ha Na). Этот скандал возник в результате следующей ситуации. Спортсменки, досрочно вышедшие в четвертьфинал и играющие позже остальных, могли позволить себе выбрать более слабого соперника, для чего нужно было проиграть – так что китайский дуэт Ванги Сиаоли и Юй Ян (Wang Xiaoli, Yu Yang) и корейские спортсменки Юн Кьюн Еун и Ким Ха На (Jung Kyung Eun, Kim Ha Na), входящие на тот момент в пятерку лучших в мире, стали намеренно проигрывать, что привело к дисквалификации и расследованию неспортивного поведения.

Есть еще один немаловажный момент в свете олимпийского успеха дуэта. Дело в том, что в бадминтоне олимпийский турнир выиграть гораздо легче, чем чемпионат мира. На чемпионате мира квотных ограничений на страну нет, играют все сильнейшие, поэтому там господствуют и делят все призовые места Китай, Тайвань, Малайзия, Индонезия и т. д. На Олимпиаду же попадают не больше трех спортсменов от одной страны. Так что шансы европейцев заметно возрастают.

Поскольку совместная история Олимпийских игр и бадминтона еще не очень длинна, то именно бадминтон на играх в Лондоне в 2012 г. можно назвать самым захватывающим и зрелищным, а также богатым на события.

Таким образом, в современном олимпийском бадминтоне наибольших успехов добились команды Китая (16 золотых, 8 серебряных и 13 бронзовых медалей), Индонезии (8 золотых, 6 серебряных, 7 бронзовых медалей), Южная Корея (3 золотых, 7 серебряных и 5 бронзовых медалей) и Малайзия (3 серебряных и 1 бронзовая медаль).

В последнее время бадминтон становится популярен и среди инвалидов. Бадминтон уже вошел в список первых 16 видов спорта, утвержденных для Параолимпиады 2020 г. Российские парабадминтонисты, успешно выступающие на чемпионатах Европы, рассчитывают на самые высокие награды в Токио.

Ракетка, волан, площадка

В начале века играли в волан деревянной ракеткой весом около 250 грамм. Обод у неё был круглый, толщиной в один сантиметр. Такая ракетка хранится в музее бадминтона австралийского города Перта. Современная же ракетка почти ничем не напоминает своих предшественниц. Легкая и изящная, гибкая - она весит 85-120 грамм. Изготавливается из углепластиков или алюминиевых сплавов.

Современный волан, в котором 14-16 тщательно подобранных гусиных перьев (их может заменять юбка из синтетического материала) пропускают через специальный аэродинамический туннель. Во время полёта в нём измеряют до 13 скоростей, а затем рассчитывают среднюю скорость. Делят воланы на медленные, средние и быстрые.

Скорость полёта зависит от массы волана, чем меньше масса, тем медленнее полёт. Масса волана составляет 4.7-5.6 грамм. Быстрота волана, а значит и его пригодность для игры проверяется так: ударом снизу, справа, стоя на задней линии волан посылается на высоте 4-5 метров на противоположную сторону.

Если качество волана нормальное, то он должен упасть на расстоянии 30-70 см. от противоположной задней линии. Но скорость волана зависит не только от его характеристики (вес, размер, форма оперения), но и от температуры, влажности в зале.

В наши дни, все официальные соревнования проводят в закрытых помещениях. Стандарт освещённости площадки — 300 люкс. Высота потолка в зале должна быть не менее 9 метров. Расстояние между площадками по ширине - 1.5м., по длине – 2метра. Сетка сплетена из шпагата толщиной 0.8мм или более тонкой капроновой нити с ячейками - 1.9кв.см. Длина сетки



6м 10см, ширина - 76см. Верхний край имеет белую окантовку, шириной 7.5 см.

Основы техники и методика обучения в бадминтоне

Держание волана

Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подач, может быть произвольным, но лучше это делать так, как показано на рис. 5.

Хват ракетки

Правше необходимо взять ракетку левой рукой за стержень и держать ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, а кисть правой руки положить на струны (рис. 6, а); затем следует перемещать ее вдоль стержня к ручке, пока ребро ладони не упрется в утолщение на конце ручки. После этого нужно мягко обхватить ручку (рис. 6, б, в).

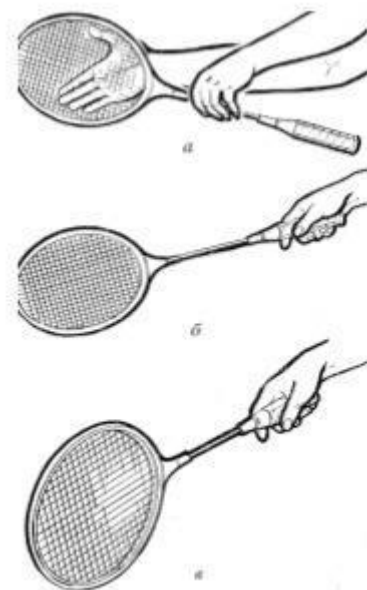
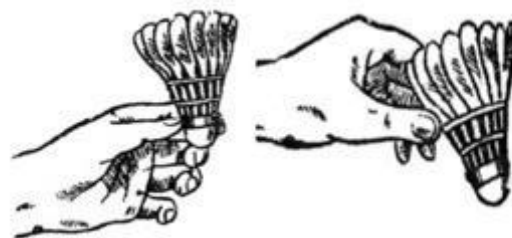


Рисунок 5 Держание волана

В спортивной литературе описывается, как правило, универсальная или классическая хватка ракетки. Чтобы правильно взять ракетку необходимо выполнить следующую последовательность действий: левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой взять ракетку за рукоятку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки.

Возможные ошибки

- Дети разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки;
- держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;
- держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться.



Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе.

Во время начального обучения игрок осваивает технику держания ракетки и технику основных ударов в положении стоя и в движении. Только после этого можно переходить к изучению простейших тактических вариантов.

Наиболее распространенный вид тренировки – упражнения с партнером. Каждый из партнеров поочередно подает другому воланы для отработки техники определенного удара.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку обучающихся для успешной игры в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на обучающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме. Одним из главных упражнений при отработке техники ударов является сама игра.

Упражнения чтобы научиться правильно держать ракетку.

Исходное положение — рука с ракеткой выпрямлена вперед. Сгибать кисть влево до отказа и разгибать вправо. Вначале медленно, затем максимально резко.

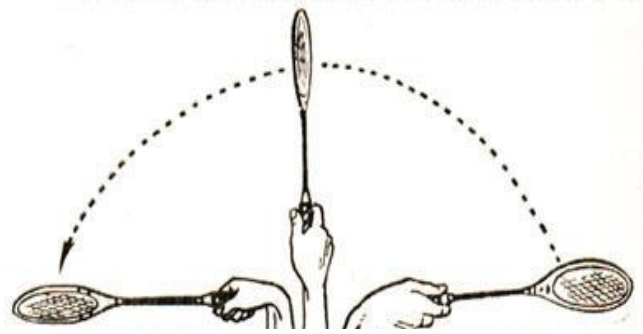


Рисунок 7. Упражнения для кисти с ракеткой

При имитации, а затем и при ударах по волану необходимо помнить, что сверху, справа и снизу эти удары выполняются лицевой (от пальцев) стороной ракетки, а слева — обратной стороной. С первых же уроков настойчиво приучайте обучающихся именно к таким положениям ракетки.

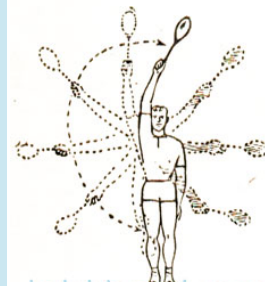


Рисунок 8 Открытая и закрытая сторона ракетки

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой

- Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
- Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.
- То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).
- То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
- Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.
- Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
- То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
- Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударя его справа открытой стороной ракетки, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.
- Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

Передвижения по площадке в бадминтоне

Первый государственный тренер СССР по бадминтону О.М. Марков часто говорил: «Главное в бадминтоне — это ноги». И многие бадминтонисты на практике убедились в правоте этих слов. У хорошего игрока, мастера все основные технические приемы игры отработаны до совершенства. Это значит, что при своевременном выходе на волан спортсмен автоматически произведет правильный удар по нему на высоком техническом уровне многократно закрепленных мышечных рефлексов. Но если ноги подведут, то за воланом придется тянуться и, если дотянешься, бить по нему в неудобном положении, нарушая привычные натренированные схемы, отдавая сопернику преимущество в силе, скорости, технике. Поэтому передвижения в бадминтоне — первичны. Дошел до волана — можешь ударить, не дошел — все остальное бесполезно.

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

Практика учит, что чаще всего перемещения по площадке состоят из различных комбинаций (сочетаний) этих элементов. Главная задача всех передвижений — это подготовка к нанесению эффективного удара и своевременный возврат в основную игровую стойку. Положение тела в любой момент должно быть устойчивым.

Начальное положение игрока на площадке

Подающий игрок обычно должен стоять близко от центральной линии — в 80–120 см от линии передней зоны площадки.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки около центральной линии в 120–150 см от линии передней зоны, на левой стороне площадки, в 60–90 см от центральной линии, на таком же расстоянии от линии передней зоны, как и на правой стороне площадки.

Центральное положение игрока на площадке.

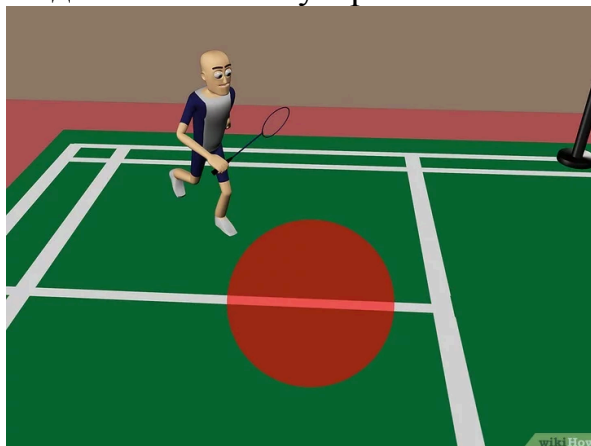
Каждый игрок имеет свое центральное положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Техника перемещений.

Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в _____ сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага,

скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения. Предлагаемые средства, используемые в виде комплексов упражнений, состоящих из базовых шагов аэробики, будут также способствовать повышению координационных способностей, которые являются ключевыми для подготовки бадминтониста. Положительный опыт применения средств базовой аэробики для повышения эффективности технической подготовки в различных видах спорта в последнее время достаточно популярен.

С самого начала надо обратить внимание на основную стойку и правильное передвижение на площадке. Бадминтонист во время игры постоянно находится в движении, и очень важно, чтобы корпус был чуть наклонен вперед, левая нога немного (на полступни) впереди правой. Ноги должны быть всегда слегка согнуты в коленях. При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.



Рекомендуется двигаться в игре подобно боксеру, в основном приставными или комбинированными шагами. В момент удара надо обязательно остановиться. После проведения удара игрок, не задерживаясь, должен немедленно вернуться в исходное положение или переместиться к месту ожидаемого приземления волана.

Стойка бадминтониста

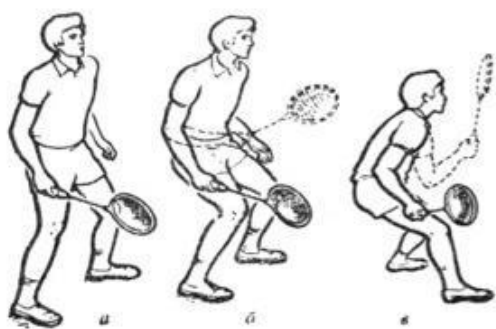


Рисунок 10. Игровые стойки

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

Стойка бадминтониста - это исходная позиция перед игрой. Занимая ее, бадминтонист видит и соперника и волан, сохраняет равновесие, готов к быстрым перемещениям. Ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях. Ракетка приподнята чуть

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

<p>выше пояса. Минимум напряжения. Для сохранения баланса левая рука также приподнята, либо без усилий поддерживает ракетку за стержень.</p>	<p>положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар. К <i>низкой стойке</i> обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 10, в).</p>
--	--

Подачи в бадминтоне

Подача - первый удар в бадминтоне. «Дорожите своей подачей: только так можно получить очко» - так звучит одна из заповедей игры.

Подающий принимает среднюю, основную стойку (левая нога впереди, опора на обе ноги одновременно). Волан держат за оперение. Он должен быть направлен головкой вниз, вертикально полу. После того, как волан будет выпущен из руки, он должен падать ровно, не качаясь и не кувыркаясь, подбрасывать волан вообще не рекомендуется, т.к. в этом случае невозможно добиться его ровного падения, а это одно из главных условий подачи. Волан вводится в игру ударом ракетки снизу. В момент удара головка ракетки не должна подниматься выше уровня пояса или кисти руки, которая держит ракетку.

Каждая партия начинается подачей из правого поля подачи. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов.

Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле.

Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих, расположенных по диагонали полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них.

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

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

Некорректная подача в не готового к приему соперника или необоснованное затягивание ее с целью получения игрового преимущества считается нарушением правил и кодекса поведения бадминтониста.

Игрок, которому по жребию выпало начинать игру, может при подаче располагаться в любой точке правого поля подачи. Ему лучше располагаться в метре-полтора от передней линии подачи и в шаге от центральной линии площадки. Игрок, принимающий подачу, занимает неподвижную позицию в своем правом поле подачи — в любом месте.

По правилам волан должен быть направлен из правого поля подачи непременно в правое же поле на стороне соперника. Если же подача выполняется из левого поля, то волан должен лететь в левое поле соперника.

Подача во время игры.

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

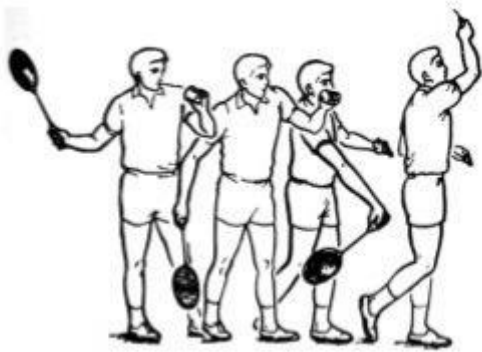
Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению.

Приём подачи.

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смешем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

Подача



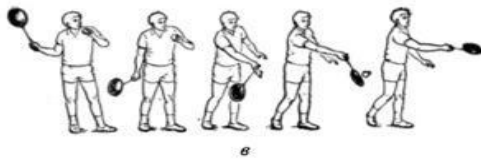
a

Рисунок 11 Высокая и низкая подача

При начальном обучении подаче целесообразно использовать высокую (рис. 11, а) и низкую подачу (рис. 11, в). Подачу из высокой стойки лучше применять в парной игре (рис. 11, б). Основной способ подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед.



б



в

Можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3 м, как показано на рис. 12

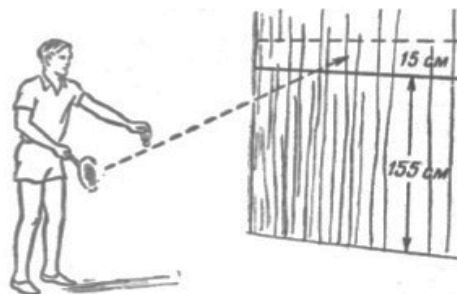
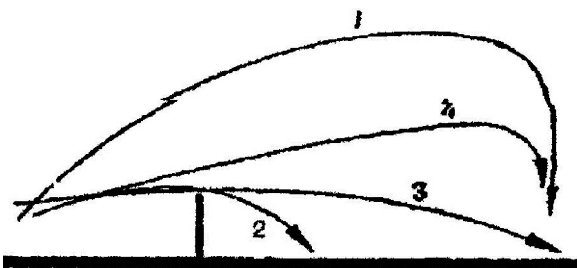


Рисунок 12 подача в стену

1. Высокая далекая подача.
 2. Короткая подача.
 3. Плоская подача.
 4. Высокая атакующая подача.
- Рисунок 13 Разновидности подачи



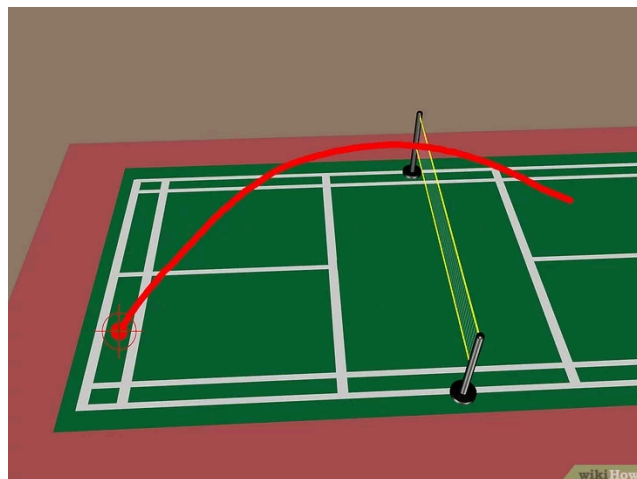
Куда направлять подачу? Короткая, подача - в передние углы поля соперника, далекая высокая - в задние углы. подача - важнейший элемент тактики. В одиночной игре основной является высокая далекая подача, в парной — короткая. В момент подачи игроку запрещается делать обманные движения ракеткой и отрывать ноги от пола.

Подача открытой стороной ракетки

Поддача (рис.10.) начинается с широкого замаха, при котором центр тяжести спортсмена равномерно распределен на обе ноги. Левая нога находится впереди, рука с воланом - на уровне пояса. Далее, поворачивая плечи вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, рука с ракеткой отводится назад, кисть разворачивается так, чтобы торец ручки ракетки был направлен в сторону сетки. При выполнении удара правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед, при этом кисть с ручкой ракетки до удара опережает ее головку, в этот момент выпускается волан чуть впереди себя. Центр тяжести переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует почти прямую линию. Проводка волана осуществляется в соответствии с типом поддачи. Динамика выполнения таких поддач напоминает работу пружины часового механизма, роль которой выполняет тело спортсмена. Сначала при скручивании слева направо по часовой стрелке идет накопление энергии, затем при раскручивании в обратную сторону энергия отдается силе удара.

Поддачи открытой стороной ракетки характерны для одиночной игры и поддачи на женщину в микстах.

При завершении **короткой поддачи**, когда рука с ракеткой уже практически выпрямлена, кисть мягким ударом посылает волан низкой, стелющейся над сеткой траекторией, так чтобы он опускался в поле поддачи противника сразу за линией поддачи. Ракетка при выполнении этого удара должна двигаться более в горизонтальной плоскости, чем в вертикальной. Для усложнения приема противником короткой поддачи удар по волану должен быть энергичным, но не сильным. Сообщая волану достаточную начальную скорость, игрок задает такую траекторию его полета, при которой волан перелетит сетку по нисходящей траектории, что не позволит противнику сразу атаковать нападающим ударом.



Техника выполнения поддачи закрытой стороной ракетки

Поддачи закрытой стороной ракетки характерны для парной игры и микстов.

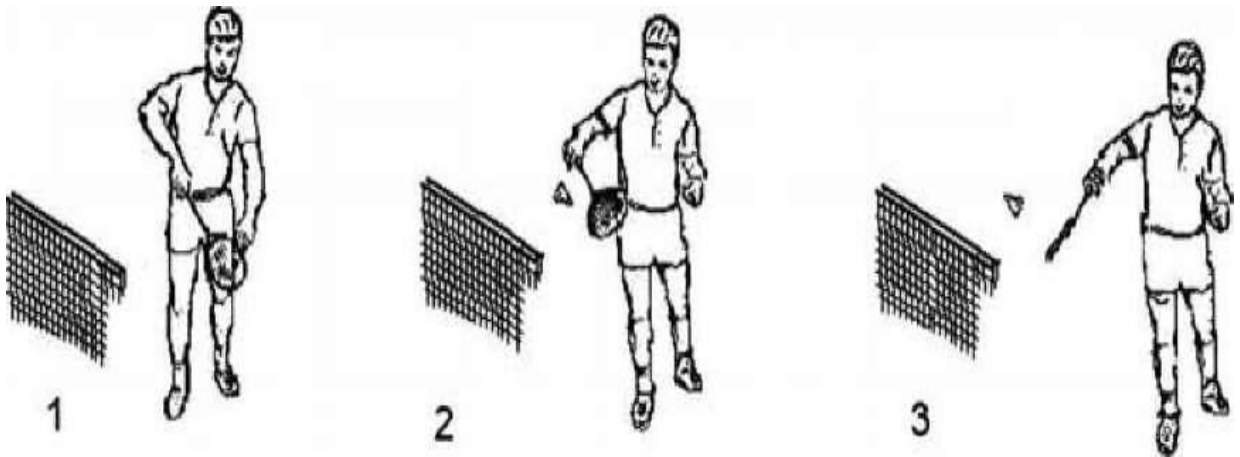


Рисунок 15 Подача закрытой стороной ракетки

Подача закрытой стороной ракетки

Техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки наиболее эффективна для парной игры, В данном случае подающий игрок не боится ответного удара соперника на заднюю линию и может подавать из одного положения очень короткую низкую подачу, чтобы максимально усложнить ее прием или, удачно замаскировав свои действия, кистевым ударом послать высокий атакующий волан. При выполнении такой подачи игрок занимает высокую стойку, держит ручку ракетки ближе к ее стержню перед собой, а руку с воланом вытягивает в направлении сетки. В силу специфики данной подачи делается небольшой замах от живота или бедра подающего, а траекторию нужного полета волану придает сильный кистевой удар. Так, при одинаковой технике за счет сильной тренированной кисти можно скрытно выполнять хорошие короткие, плоские и высокие атакующие подачи.

Подача в парной игре. Согласно правилам, длина зоны подачи в парной игре более ограничена, она на 0,76 м короче, чем в одиночной. Поэтому в основе выбора тактики в подаче лежит короткая низкая подача, которая значительно уменьшает вероятность атакующих действий противника.

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

Упражнения для обучения и отработки подачи.

- Обучающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.
- Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.
- Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).
- Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.
- Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.
- Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.
- Поочередная плоская и высокая подача.
- Отработка подач в игре.

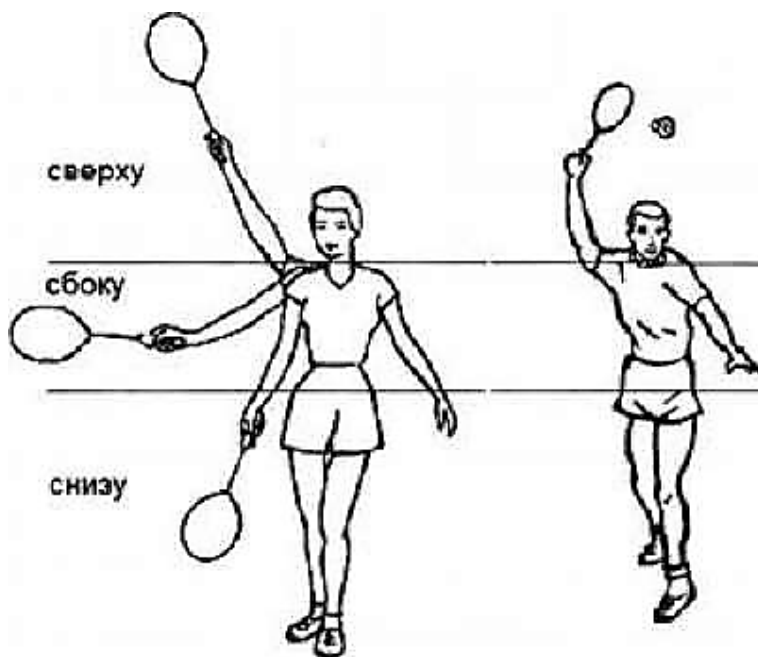
Основные удары в бадминтоне

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают:

- а) удары сверху (выше уровня плеч);
- б) сбоку (от уровня пояса до плеч);
- в) снизу (ниже уровня пояса).

Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева, как правило, закрытой стороной ракетки.

Удары сверху - основные удары в бадминтоне. При изучении удара сверху необходимо обратить внимание на положение-замах. Головка ракетки за спиной описывает «петлю» в конечной фазе



замаха; (проверить можно: ободом ракетки, касаясь лопаток). В момент касания ракетки с воланом рука выпрямлена. Удар завершается активной работой кистью.



Удары снизу - используются в игре, когда отбить волан сверху уже невозможно. Удар снизу - защитный прием; как и все удары, он выполняется закрытой и открытой стороной ракетки.

Удары сбоку - используются в игре, когда волан целесообразно отразить на уровне плеч. Сильный удар сбоку называется плоским. Чаще всего волан, посланный таким образом, летит параллельно полу. Плоские удары применяются из любой части площадки. В момент удара волан не должен опускаться ниже уровня плеч.

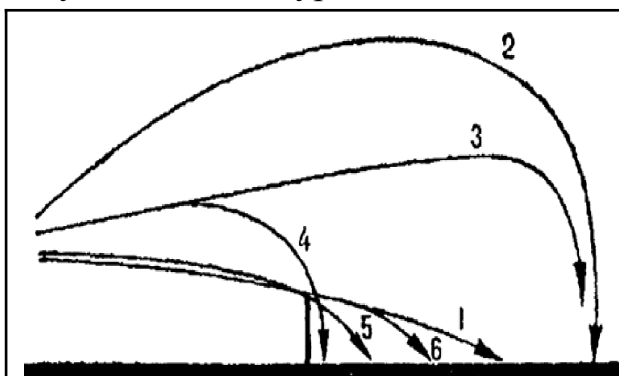


Рисунок 18 Траектории полета волана

Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие

1. Смеш.
2. Высокий далёкий удар.
3. Плоский далёкий удар.
4. Укороченный удар.
5. Короткий удар.
6. Плоский укороченный удар

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху

- Имитация удара без волана.
- Обучение удару на подвесном волане.
- Удар по наброшенному партнером волану.
- Поддача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.
- Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.
- Имитация удара без волана.
- Обучение удару на подвесном волане.
- Удар по наброшенному партнером волану.

- Поддача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.
- Тренировка высокого удара в игре.
- Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.
- Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.
- Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.
- Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.
- Отработка атакующего удара у сетки.
- Отработка ударов в игре.

При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану (рис. 19).

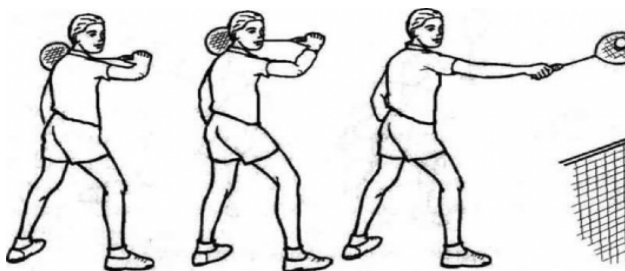


Рисунок 19 Удар слева

Удар слева.

Удар слева отличается от удара справа прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки.

Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану и одновременно ракетка отводится назад влево.



Рисунок 20 Удар справа

При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов. С совершенствованием техники выполнения ударов справа

Удар справа. Удар справа считается основным или главным ударом в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: из основной игровой стойки развернуть корпус вправо и немного отклонить его назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить

<p>занимающийся может выполнять упражнения для отработки техники без визуального контроля волана.</p>	<p>волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар (рис. 20).</p>
<p>Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Поочередная имитация ударов справа и слева. ● Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана. ● Выполнение обрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана. ● Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера. ● Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии. ● Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева. ● Отработка ударов в игре. 	

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

Траектория полета волана после удара

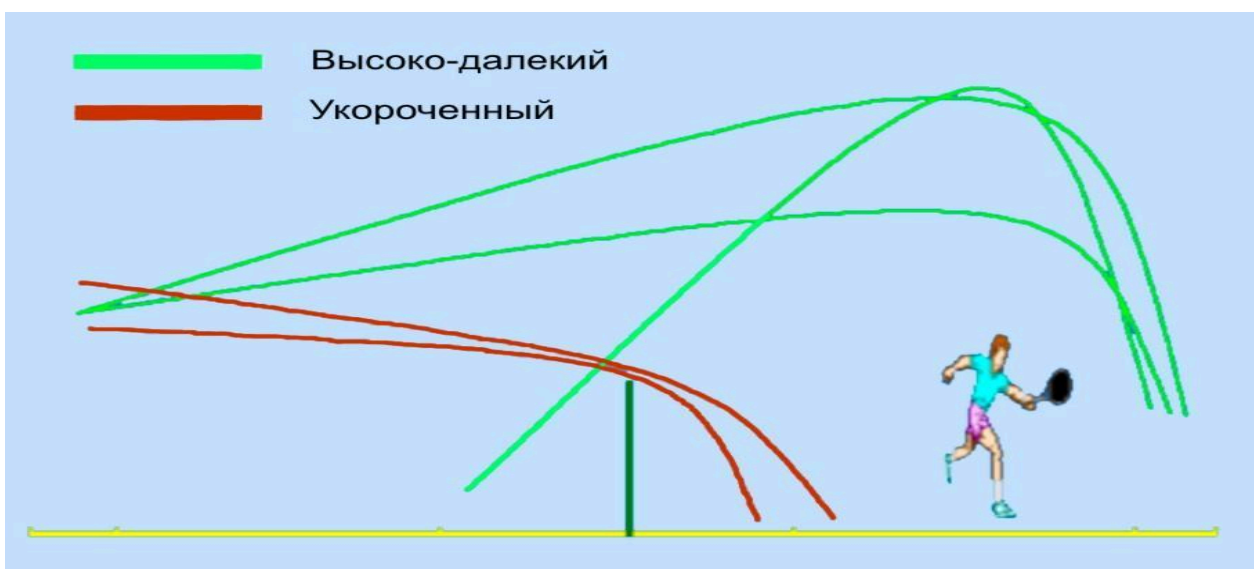


Рисунок 21 Полет волана при высоко-далеком и укороченном ударе

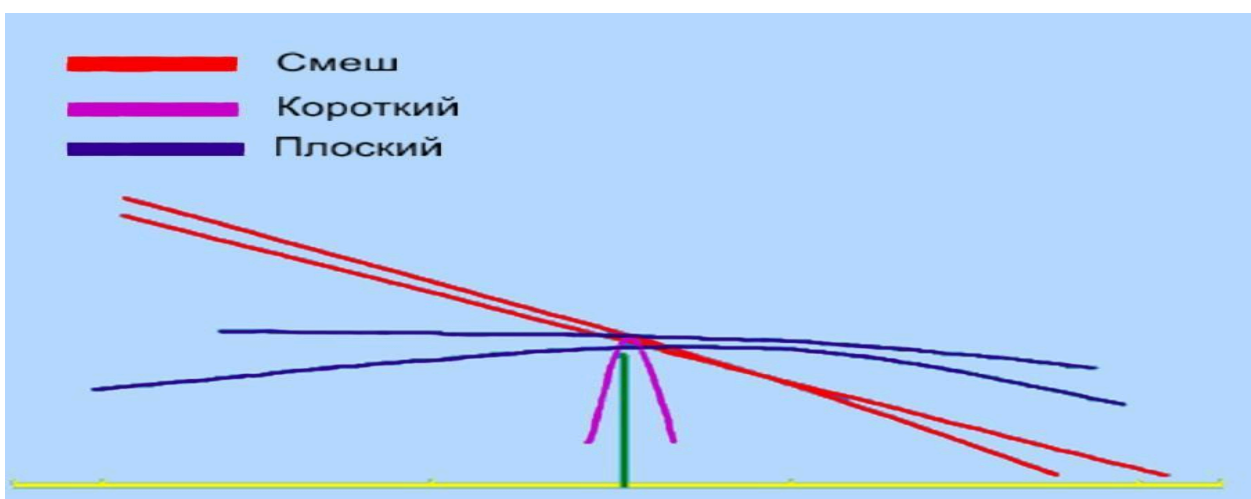


Рисунок 22 Полет волана при смеш, коротком, плоском ударе

Тактика одиночной игры

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

- 1) измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- 2) заставить его ошибаться, чередуя высоко-далекие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- 3) постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

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

- выполнять все удары в наиболее высокой точке;

— защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке, даже отбивая смеш;

— постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру.

И еще несколько практических советов:

— в игре лучше чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего.

— по ходу игры никогда не нужно менять тактику, которая надежно приносит выигрыш очка. Она может быть очень простая — удар назад и подставка на сетку, — но эффективная. Лучше играть просто. Изменение тактики целесообразно только при несомненном проигрыше.

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

Высоко-далекая подача наиболее эффективна в одиночной игре в силу того, что, применяя ее, игрок уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать волан над задней линией на максимально далеком расстоянии от сетки, что одновременно усложняет противнику игру и в ее зоне. Такая подача, исполненная технически правильно, сразу же позволяет подающему получить контроль над игровой ситуацией, начать игру инициативно. Тактически выгодно заставлять соперника играть издали, откуда его атакующие действия, как правило, не имеют большой силы, стабильности и эффективности. Практика показывает, что при высоко-далекой подаче принимающему могут помешать некачественное освещение площадки, неудобная покраска потолка или стен, при которой волан на большой высоте теряется из виду, а также сильная надпотолочная вентиляция или кондиционирование, которые могут неожиданно изменить траекторию полета волана. И еще один важный момент — подавать надо под самый слабый ответный удар соперника. Чаще всего это удар слева закрытой стороной ракетки. Спортсмены говорят: «Направляй волан под левую руку».

Есть и еще одно маленькое, но важное преимущество — к высоко-далекой подаче принимающему игроку гораздо сложнее приспособиться, чем к плоской или короткой. Плоские и короткие (низкие) подачи в одиночной игре чреваты возможностью быстрого атакующего ответа противника. Их преимущество только в одном — они должны периодически, а главное, неожиданно перемежать высоко-далекую подачу, чтобы нарушать ритм игры противника. Поэтому для этих подач весьма существен правильный выбор момента подачи, когда соперник привык к высоко-далекой и занимает неправильную позицию для их приема. Общее правило для выполнения всех подач — не торопиться.

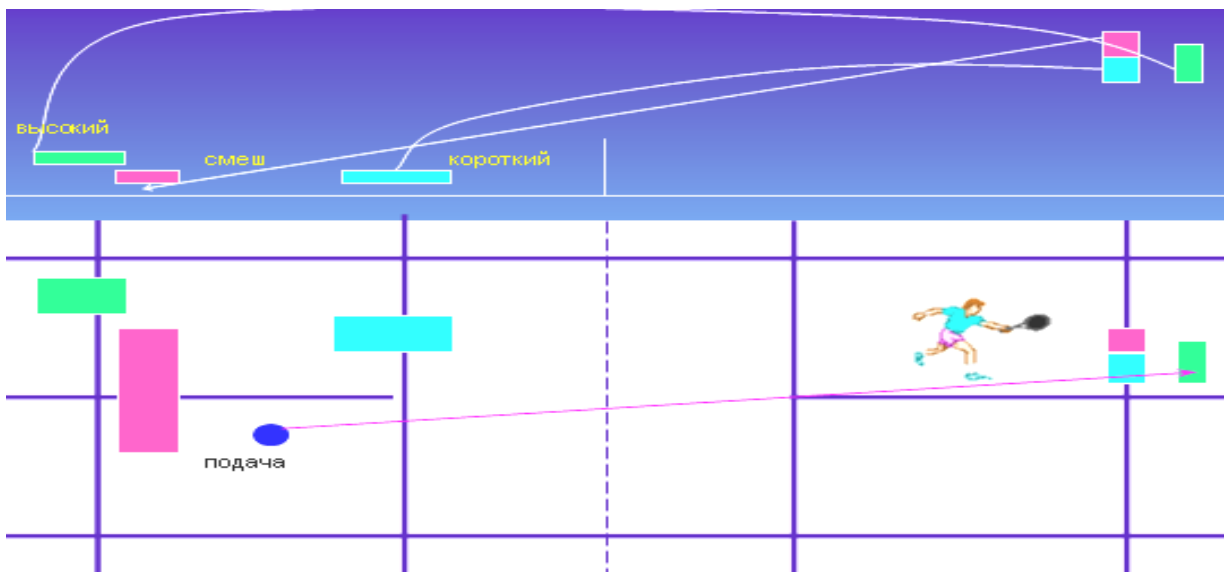


Рисунок 23 Действия игрока при приеме подачи

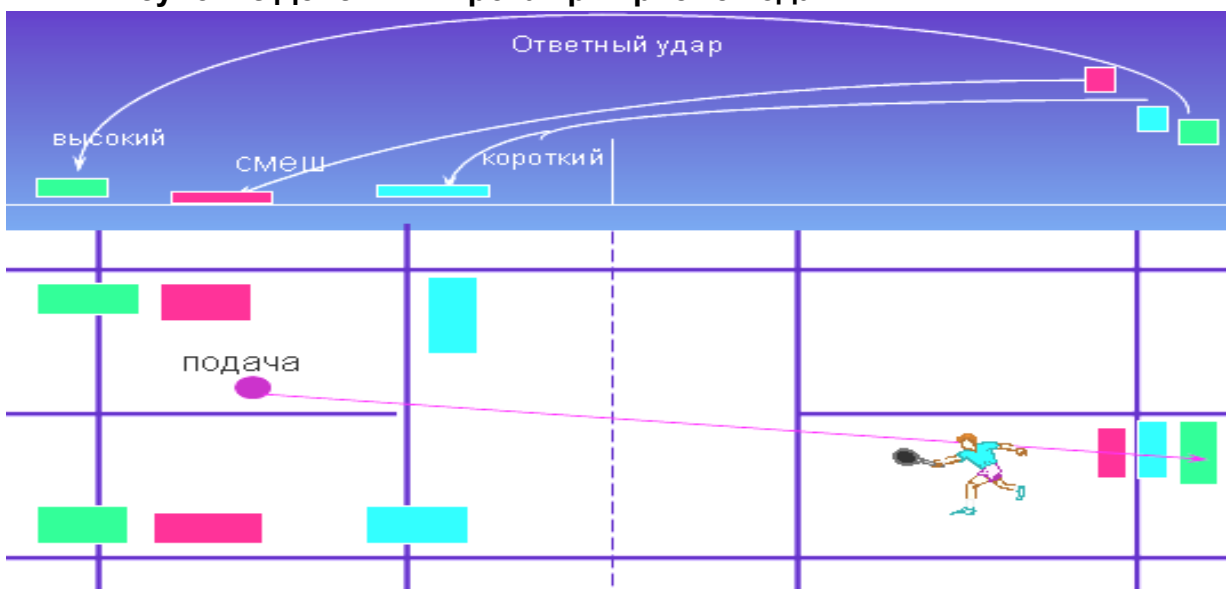


Рисунок 24 Действия игрока при ответном ударе

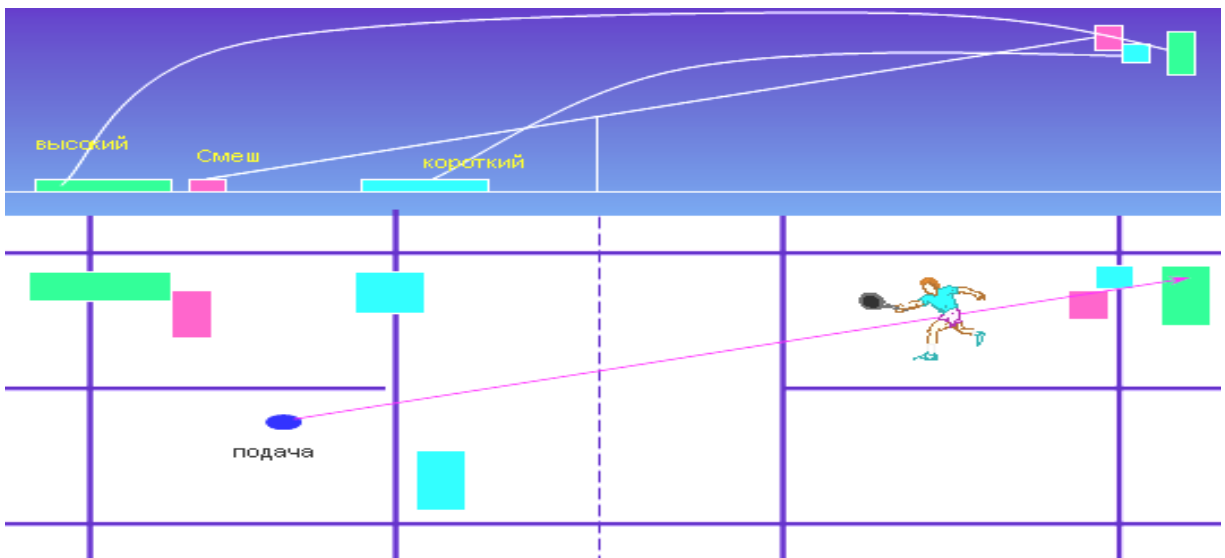


Рисунок 25 Действия игрока при ответном ударе

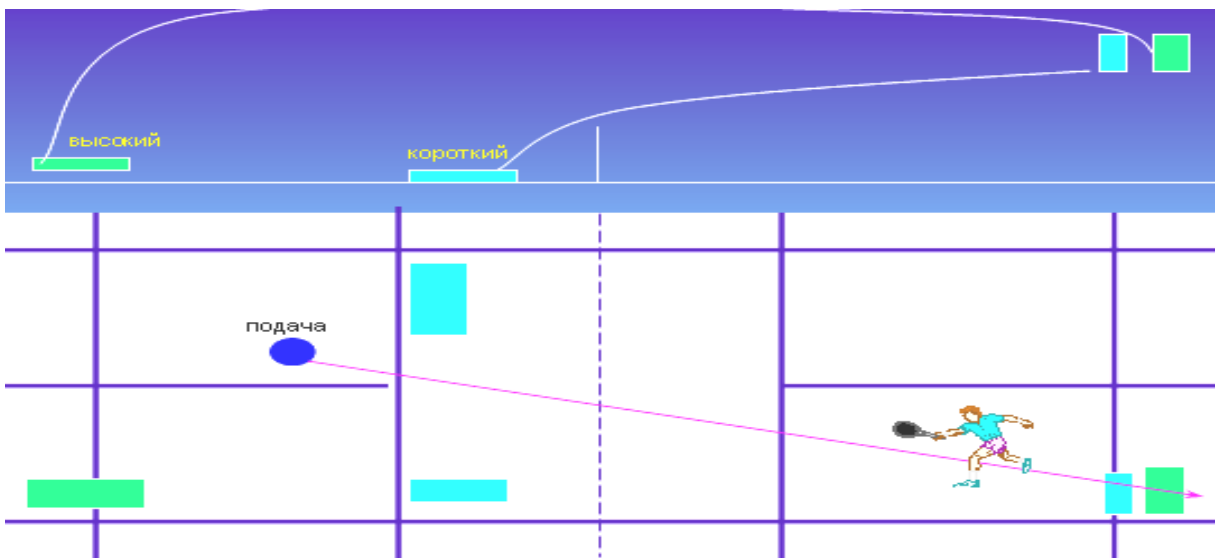


Рисунок 26 Действия игрока при ответном ударе

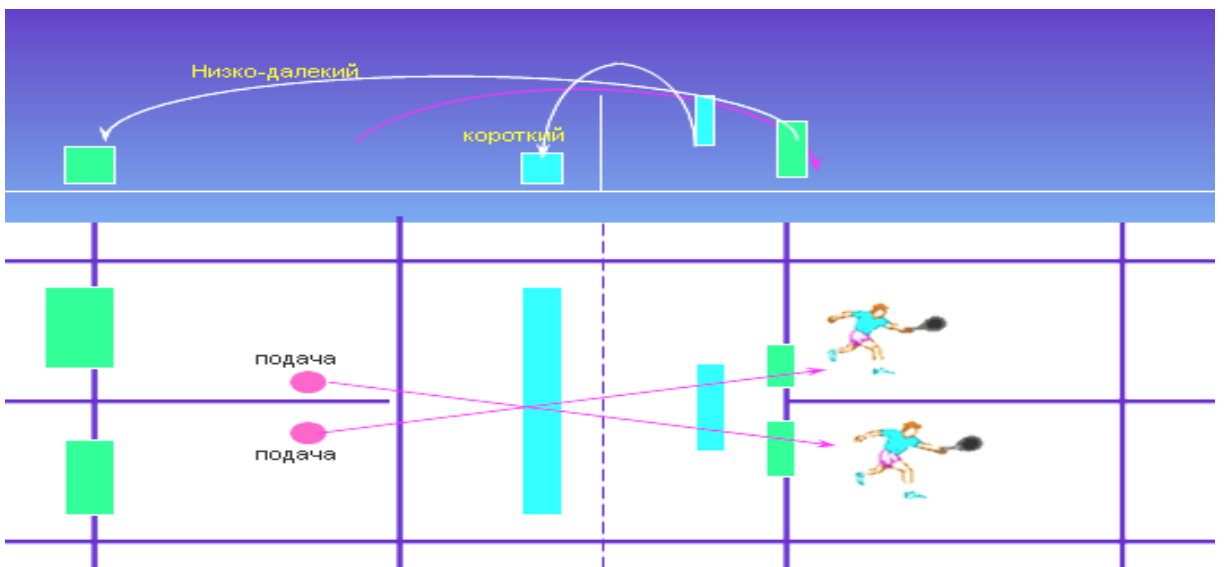


Рисунок 27 Действия игрока при ответном ударе

Предпочтительные варианты высоко-далекой подачи: из правого поля в центральный дальний угол, из левого поля в левый дальний угол площадки противника.

После подачи важно быстро занять основную игровую стойку в центре площадки.

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

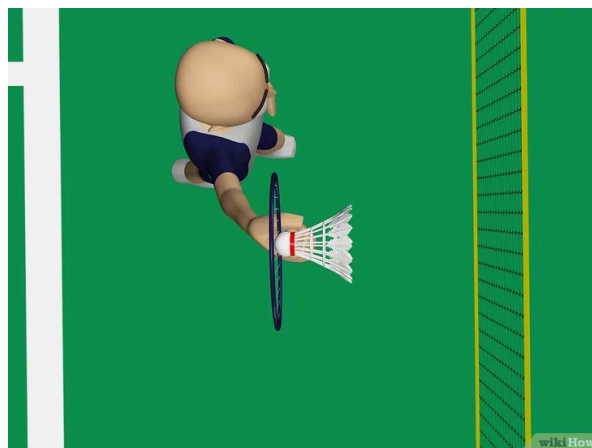
Нужно создавать такие ситуации, чтобы можно было победно атаковать или выиграть очко неожиданной игрой у сетки, и не давать сделать это сопернику. Держать его все время в дороге между сеткой и задней линией. Всегда направлять волан в наиболее отдаленную точку от его позиции и в то же время бить смеш в неустойчивого или движущегося противника.

Там, где противник приспособился к атакам, можно чаще использовать сброс на сетку. Все время нужно менять направления ударов. Не ждать грубой ошибки соперника, использовать его небольшие погрешности и неточности для постоянного наращивания давления на него. Если возможно — взвинчивать темп игры. Быстрые успешные действия заставят противника нервничать, суетиться, ошибаться. Когда противник ответил неудачно на атакующие действия, надо быть готовым добить волан у сетки или сделать сложную подставку. К сожалению, даже многие опытные спортсмены иногда ошибаются в очень простой и выигрышной для себя ситуации. Если есть неуверенность в благополучном завершении розыгрыша — лучше подержать волан в игре.

Атака, защита и контратака

Существуют три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака. По степени эффективности атака всегда предпочтительнее. Защита — это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа и, как результат, потеря уверенности и перспективы. А вот правильная, хотя и вынужденная защита — это подготовка контратаки. Очень сложный тактический элемент — умелая контратака, она почти всегда дает превосходные результаты. Например, противник завладел инициативой и атакует удар за ударом, а сопернику только и остается отбрасывать волан как можно дальше от сетки. И в такой ситуации можно контратаковать. Можно рискнуть и встретить волан выше и ближе к сетке, чтобы попытаться кистевым движением перевести его низко по сетке к одной из боковых стоек. Соперник будет неприятно поражен таким приемом.

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



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

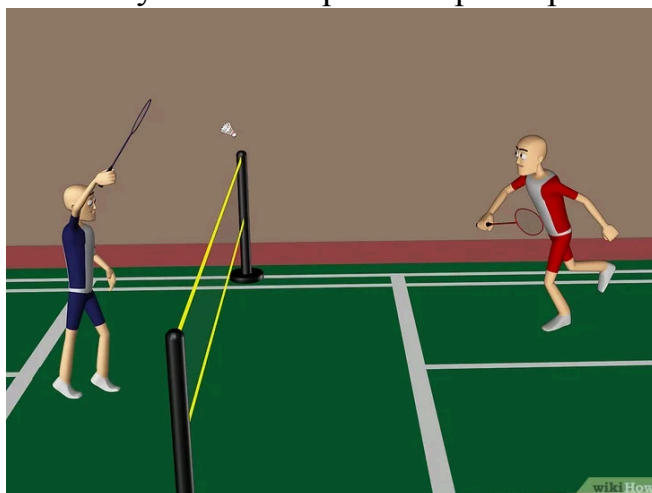
Срезание укороченных ударов.

Ракетку следует сдвинуть перпендикулярно воланчику, ударив по центру в момент его движения. За счет этого он утратит должную скорость и направится в сторону другого игрока, упав с его стороны прямо у самой сетки.

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

Рисунок 29 Срезание укороченных ударов

Игра в задней зоне занимает большую часть времени розыгрышей волана, потому что именно ударами с задней линии приходится отражать основную высоко-далекую подачу соперника. И еще — для достижения позиционного преимущества противники будут стараться держать друг друга в основном на задней линии. Тактически правильно тут чередовать высоко-далекие удары с быстрыми



короткими сбросами на сетку, раскачивая оборону противника и выжидая момента продуктивной атаки. Нужно помнить, что у задней линии производится только сам удар, после которого надо сразу и непременно возвращаться в центр своей игровой зоны.

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

Для выработки правильного тактического рисунка игры надо учитывать и физические данные соперника. Если он высокий, чаще «наклонять» его; если низкий — бить по линии, где ему труднее достать волан, или перебрасывать его высоким атакующим ударом. Против соперника крепкого телосложения применять длительные розыгрыши с массой перемещений вперед-назад и вправо-влево, как он быстрее устанет. Быстрого игрока притормаживать, медленного — «загонять». И чаще менять ритм игры, если противник чувствует себя комфортно на площадке.

При проигрыше не нужно торопиться подавать, не суетиться в промежутках между розыгрышами. Важно успокоиться игроку, обдумать ситуацию. При выигрыше — держать темп, атаковать, набирать очки.

Тактика — это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Но не стоит полагаться только на хорошую технику. Общее правило таково: любому удару должен предшествовать определенный замысел. Самый лучший атакующий удар далеко не всегда является верным залогом выигрыша очка. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу, всегда предпочтительнее хаотического режима (ритма) игры. Именно комбинационная игра — самый надежный путь к победе.

Многое в бадминтоне зависит и от геометрии площадки. Поэтому главная тактическая задача бадминтониста независимо от техники выполняемых ударов — направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приеме. Таких зон девять для парной игры и шесть для одиночной. Для парной игры это три точки на задней линии: в углах и центре; три точки под сеткой: у угловых стоек и в центре; две точки: в середине боковых линий (в пол поля), по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он ни находился. На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий, у сетки, в полполя, на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника. Именно в эти места надо стараться направлять волан.

Тактика парной игры в бадминтон

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

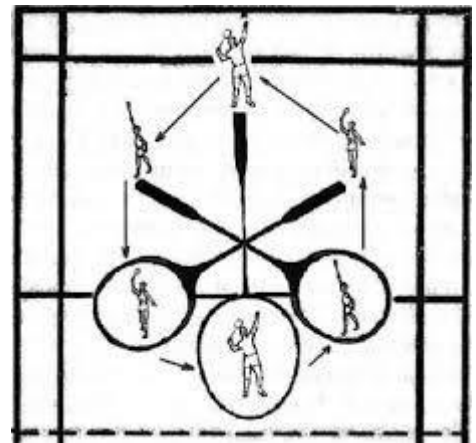
В парной игре могут быть различные виды взаимодействия игроков. При системе парного взаимодействия «бок о бок» каждый из игроков играет только на своей половине площадки. Система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из игроков играет на половине своей стороны площадки, поделенной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

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

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

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

Парный бадминтон — это командная игра, она отличается от одиночной тем, что технически играть вдвоем легче, а тактически — сложнее. В паре игроки могут успешно контролировать всю территорию своей площадки и, при правильной расстановке, отразить практически любой волан. Поэтому победу в паре (как и в миксте) приносит не индивидуальное мастерство, а согласованная комбинационная игра. Конечно, тут есть и свои специфические тактико-технические элементы: умение хорошо играть с укороченным замахом; двигаться по «принципу ракетки» и в основном против часовой стрелки; уступать партнеру спорный, но удобный для него удар; способность вовремя делать тактическую предупредительную паузу.



Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков. Поэтому совершенствованию в парной игре надо уделять больше времени и внимания.

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

Передвижение игроков на площадке в парной игре по правилу ракетки
Специалисты рекомендуют (правшам) двигаться по полю во время игры, в основном, против часовой стрелки, в целях: согласованности действий на площадке и создания выгодных позиций для производства ударов и перемещений. Кстати, такое движение для правой физиологически легче осуществить.

Розыгрыш очка в парной игре
происходит так. После определения, какая сторона начинает подачу первой, игрок этой стороны, занимающий правое поле подачи, начинает игру, посылая волан по диагонали в поле подачи противника. Если последний отобьет волан, то после того, как тот пересечет сетку, его может отбить любой игрок подающей стороны. Затем любой игрок принимающей пары снова отбивает волан через сетку, и таким образом игра продолжается до тех пор, пока кем-либо из играющих не будет допущена ошибка или пока волан не выйдет из игры.

Игра без волана

Большое значение в парных состязаниях имеет сыгранность партнеров. Хорошо, если они постоянно играют вместе, знают свои сильные и слабые стороны и умеют без слов понимать друг друга. Если этого нет, определяющим в игре может стать наличие или отсутствие именно взаимопонимания. По правилам во время розыгрыша очка запрещено

разговаривать. Но существуют определенные способы общения на бадминтонной площадке. После каждого удара противника партнеры должны быстро сориентироваться в создавшейся ситуации и сделать выбор — кто ударит по приближающемуся волану. Приняв решение, один партнер идет на волан, а другой тоже не стоит на месте. Он должен по «правилу ракетки» переместиться в соответствующую свободную зону площадки, заранее готовясь отразить следующий волан и защищая направления возможной атаки противника. Сделать это ему надо как можно быстрее. В парной игре особенно важно умение бадминтониста эффективно играть без волана, то есть перемещаться по площадке, постоянно подстраховывая своего партнера, своими активными действиями оказывая определенное давление на соперников, и быть готовым в нужный момент результативно ударить по волану

Расстановка партнеров в парной игре зависит от выбранной тактики и бывает трех видов: параллельная (бок о бок), передне-задняя (друг за другом) и промежуточная..

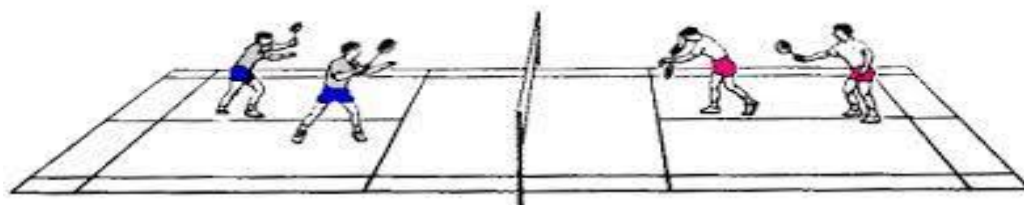


Рисунок 31 Игра в парном разряде

Вначале о системе «бок о бок». Каждый из бадминтонистов защищает одну из половин площадки. Все удары, направленные в правую половину, принимает игрок справа, в левую — игрок слева. А если удар посередине? Тогда волан отбивает тот, кому удобнее защищаться. Это чаще всего игрок в правом поле. Ну, а если идет укороченный удар по центру сетки? Такой удар находящийся в левой половине поля игрок отражает открытой стороной ракетки. А если приходится встречать укороченный удар в правой половине поля, то делать это надо закрытой стороной.

Система «бок о бок» наиболее простая. Успех игры в основном, зависит даже не от взаимодействия дуэта, а от способностей каждого из бадминтонистов.

Современная игра в бадминтон основана на использовании комбинационного стиля, при котором расстановка партнеров зависит от ситуации на площадке.

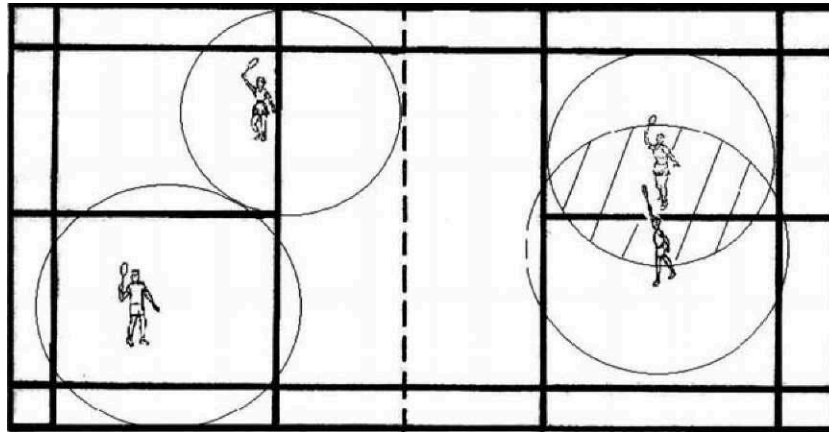


Рисунок 32. Слева — правильная расстановка, Справа — неправильная.

Защищаясь, партнеры, как правило, должны занимать позицию рядом друг с другом (параллельно). На практике в игре наиболее часто встречается промежуточная стадия.

Личная игровая зона спортсмена

Определяющее значение в бадминтоне имеет личная игровая зона каждого спортсмена. Это индивидуальное пространство вокруг игрока, которое создается совокупностью всех его физических, технических и тактических элементов, приемов и возможностей. Эта игровая зона, которую можно назвать также зоной ответственности, как правило, представляет собой условную окружность (сферу) вокруг спортсмена, в пределах которой он может эффективно распорядиться воланом. Радиус этой зоны геометрически в общем плане складывается из следующих составных частей: шаг игрока + выпад или прыжок + + длина его вытянутой руки с ракеткой. У мастеров высокого класса радиус игровой зоны составляет около трех метров, а это значит, что мастер может грамотно отразить волан практически из любой точки своей половины бадминтонной площадки. Более того, профессионал старается передвигаться так, чтобы постоянно находиться на расстоянии шаговой доступности до подлетающего волана.

Для хорошего любителя радиус зоны ответственности в среднем составляет полтора-два метра.

Надо помнить, что зона ответственности спортсмена во время розыгрыша волана постоянно перемещается вместе с ним, а также меняется в зависимости от смены условий игры. Например, если игрок устал, то его личная игровая зона сокращается. Вместе с тем далеко не всегда личная игровая зона игрока представляет собой правильную окружность. Допустим,

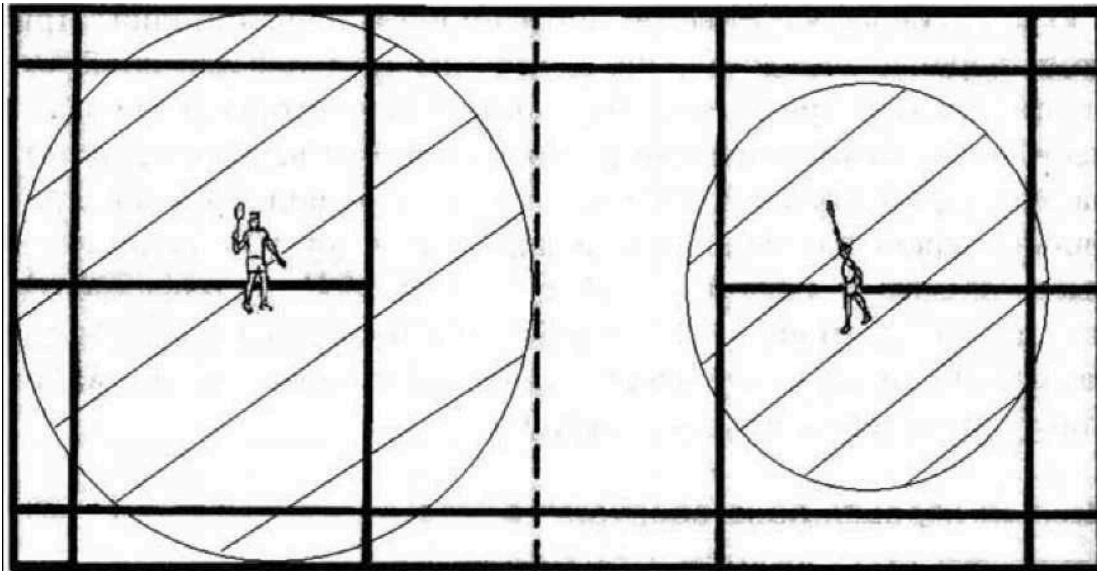


Рисунок 33. Слева — игровая зона мастера Справа — игровая зона любителя если у него слабый удар слева, то в этом месте радиус игровой зоны меньше. Или, если возможности передвижения игрока по площадке вперед лучше, чем назад, то соответственно конфигурация его зоны ответственности больше спереди.

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

В любительском спорте довольно часто можно наблюдать, как два очень хороших игрока уверенно проигрывают паре индивидуально технически и физически более слабых соперников и именно за счет несыгранности. А что это значит? Только то, что сильные игроки, надеясь на свои личные преимущества, проявляют яркую индивидуальность и в тактическом плане играют вместо парной игры — одиночную, постоянно мешая друг другу. Играя против таких игроков, достаточно стараться

Наиболее характерный пример такой ошибки, когда при параллельной расстановке и розыгрыше волана, высоко летящего по средней линии, партнер, находящийся справа, изо всех сил старается отыграть его, заваливаясь на свое левое плечо. В это время он необоснованно приближается к своему товарищу, запирая его в левой четверти площадки, и, как правило, после не очень удачного удара продолжает по инерции ошибочное движение влево, приближаясь к своему партнеру и оставляя всю правую половину корта незащищенной. Надо иметь в виду, что и игрок, находящийся в левой половине площадки, далеко не всегда готов уступить такой удобный для него волан. Поэтому такие действия почти всегда нарушают правильный ритм игры и достаточно часто приводят к разрушению

ракеток и травматизму. В такой ситуации надо помнить правило правой руки, по которому при параллельной расстановке (если партнеры — правши) спорный волан почти всегда удобнее и эффективнее отыграет тот, у кого волан справа.

Подача в парной игре является фундаментом всех тактических построений. Согласно правилам, длина зоны подачи в парной игре более ограничена, она на 0,76 м короче, чем в одиночной. Это позволяет игроку, принимающему высокую подачу, выполнить эффективный атакующий удар (смеш) и зачастую сразу выиграть очко.

При приеме подачи основная игровая стойка принимающего игрока — высокая атакующая, а его партнера — низкая или средняя.

Если подача выполнена не идеально — принимающий игрок обязан атаковать и добить любой волан, который летит, хоть немного выше сетки. Первый удар, которым принимается подача, особенно важен для результата розыгрыша. Современные мастера, атакуя «стрелой», умудряются забивать волан, который пролетает над верхней кромкой сетки на высоте нескольких сантиметров. Такой удар должен быть без замаха, резким, но коротким. Чтобы не задеть сетку по время такого удара, проводка головки ракетки в определенной мере осуществляется не вперед, а вдоль сетки. При этом если волан достаточно удобный — бить его надо, направляя в тело подающего. Если волан неудобный или опустился ниже кромки сетки, то посылать его следует в свободные места передней зоны площадки соперника и только в исключительных случаях отбивать назад. При ударе «стрелой» есть два основных правила: во-первых, выходить на волан как можно быстрее, чтобы бить по нему над сеткой в высшей точке траектории; и во-вторых, чем ниже летит волан над сеткой, тем ниже должен подсесть под него спортсмен. Это значительно улучшает возможности удара.

Ответ на короткую подачу в парной игре атакующим ударом «стрелой» в тело подающего игрока или в полполя под боковые линии площадки

Правильная расстановка на поле зависит от конкретной игровой ситуации. Общие положения таковы: атаковать легче при передне-задней (или близкой к ней) позиции, защищаться — при параллельной. Начинающим игрокам часто кажется, что если договориться встать бок о бок и каждому защищать свою половину в режиме одиночной игры, то это поможет им выиграть. Характерное заблуждение. Опытные противники после первых розыгрышей разберутся в ситуации, выберут наиболее слабого игрока и построят игру на него. Оказавшись под двойным давлением, без подстраховки напарника, спортсмен быстро устанет, начнет чаще ошибаться и проигрывать.

Главная тактическая задача внутри игровой пары заключается в умении максимально использовать наиболее сильные стороны каждого партнера и смикшировать слабые, например, если спортсмен плохо играет у сетки, то к сетке должен чаще выходить более умелый игрок. Право атакующего удара надо предоставлять тому, у кого он лучше получается. Игрок, не владеющий

хорошим бэкхендом (ударом слева закрытой стороной ракетки), должен забегать за волан и бить смеш справа открытой стороной ракетки или уступать его партнеру.

И еще одно важное напоминание: сеточник должен стараться перехватывать волан только впереди себя. Если это не получилось, то лучше уступить волан партнеру сзади. При этом сеточник должен занять такую позицию, чтобы не мешать своему партнеру произвести эффективный удар (наклониться, присесть, убрать ракетку с линии удара).

Атаковать всегда предпочтительнее в двигающегося соперника. Волан направлять непосредственно в него.

При параллельной расстановке противников целесообразно бить в центр между ними, при передне-задней — нападать по боковым линиям. Игроку у сетки предпочтительнее держать ракетку вверху, это позволяет быстрее ударить по волану, не мешая при этом находящемуся сзади партнеру.

Основные элементы парной игры: низкая подача, атакующий удар, комбинация на сетке, ротация партнеров,

В заключение раздела несколько слов о парной игре любителей. Довольно часто можно наблюдать, как один из игроков любительской пары старается занять такую позицию, чтобы перехватывать все воланы, до которых он только может дотянуться. Он забывает, что в парной игре противники всегда стараются играть на слабейшего. Поэтому заставить себя не взять волан, который удобнее и эффективнее сыграет партнер, это первый признак растущего мастерства и опыта парного игрока.