

Кулигин О.В., Нежкина Н.Н., Блохина Т.А.

**«ОСНОВЫ  
СПОРТИВНОГО БАДМИНТОНА  
В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ»**

*Учебное пособие*



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ИВАНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Кафедра физической культуры**  
**Кафедра нормальной физиологии**

**О.В. Кулигин, Н.Н. Нежкина, Т.А. Блохина**

**ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО БАДМИНТОНА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**

*Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям*  
*«Лечебное дело», «Педиатрия» и «Стоматология»*

Иваново 2021

УДК 796.26

ББК 75.565

**Кулигин О.В., Нежкина Н.Н., Блохина Т.А.**

Основы спортивного бадминтона в медицинском вузе: учеб. пособие для студ. мед. вузов. – Иваново: ИвГМА, 2020. – 108 с.

Рецензенты:

**Гудимов С.В.**, к.б.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» МЗ России

**Лебедева А. В.**, к.м.н., доцент кафедры внутренних болезней и фтизиатрии ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия»

Основное внимание в настоящем учебном пособии уделено особенностям изучения основных разделов спортивного бадминтона с учетом будущей профессиональной деятельности студентов медицинского вуза. В пособии описывается история возникновения, основные правила игры, развитие технических и тактических навыков, а также развитие основных физических качеств для успешного освоения предлагаемого курса. В пособии представлены теоретические задания и литература для самостоятельного изучения.

Учебное пособие рассчитано на студентов медицинских вузов, медицинских колледжей, специалистов и научно-педагогических работников по физической культуре.

*Рекомендовано к издательству методической комиссией лечебного факультета ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» МЗ России протокол № 1 от 14.01.2021 г.*

© Кулигин О.В., Нежкина Н.Н., Блохина Т.А. 2021

© ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» МЗ России, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b>   | <b>4</b>   |
| <b>1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА</b>  | <b>6</b>   |
| 1.1. История возникновения бадминтона   | 6          |
| 1.2. Развитие международного бадминтона   | 9          |
| 1.3. История развития бадминтона в России   | 10         |
| <i>Вопросы для самоконтроля</i> .....   | 14         |
| <b>2. БАДМИНТОН В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ</b>  | <b>15</b>  |
| <b>3. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В БАДМИНТОНЕ, ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛОЩАДКИ И ИНВЕНТАРЯ.</b>                                 | <b>18</b>  |
| 3.1. Терминология.  | 18         |
| 3.2. Описание площадки и инвентаря для игры в бадминтон   | 24         |
| <i>Вопросы для самоконтроля</i> .....   | 32         |
| <b>4. ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН</b>  | <b>33</b>  |
| <i>Вопросы для самоконтроля</i> .....   | 35         |
| <b>5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ</b>  | <b>36</b>  |
| <i>Вопросы для самоконтроля</i> .....   | 37         |
| <b>6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАДМИНТОНЕ. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ</b> | <b>38</b>  |
| 6.1. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном  | 38         |
| 6.2. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном   | 40         |
| 6.3. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном  | 43         |
| 6.4. Развитие гибкости на занятиях бадминтоном  | 45         |
| 6.5. Развитие ловкости на занятиях бадминтоном  | 46         |
| 6.6. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном  | 46         |
| 6.7. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном  | 51         |
| <i>Вопросы для самоконтроля</i> .....   | 62         |
| <b>7. ОСНОВЫ МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В БАДМИНТОН</b>  | <b>63</b>  |
| 7.1. Общие методические рекомендации технической подготовки к игре  | 63         |
| 7.2. Основы техники и методика обучения в бадминтоне  | 64         |
| <i>Вопросы для самоконтроля</i> .....   | 71         |
| 7.3. Основы тактической подготовки в бадминтоне   | 72         |
| 7.3.1. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне   | 72         |
| 7.3.2. Тактика одиночной игры   | 73         |
| 7.3.3. Тактика парной игры  | 75         |
| <i>Вопросы для самоконтроля</i> .....   | 77         |
| <b>8. ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАДМИНТОНА</b>   | <b>78</b>  |
| <b>9. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В БАДМИНТОНЕ</b>  | <b>83</b>  |
| <i>Вопросы для самоконтроля</i> .....   | 87         |
| <b>10 ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БАДМИНТОНЕ</b>   | <b>88</b>  |
| <b>ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ</b>   | <b>91</b>  |
| <b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>   | <b>100</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>   | <b>102</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества, что является чрезвычайно важным в формировании личности будущего врача.

Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях.

Бадминтон относится к ациклическим, сложно координационным видам спорта. Ему присущи следующие особенности:

1. Быстрота передвижений.
2. Быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий.
3. Быстрота мышления.
4. Увеличение количества рискованных ударов.

Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную. Сердце и сосуды у занимающегося бадминтоном человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них (в доказательство - занятия бадминтоном входят в программу подготовки космонавтов). Доказано, что наибольший положительный эффект этот вид спорта оказывает на зрение (необходимость постоянно следить за воланчиком - лучшая тренировка для глаз). Систематические занятия бадминтоном препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

Люди, занимающиеся бадминтоном, болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

Игра в быстром темпе предъявляет и ряд других требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне: умение своевременно переключаться на различные режимы работы; способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и т. д. Все эти обстоятельства и определяют структуру физических качеств, необходимых бадминтонисту.

Программа по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов высших учебных заведений предусматривает изучение раздела «Бадминтон» в рамках модуля «Спортивные игры». В процессе обучения студенты приобретают теоретические и практические знания, умения и навыки владения техникой игры, достигают определенного уровня развития физических качеств, необходимых для ведения игры, постигают основы правил судейства.



# 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА

## 1.1. История возникновения бадминтона.

На сегодняшний день историки не имеют однозначного мнения о месте зарождения игры в бадминтон. Исходя из современных исторических сведений (Сверкунова Г., 1990), 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» (рис. 1). Воланчики делали из вишневой косточки, в которую втыкали перья. Отбивали такие воланы ракетками, сделанными из дерева.



Рис. 1. Изображения конца XVIII в. Япония

В XIII в. во Франции возникла игра «же-де-пом» (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 в 1122 г. до н. э., играли в мяч с перьями, и игра называлась «дзи-дзю-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 1650 году королева Швеции Кристина для игры в «перьевой мяч» построила корт недалеко от Рояль Палас (Королевского дворца) в Стокгольме, где она играла со своими придворными и гостями из других стран. Корт до сих пор существует в столице Швеции и сейчас является собственностью церкви.

В России издавна увлекались игрой в волан, которая называлась «леток». В «Толковом словаре» В. И. Даля, датированном 1863 г., написано: «Волан – закругленная с одного конца пробка, с перьяным венцом в другом конце, для игры в мячи; леток, летучка, ее бьют, вскидывая ракетой, лаптой, лопастью». О том, что в России играли в подобную игру свидетельствуют гравюры XVIII века (рис.2).



Рис. 2 Гравюра XVIII века

Но прообразом современной игры является все же Индия, где многие века существовал детская игра («роопа»), 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 офицерам, служившим в Индии, понравилась эта игра и они привезли ее на родину. В 1860 г. Исаак Спратт опубликовал книгу «Бадминтон-



Батлдор - новая игра», где были описаны ее первые правила. 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 «роопа». Некоторые из этих правил сохранились и до настоящего времени. В Англии появились новые клубы, а игра в бадминтон стала популярной и в окрестностях Лондона. 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 (рис. 3).



Рис. 3. Иллюстрация из британского журнала XIX в.

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, а 4 апреля 1899 г. в Лондоне состоялся первый чемпионат Англии по игре в бадминтон.

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

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

### **1.2. Развитие международного бадминтона.**

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 (по имени бывшего президента ИБФ). Он разыгрывается с 1948 г. среди национальных мужских команд. Этот турнир проводится раз в три года. Команды-участницы разбиты на зоны. Победители зональных соревнований встречаются между собой, а победитель этого турнира в финальном матче встречается с обладателем приза.

Подобный турнир среди женских команд, именуемый Кубком Убер в честь известной деятельницы ИБФ, проводится с 1956 г.

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

В 1977 г. в шведском городе Мальме состоялся первый официальный чемпионат мира.

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 оказывают сегодня серьезную конкуренцию странам Азии.

### 1.3. История развития бадминтона в России

Современный бадминтон в России начинает активно развиваться в конце 50-х, в начале 60-х гг. Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 г.) дал начало развитию советского бадминтона. На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов.

Именно в это время начинают создаваться городские клубы любителей бадминтона по всей стране (рис. 4). 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».

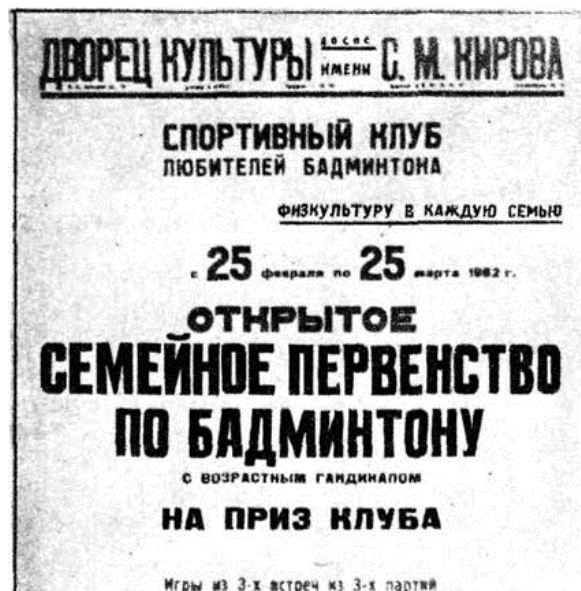


Рис. 4. Афиша городского питерского клуба любителей бадминтона (1962 г.)

Первый чемпионат Москвы был проведен в 1959 г. Затем в 1961 г. состоялся междугородный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова. А в 1962 г. уже встретились сборные команды республик (УССР, БССР, РСФСР, АзССР, КазССР, ТаджССР), а также Москвы и Ленинграда. Победительницей этого турнира стала сборная команда Москвы.

С 1962 г. стали регулярно разыгрываться чемпионаты РСФСР, Украины, Ленинграда. В 1963 г. прошел первый чемпионат СССР, на котором золотые медали завоевали М. Зарубо (г. Жуковский) и Н. Соколов (Москва).

Хорошей школой мастерства для ведущих игроков СССР стали совместные тренировки с индонезийскими студентами, обучавшимися в Университете дружбы народов.

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.

В начале 60-х годов под руководством инженера Б. В. Глебовича в г. Красноармейске была создана одна из первых в нашей стране спортивная школа бадминтона, сыгравшая заметную роль в развитии спортивного бадминтона в СССР. Бадминтонисты Красноармейска не раз побеждали на всесоюзных соревнованиях. Б. В. Глебовичу первому среди тренеров по бадминтону было присвоено звание заслуженного тренера РСФСР.

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

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

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

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

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

Систематические успехи пришли к российской сборной в последнее время. Результаты выступления спортсменов сборной команды России на крупнейших международных соревнованиях и особенно на играх Олимпиад следует считать объективным критерием уровня развития спорта высших достижений в стране.

В 2008 году на Олимпийских играх в Пекине приняли участие бадминтонисты из 50 стран, в 2012 году в Лондоне – из 57 стран. В Пекине бадминтонисты из 5 стран: Китай, Индонезия, Малайзия, Дания и Япония прошли квалификацию



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

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

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 1978г., связаны победы российских прославленных клубов. Первым чемпионом Кубка Европы в 1988г. стал «СКА» (г. Омск). «Локомотив – Рекорд» два года подряд в 2002 и 2003г. становился победителем Лиги Европейских Чемпионов. 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.

В 2011 году Дмитрий Медведев и Владимир Путин пообещали вернуть этот вид спорта в число популярных спортивных занятий в России. В своем видеоблоге Дмитрий Медведев даже выпустил специальный ролик, в котором призывал всех россиян играть в бадминтон.

Среди известных современных российских бадминтонистов следует выделить Владимира Иванова и Ивана Созонова. Владимир Иванов - чемпион России по бадминтону, победитель и призер чемпионатов Европы, участник летних Олимпийских игр в 2012 и 2016 году. Иван Созонов - чемпион Европы, многократный чемпион России. В 2016 году Владимир Иванов и Иван Созонов приняли участие в Олимпийских играх, где дошли до четвертьфинала. Также они

являются победителями самого престижного турнира по бадминтону Yonex All England 2016.

### **Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы**

1. Как в разных странах в XIX в. называлась игра, похожая на бадминтон?
2. Откуда произошло название игры «бадминтон»?
3. Опишите первые правила игры в бадминтон, какая игра была прообразом современной игры в бадминтон.
4. Сравните первые правила игры с современными правилами, в чем их сходство и отличия.
5. В каких странах мира и почему наиболее популярен бадминтон?
6. Назовите фамилии наиболее известных бадминтонистов современности.
7. Как и когда начал развиваться современный бадминтон в России?

## 2. БАДМИНТОН В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Впервые на Олимпийских играх бадминтон появился в 1972 и 1988 гг. как демонстрационный вид спорта, а с 1992 г. в Барселоне бадминтон становится олимпийским видом спорта (рис. 5). 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).

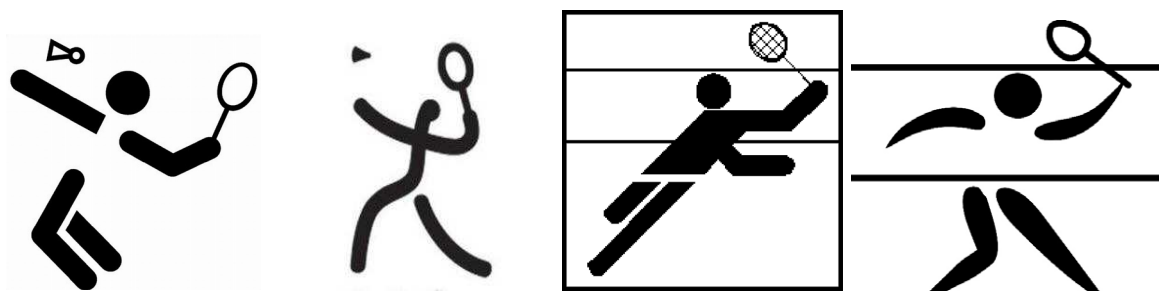


Рис. 5. Логотипы бадминтона на Олимпийских играх

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.

Олимпиада в 2012 г. также была отмечена первой победой в виде завоевания бронзовой награды российским женским дуэтом: Ниной Висловой и Валерией Сорокиной.

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), Южной Кореи (3 золотых, 7 серебряных и 5 бронзовых медалей) и Малайзии (3 серебряных и 1 бронзовая медаль).

Бадминтонный турнир на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро завершился без медалей россиян. За 10 соревновательных дней было разыграно пять комплектов наград. По сравнению с Лондоном, где все золото отошло сборной Китая, конкуренция заметно возросла (табл.1,2):

Таблица 1

Медальный зачет олимпиады 2016 года

| Место | Общее количество медалей |        |         | Всего |        |
|-------|--------------------------|--------|---------|-------|--------|
|       | Страна                   | Золото | Серебро |       | Бронза |
| 1     | Китай                    | 2      | 0       | 1     | 3      |
| 2     | Япония                   | 1      | 0       | 1     | 2      |
| 3     | Индонезия                | 1      | 0       | 0     | 1      |
|       | Испания                  | 1      | 0       | 0     | 1      |
| 4     | Малайзия                 | 0      | 3       | 0     | 3      |
| 5     | Дания                    | 0      | 1       | 1     | 2      |
| 6     | Индия                    | 0      | 1       | 0     | 1      |

|              |                |          |          |          |           |
|--------------|----------------|----------|----------|----------|-----------|
| 7            | Великобритания | 0        | 0        | 1        | 1         |
|              | Южная Корея    | 0        | 0        | 1        | 1         |
| <b>Всего</b> |                | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>15</b> |

Таблица 2

Медалисты в дисциплинах бадминтона

| Дисциплина               | Золото                                    | Серебро  | Бронза                                       |
|--------------------------|---|--|--|
| Мужской одиночный разряд | Чэнь Лун (Китай)                          | Ли Чонг Вей (Малайзия)                         | Виктор Аксельсен Дания                       |
| Мужской парный разряд    | Фу Хайфэн, Чжан Нань (Китай)              | У Вэй Шем Тань Уи Кенг (Малайзия)              | Маркус Эллис, Крис Лэндридж (Великобритания) |
| Женский одиночный разряд | Каролина Марин Испания                    | <u>Пусарла Венката Синдху</u> Индия            | Нодзومي Окухара Япония                       |
| Женский парный разряд    | Мисаки Мацумото, Аяка Такахаси (Япония)   | Камилла Рюттер Юль, Кристинна Педерсен (Дания) | Чон Гён Ын, Шин Сён Чхан (Южная Корея)       |
| Смешанный парный разряд  | Тонтови Ахмад, Лилиана Натсир (Индонезия) | Чэнь Пэнсун, У Люин (Малайзия)                 | Чжан Нань, Чжао Юньлэй (Китай)               |

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

**Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы**

1. В каком году бадминтон был включен в программу Олимпийских игр?
2. Назовите первого олимпийского чемпиона в бадминтоне.
3. Назовите количество комплектов наград, разыгрываемых в олимпийском бадминтоне в настоящее время.
4. Какие страны занимают лидирующие позиции в олимпийском бадминтоне?
5. Назовите первых призеров Олимпийских игр из Российской Федерации.



### 3. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В БАДМИНТОНЕ, ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛОЩАДКИ И ИНВЕНТАРЯ

#### 3.1. Терминология

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

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий полета волана (рис. 6, 7).

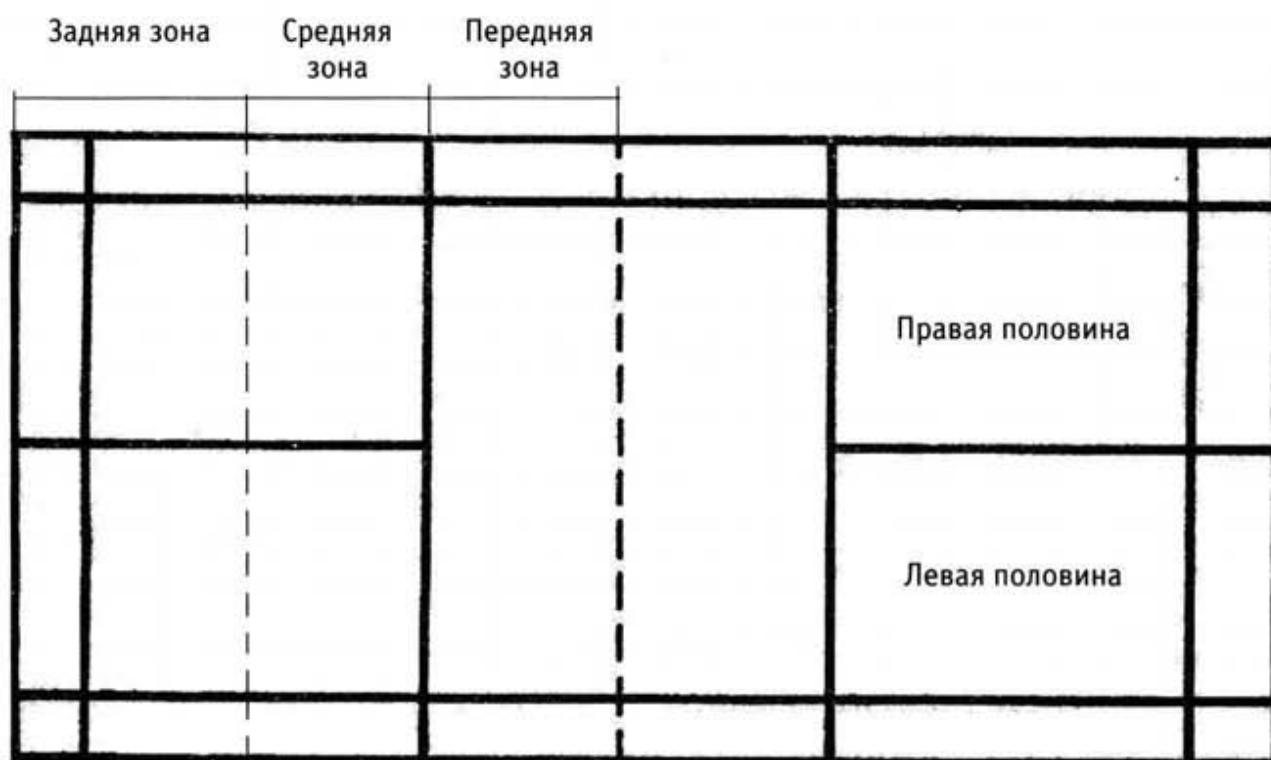


Рис. 6. Зоны и половины площадки.

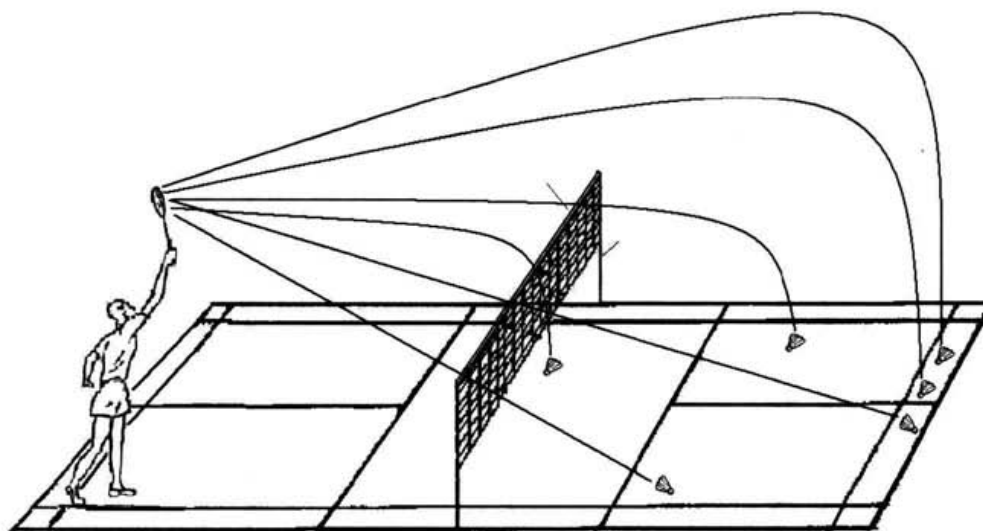


Рис. 7. Общий вид площадки и возможные траектории полета волана

**Зоны половины площадки.** *Передняя зона* — пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи. *Средняя зона* — пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи. *Задняя зона* — пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки. *Половина (левая, правая)* — пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии.

**Удары.** К ударам сверху относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему. При ударах сбоку (на среднем уровне) кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному. При ударах снизу кисть в основной фазе направлена вниз (рис. 8).

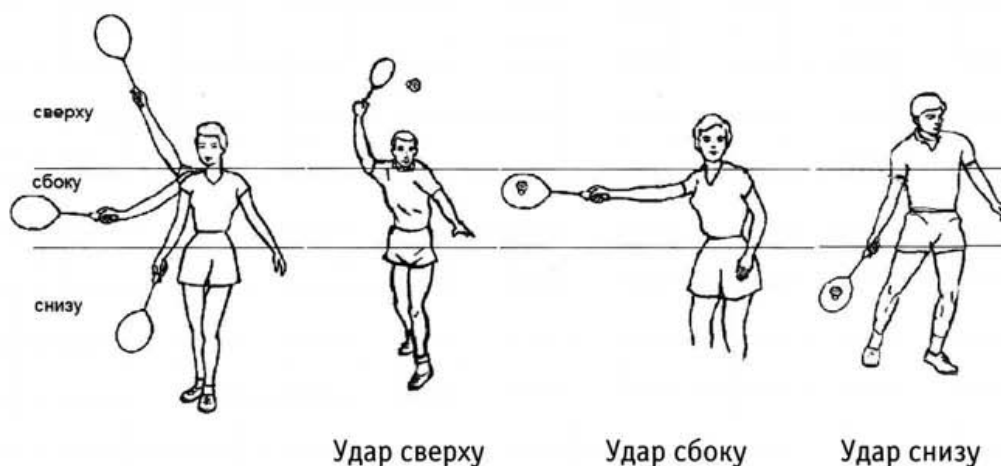


Рис. 8. Уровни высоты во время ударов

**Траектории полета волана.** *Высокая* - восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки. *Высокая атакующая* - волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки. *Плоская* - волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки. *Нисходящая* - траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки. *Полуплоская* - траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки. *Короткая* - траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока (рис. 9).

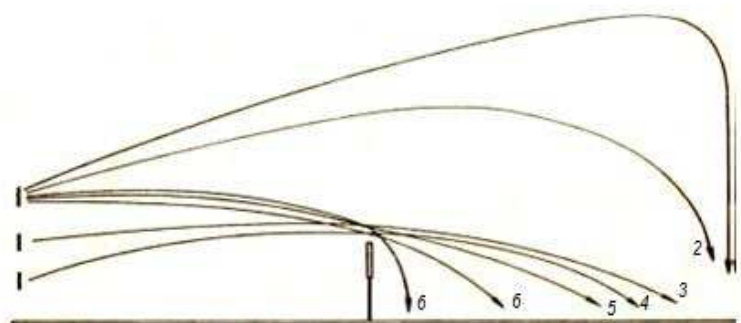


Рис. 9. Траектория полета волана при ударах: 1 – высоко-далекая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – полуплоская; 5 – нисходящая; 6 – короткая

**Удары из передней зоны.** *Откидка* - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем

летит по высокой траектории. *Атакующая откидка* - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории. *Добивание* - атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории. *Сметание* - атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной. *Толчок* - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана. *Подставка* - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения. *Подрезка* - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси. *Подкрутка* - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси. *Перевод* - косой вдоль сетки - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис. 10).

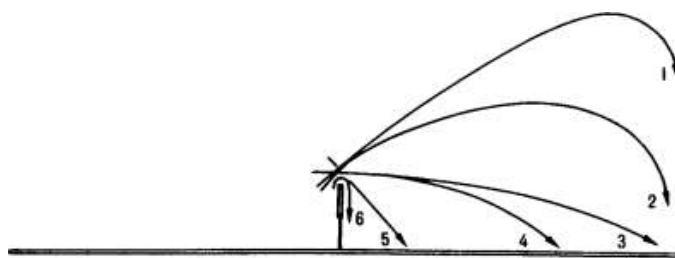


Рис. 10. Траектория полета волана из передней зоны:

1 – откидка; 2 – атакующая откидка; 3 – 4 – добивание; 5 – толчок; 6 – сметание, подставка, подрезка, подкрутка

**Удары из средней и задней зоны площадки.** *Высокий* - волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют,

чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля. *Высокий атакующий* - волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии. *Плоский* - волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону. *Нападающий –(смеш)* - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: *смеш* - удар определенной силы и скорости и *полусмеш* - удар со средней скоростью полета и силой. **По длине полета**, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют *коротким* и, когда волан падает в задней части площадки, *длинным*. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов. *Короткий* — волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: *короткий-близкий*, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и *короткий-быстрый*, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку (рис.11).

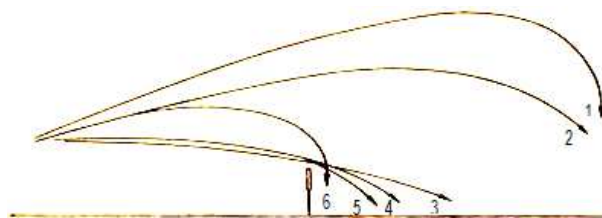


Рис. 11. Траектория полета волана при ударах из средней и задней зон:

1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – нападающая; 5 – короткая быстрая; 6 – короткая близкая



При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки (рис. 11). Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары. *Срезка* - атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны. *Блокирующий* - ответ на быстро летящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.

**Подачи.** *Высокая* - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки. *Высокая атакующая* - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки. *Плоская* - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки. *Короткая* - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рис. 12).

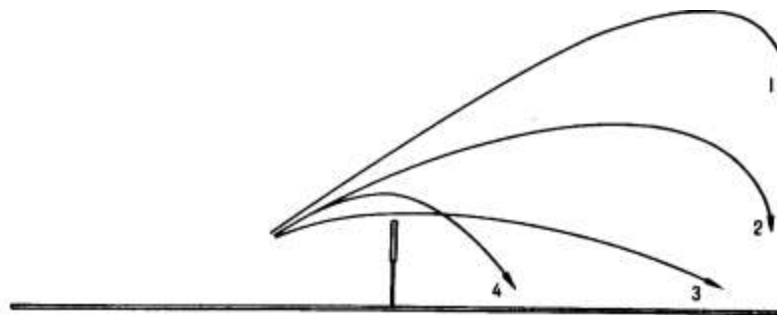


Рис. 12. Траектории подач: 1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – короткая

**Работа ног** складывается из следующих элементов: *шага, прыжка, приставного шага, скрестного шага, подскока, выпада* (для выполнения блокирующего удара), *прыжка с разножкой*.

Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

*Нефронтальные удары* - это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.

*Фронтальные удары* - это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

*Удары открытой и закрытой стороной ракетки* (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, так и по нисходящей траектории.

*Мягко и жестко выполняемые удары.* В основе этого условного деления лежит характер заключительного движения кисти. *Мягкие-слабые* удары выполняются при пассивном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки - короткие-близкие, а также удары с передней части площадки - подставки, переводы и короткие подачи. *Жесткие-сильные* удары выполняются при активном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки: высокодалекие, высокодалекие атакующие, короткие-быстрые, смеш, полусмеш, а также удары с передней части площадки: откидки, добивающие удары, плоские и высокодалекие подачи. *Блокирующий* удар по характеру выполнения может быть мягким-слабым (ответ на сетку) или жестким-сильным (удар в среднюю и заднюю часть площадки).

При анализе *техники* встречаются следующие понятия. *Петля* - путь, по которому движется кисть с ракеткой при замахе, ударе и проводке. *Рисунок* - внешняя форма движения. *Ритм* движения - временные характеристики различных частей тела при выполнении технического элемента.

### **3.2. Описание площадки и инвентаря для игры в бадминтон**

**Площадка.** Площадки бывают для одиночной, парной игры и комбинированные. Чаще всего для игры используется комбинированная площадка. На ней можно проводить одиночные и парные игры. Общие размеры такой площадки показаны на рис. 13. Ширина всех линий 40 мм (входит в размеры площадки).

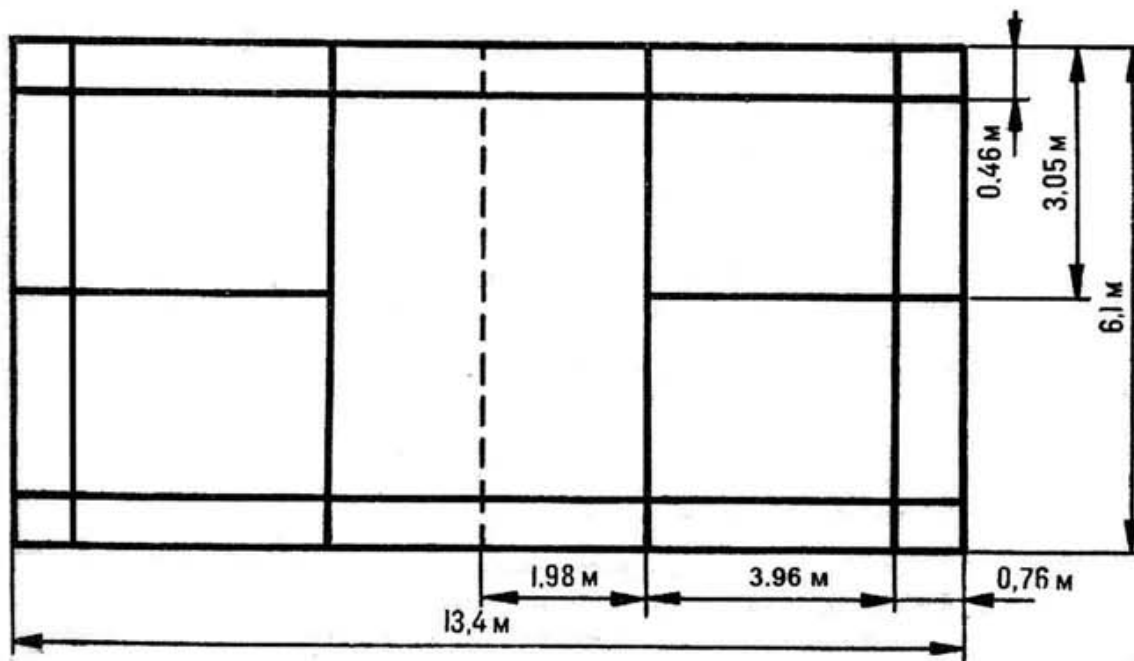


Рис. 13. Комбинированная площадка для игры в бадминтон

**Сетка.** Бадминтонную площадку пополам делит стандартная сетка, натянутая между двумя стойками. Сетка сплетена из шпагата толщиной 0,8 мм, иногда из более тонкой капроновой нити с ячейками 1,9 см<sup>2</sup>. Длина сетки 6 м 10 см, ширина 76 см. Верх сетки окаймлен белой лентой, сложенной пополам, шириной 7,5 см, через которую протянут шнур. Эта лента должна быть свободно закреплена на тросе достаточного размера и прочности и находиться на одном уровне с верхом стоек. Между стойками и концами сетки не должно быть щелей. В случае необходимости сетка по бокам привязана к стойкам. Высота от пола до верхней кромки сетки: у стоек – 1,550 м, в центре – 1,524 м. Размер ее ячеек – от 15 до 20 мм. Сетка, как правило, темного цвета, на таком фоне хорошо виден светлый волан.

**Ракетка.** Ракетка состоит из обода со струнами, стержня и ручки (рис. 14). Обод ракетки изготавливают из дерева, металла или синтетических материалов. Он имеет овальную форму, несколько вытянутую в продольном направлении, ширина его 20 – 21 см, длина 23 – 24 см.

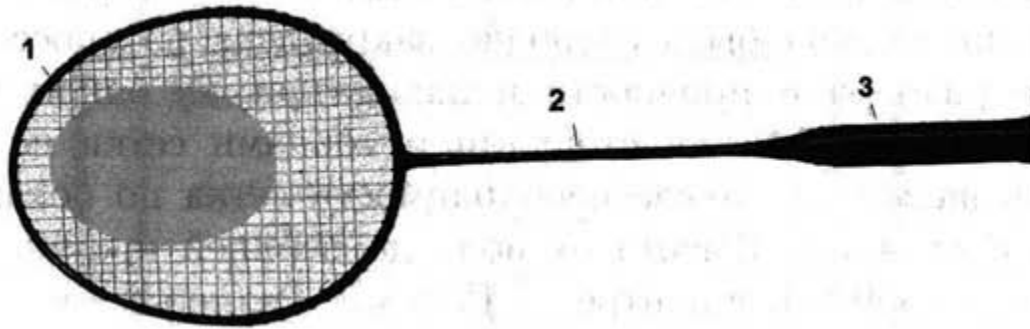


Рис. 14. Ракетка: 1 – головка; 2 – стержень; 3 – рукоятка: (темным цветом выделено игровое поле)

Ракетки в основном изготавливаются с двумя типами головок: с классической формой головки и с изометрической (рис.15).

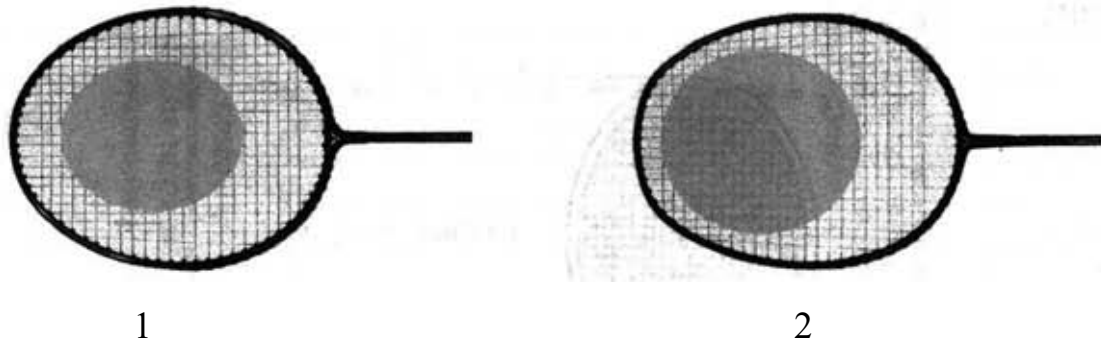


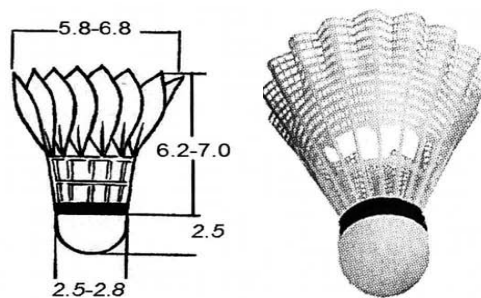
Рис. 15. Типы головок ракетки: 1 – классическая; 2 – изометрическая

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

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

Размеры ракетки не должны превышать 680 мм по суммарной длине и 230 мм по суммарной ширине. Длина головки ракетки – не более 290 мм, поверхность с натянутыми струнами – не больше 280 мм по длине и 220 мм по ширине. Ракетка не должна иметь присоединенных предметов и выступов, кроме тех, что предназначены и используются исключительно для ограничения износа либо вибрации, распределения веса или для присоединения рукоятки ракетки шнурком к руке играющего в целях безопасности, при этом размеры и расположение таких выступов должны соответствовать их функциональному назначению. В конструкции ракетки не предусмотрены устройства, позволяющие играющему изменять ее форму. Для предотвращения перегрузки или повреждения суставов огромное значение имеют свойства ракетки. Она должна обладать минимальным весом. Лучшие современные модели весят не более 100 г при достаточно высокой упругости. **Стержень** – часть ракетки, соединяющая обод и ручку, выполнен из стали и синтетических материалов. Важным элементом ракетки считается соединение ее головки со стержнем. Надо иметь в виду, что тройниковое соединение, как правило, утяжеляет ракетку и ухудшает динамические свойства ее игрового пятна. Большое значение имеет и стержень ракетки. Его конфигурация в значительной степени влияет на игровые показатели ракетки. Струны бывают натуральные жильные или синтетические толщиной 0,7 – 0,8 мм.

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



Перьевой Пластиковый

## Рис. 16. Воланы

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

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

Фирменные пластиковые воланы в пределах одной модели бывают разные по скорости полета и применяются при различных температурах окружающей среды. Это можно определить по цвету окантовочной ленты на головке волана. *Красная лента* – самый быстрый волан, используется при холодной температуре воздуха, *синяя* – средний по скорости, используется при нормальной температуре, *зеленая* – медленный, используется в тепле. В спортивных залах в основном играют средним и медленным воланом. Оперение пластиковых воланов также может быть разного цвета. Чаще всего оно белое или желтое. Для тестирования воланов применяют полный высокодалекий удар, при этом точка соприкосновения ракетки с воланом должна находиться на задней линии площадки. Волан после удара должен двигаться по восходящей траектории параллельно боковой линии площадки. Удовлетворительными считаются те воланы, которые падают на площадку в промежутке от 990 до 530 мм до противоположной задней линии.

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

### ***Как правильно держать ракетку***

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

*Универсальная хватка* ракетки заключается в следующем (рис. 17, 18):

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

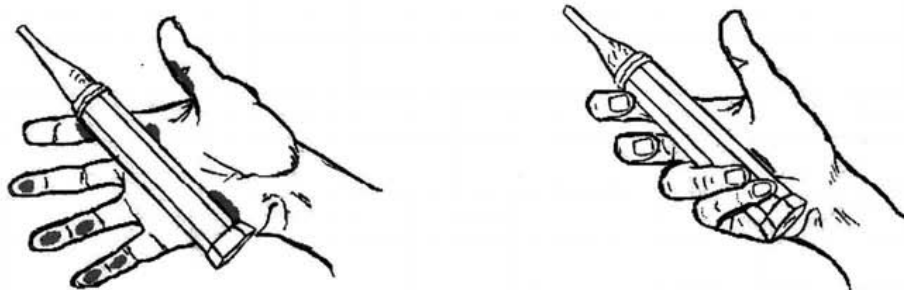


Рис. 17. Техника хватки ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью (выделены темным цветом)

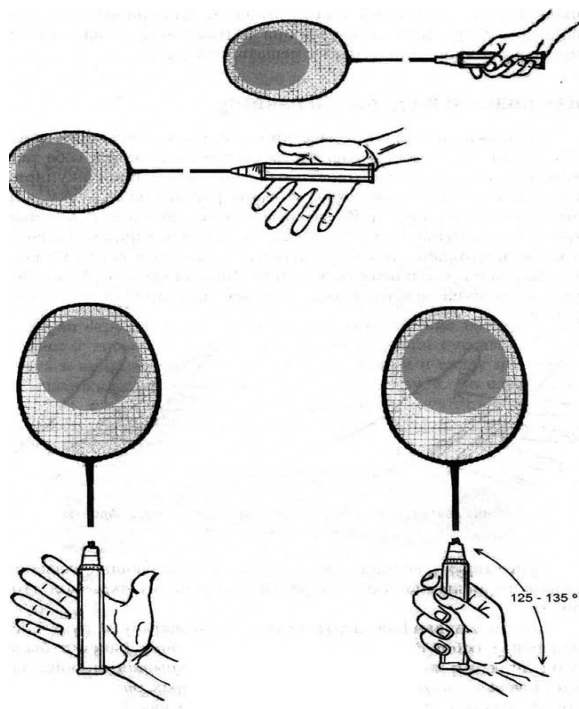


Рис. 18. Рекомендуемые общие положения хватки ракетки

Существуют специальные термины, обозначающие название сторон головки ракетки: открытая сторона и закрытая сторона (рис. 19, 20).

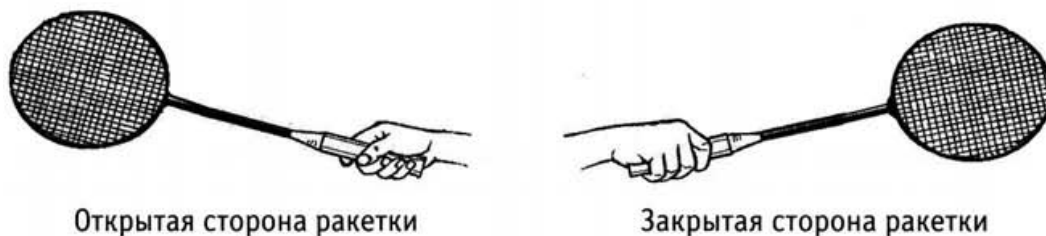


Рис. 19. Название сторон головки ракетки



Рис. 20. Зоны ударов различными сторонами ракетки относительно тела спортсмена



Если вы правильно держите ракетку и вытянули руку вперед перед собой так, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности пола, то открытая сторона ракетки левая, закрытая – правая. При ударах открытой стороной ракетки рука с ракеткой при замахе как бы открывает тело, а при ударах закрытой стороной ракетки рука с ракеткой как бы закрывает его. Для универсальной игры не следует держать ракетку слишком близко к стержню или, наоборот, обхватывать ладонью конец ручки. Напомним, что универсальная хватка получается, если вы обхватываете ручку ракетки посередине так, как будто здороваетесь с ней, при этом плоскость головки ракетки направлена перпендикулярно полу.

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

*Азиатская хватка* – когда ладонь обхватывает ручку ракетки ближе к основанию стержня, как при игре у сетки. Такая хватка дает существенные преимущества в реакции, но для нее необходимы высокая техника и хорошие физические качества спортсмена.

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

Однако в период начального обучения целесообразно держать ракетку универсальным способом. Из основной универсальной хватки с помощью пальцев ракетка может быть перехвачена в другую хватку для выполнения ударов как открытой, так и закрытой сторонами ракетки (рис. 21). Помните, что ракетку нужно держать легко, не сжимая пальцев.

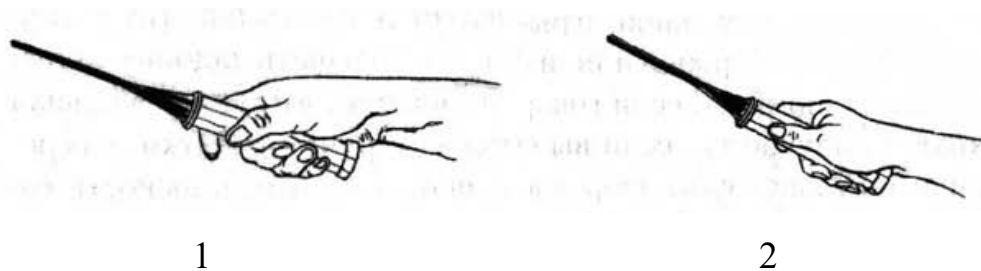


Рис. 21. Хватки ракетки для ударов: 1 – справа (открытая); 2 – слева (закрытая)

Игроки в разных игровых ситуациях меняют хватку. Наиболее распространено такое изменение хватки при ударе по волану, пролетающему слева от игрока, когда большой палец располагают на широкой грани ручки, усиливая давление на волан. Главные показатели правильности хватки ракетки – это отсутствие травматизма, удобство и эффективность игры.

#### ***Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы***

1. Назовите основные зоны и половины площадки для бадминтона.
2. Каковы уровни высоты нахождения волана в момент удара и основные траектории полета волана.
3. Перечислите удары из передней, средней и задней зон площадки.
4. Опишите размеры площадки для разных вариантов игры в бадминтон.
5. Назовите основные характеристики сетки для игры в бадминтон.
6. Какими ракетками и воланами играют в настоящее время, их характеристики.
7. Как правильно держать ракетку, виды хватов?
8. Доклад на тему «Спортивная терминология в бадминтоне».
9. Презентация на тему «Спортивный инвентарь для бадминтона».

## Глава 4. ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН (краткое описание)

Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм (рис. 22). Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают. Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта.

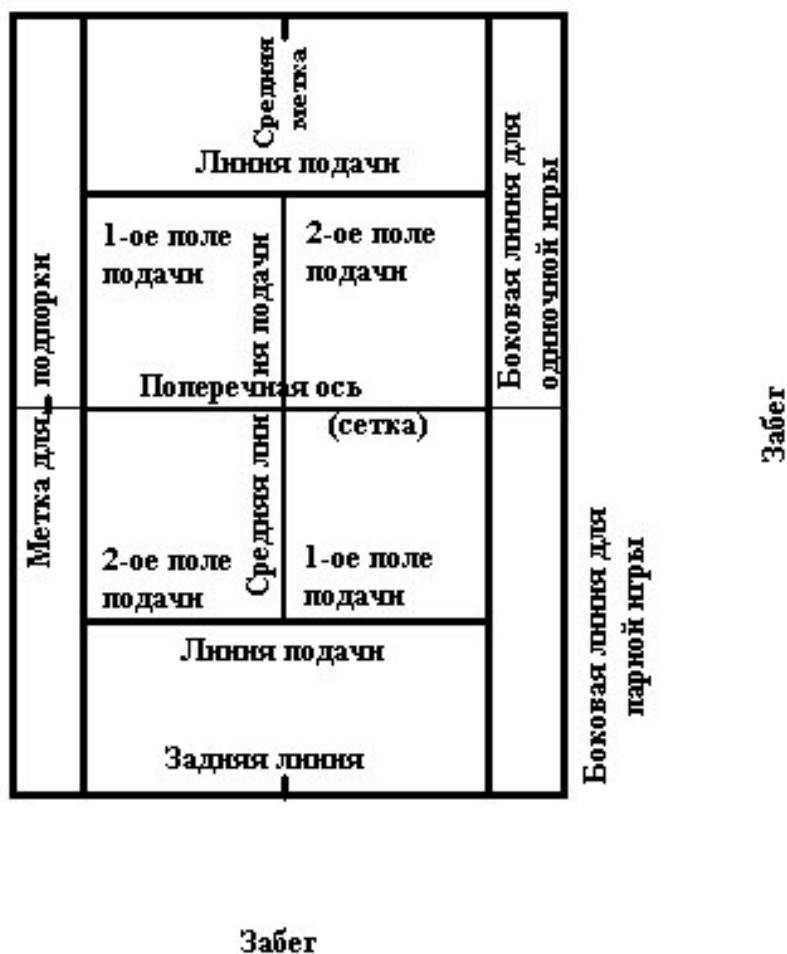


Рис. 22. Разметка линий корта

Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта и иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии, устанавливаются на боковых линиях для парной игры независимо от того, проводится одиночная или парная игра, их опоры не должны выдаваться в игровое поле далее боковых линий.

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.

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 мешает 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»).

Полное описание правил игры в бадминтон расположено на официальном сайте федерации бадминтона (<http://www.badm.ru/>).

### ***Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы***

1. Ознакомиться с полным описанием правил бадминтона на сайте федерации бадминтона.
2. Ознакомиться с терминологией бадминтона.
3. Ознакомиться с основными жестами судей.
4. Описать основные разметки в игре бадминтон.
5. В каких случаях игроки должны поменяться сторонами?
7. В каких случаях возникает нарушение?
8. В чем заключается отличие правил в одиночной и парной игре?
9. Чем отличается разметка на поле для одиночных и парных игр?
10. Реферат на тему «Основные правила игры в бадминтон».
11. Презентация на тему «Терминология и судейство в бадминтоне».

## 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

При занятиях бадминтоном основы техники безопасности являются общими для всех спортивных игр. Общие требования безопасности по бадминтону подразделяются на требования к преподавателю и занимающимся перед началом занятия, во время занятия и по окончании занятия.

Перед началом занятия преподаватель 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 студентов, оценив визуально состояние покровов кожи, внешний вид и психологическое состояние занимающихся, определить пульс в покое, при необходимости провести опрос;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях бадминтоном.

Перед началом игры занимающийся 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 преподаватель должен:

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

Во время занятия занимающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- 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 выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
- не ходить за воланами или другим инвентарем без разрешения преподавателя;
- не класть ракетку на пол, чтобы случайно не наступить на нее;
- не бросать ракетку, не опираться на нее, не стучать ободом ракетки (использовать ракетку только 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 преподаватель должен:

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

По окончании занятий занимающийся должен:

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

### ***Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы***

1. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по бадминтону.
2. Расскажите о технике безопасности на занятиях по бадминтону перед занятием.
3. Расскажите о технике безопасности на занятиях по бадминтону во время занятия.
4. Расскажите о технике безопасности на занятиях по бадминтону после занятия.
5. Какие требования, согласно технике безопасности, предъявляются к инвентарю и оборудованию при занятиях бадминтоном?
6. Какие требования, согласно технике безопасности, предъявляются к спортивной форме и обуви занимающихся при занятиях бадминтоном?
7. Опишите наиболее часто встречающиеся травмы при занятиях бадминтоном и оказание первой медицинской доврачебной помощи.
8. Презентация на тему «Оказание первой медицинской доврачебной помощи при получении различных травм на занятиях спортивными играми».

## **6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАДМИНТОНЕ. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

### **6.1. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном**

Одним из важнейших физических качеств при занятиях бадминтоном является быстрота или скоростные способности. Быстрота характеризуется, как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Скорость выполненных двигательных актов в бадминтоне играет значительную роль. Комплексное проявление быстроты зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и минимально возможной частоты движения. Таким образом, развивать скоростные способности можно с помощью определенных средств и методов тренировки, целенаправленно воздействующих на развитие и совершенствование трех вышеуказанных форм быстроты.

Развитие скоростных качеств не может быть отделено от параллельного развития других необходимых физических качеств, которые предъявляют особые требования при игре в бадминтон (Тимофеева Л.Л., 2012).

Максимальная скорость движения в значительной мере зависит от силы мышц и выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах (гибкости) и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Проявление в целом быстроты при игре в бадминтон можно выразить в следующей форме:

- мгновенная реакция на движущийся волан;
- быстрое осмысливание значимости замысла противника и принятие соответствующего ситуации решения при значительном цейтноте;



- умение быстро принять правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана в сочетании с правильным приемом волана;

- ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию.

При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом (Г. В. Барчукова, 2011).

В бадминтоне различают простую и сложную двигательную реакцию на игровую ситуацию. Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его появлении.

Совершенствование быстроты простой реакции при занятии бадминтоном является основой совершенствования его сложной реакции, т. е. времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал. Неожиданный сигнал непосредственно в бадминтоне – это волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении (Валеев Ф. Г., 1998).

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне:

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.
4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.
5. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.
6. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.
7. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.
8. Ловля теннисного мяча поочередно правой и левой рукой по сигналу преподавателя с разворотом к партнеру.
9. Ловля теннисного мяча из различных положений по сигналу преподавателя.
10. Ловля теннисного мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки площадки.
11. Поочередное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой.

12. Имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

13. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении.

14. Броски в стену и ловля теннисного и других небольших мячей различными способами, подобным ударам в бадминтоне.

Кроме вышеперечисленных целесообразно применять следующие упражнения:

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

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнения. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления (приложение 1).

## **6.2. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном**

Скоростно-силовые способности обеспечивают максимальную мощность при выполнении всего двигательного действия при большом, но не предельном напряжении мышц с непределенной скоростью. Скоростно-силовые способности или быстрая сила состоит из трех основных составляющих: взрывная сила, стартовая сила и ускоряющая сила.

Особенность силовой подготовки, с целью развития скоростно-силовых способностей, состоит в том, что используются упражнения с малым и средним весом, выполняемые с большой скоростью и амплитудой (Карпенко В. И., 2005).

Рекомендуется применять отягощения в пределах 15–25 % от максимального веса (Щербаков А. В., Щербакова Н. И., 2010). Используя упражнения с отягощениями, направленные на развитие силы, необходимо концентрироваться на скорости их выполнения, согласуя развитие этих двух физических качеств.

Для развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, соблюдая следующие условия:

- выполнение упражнения с неопределяемой силой и неопределяемой скоростью;
- освоенность техники выполнения упражнения должна быть оптимальной, доведенной до автоматизма, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости выполнения предлагаемого упражнения;
- во время отработки упражнений скоростно-силовой направленности не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений;
- отдых между упражнениями должен быть достаточным, иначе упражнения будут развивать только скоростную выносливость.

Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости (Помыткин В. П., 2012).

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей в бадминтоне:

1. Быстрый бег под уклон (до 15°) от 30 до 100 м.
2. Прыжки через скакалку.
3. Прыжки на носках с продвижением вперед.
4. Прыжки в полуприседе и в полном приседе с продвижением вперед.
5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
6. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад спиной вперед.
7. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета (подвешенного волана).
8. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
9. Прыжки с разбега в длину и высоту.
10. Прыжки с разбега через предмет, препятствие (через низко подвешенную сетку).
11. Прыжки из глубокого приседа.
12. Прыжки с поворотами на 180 и на 360°.
13. Прыжки с гантелями, с набивным мячом в руках.
14. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.
15. Прыжки с высоким подниманием бедра.
16. Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.

17. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.

18. Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

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

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

Для развития мышц плечевого пояса:

- отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой;
- вращательные движения руками во всех плоскостях (с гантелями или ракеткой в руках);
- большой круг каждой рукой поочередно;
- вращательное движение в кистевом суставе при закреплённом запястье;
- вращательные движения в локтевом суставе.

Упражнения для увеличения силы основных мышц туловища:

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

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

- техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;
- добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц: кистевой, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы стопы, брюшного пресса и т. д.;

- акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;
- вес отягощений не должен нарушать структуру движений (пояс, жилет);
- каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения.

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

### **6.3. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном.**

Координационные способности заключаются в согласованных действиях при изменяющихся условиях. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; статическое и динамическое равновесие.

Координация двигательного аппарата осуществляется с помощью сенсорной системы, которая использует прямые и обратные связи ЦНС и других систем организма человека. Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной или двигательной памяти – свойства ЦНС запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости.

Специфика координационных способностей при занятиях бадминтоном включает следующие элементы:

- регуляция динамических и пространственно-временных характеристик движений;
- сохранение равновесия;
- чувство ритма;
- умение определять положение в пространстве (пространственная ориентация на площадке во время игры);
- произвольное расслабление мышц.

В реальности все перечисленные элементы проявляются в игре в активном взаимодействии.

Согласованность равновесия, скорости и чувства времени с сигналами, поступающими из различных органов чувств, отвечает за координационные способности. Для развития вышеназванной согласованности, необходимо представленные навыки доводить до автоматизма.

При развитии координационных способностей можно придерживаться специальных методических приемов, способствующих в основном адаптации занимающихся к изменяющимся условиям внешней среды (табл. 3).

Таблица 3

Методические приемы, способствующие повышению уровня развития координационных способностей

| Методический прием  | Пример   |
|---|--|
| Необычные исходные положения для выполнения упражнений                        | Подача волана стоя на возвышенности (скамейка, степ)   |
| «Зеркальное» выполнение упражнения  | Игра правой, левой рукой в зависимости от ведущей руки   |
| Изменение скорости и темпа движения   | Игра в ускоренном темпе  |
| Изменения пространственных границ, в пределах которого выполняются упражнения | Игра с увеличением игрового поля (в одиночной игре в пределах площадки для парной игры), с уменьшением игрового поля (сокращение длины)  |
| Изменение способа выполнения упражнения                                       | Выполнение перемещений по площадке только заданным способом (приставными шагами, прыжками)   |
| Усложнение упражнений путем добавления движений                               | Выполнять удар во время игры с последующим выполнением задания (поворотом вокруг себя, с последующим приседанием, выпрыгиванием)         |
| Комбинирование упражнений   | Применение новых приемов техники в сочетании с ранее разученными приемами  |
| Изменение противодействия занимающихся  | Применение тактических комбинаций в игре   |
| Изменение условий выполнения упражнений                                       | Использование ракеток различной массы, использование различных видов покрытий на площадке, использование воланов из различных материалов |

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне:

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.

3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.

4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.

5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.

6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.

7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.

8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.

9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.

10. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.

11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

#### **6.4. Развитие гибкости на занятиях бадминтоном.**

Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание мышц. Поэтому их целесообразно применять в подготовительной или в конце основной части занятия. Режим работы, направленной на развитие и совершенствование гибкости, может быть следующим: 10 – 30 повторений в подходе, 3 – 5 подходов; упражнения выполнять в предельных границах растяжения; в периоды отдыха между повторениями – упражнения на расслабление работавших групп мышц; при появлении болевых ощущений и чувства местного утомления упражнения прекращаются. Для развития гибкости можно рекомендовать следующие упражнения:

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

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

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

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

– доставание пальцев ног из положения лежа;

– пружинящие приседания в выпаде;

– вращение туловищем;

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

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

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



– повороты в прыжке.

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

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

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

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

### **6.5. Развитие ловкости на занятиях бадминтоном**

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

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

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

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

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

### **6.6. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном**

Под выносливостью в теории и методике физической культуры понимают способность к длительному выполнению деятельности без снижения эффективности работы (Матвеев Л.П., 1991). Она отражает общий уровень работоспособности человека. Результаты современных научных исследований (Помыткин В.



П.) показывают, что за проявления выносливости отвечают в основном энергетический обмен, вегетативные системы его обеспечения, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Основные задачи при развитии выносливости заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде спортивной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической подготовки. Поэтому различают специальную и общую выносливость.

Под общей выносливостью понимают выносливость при работе умеренной интенсивности в циклических упражнениях. Специальная выносливость – это выносливость к определенной деятельности. При занятиях бадминтоном необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры (Юримьяе Т. А., 1988).

Выносливость проявляется в двух основных формах:

- продолжительность работы на определенном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;
- скорость снижения работоспособности при наступлении утомления.

Основными показателями выносливости являются показатели работоспособности:

- максимальное потребление кислорода (МПК);
- тесты PWC170 и др.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способности удерживать высокий уровень МПК длительное время. Одно из самых эффективных и доступных средств вос-

питания общей выносливости является бег на длительные дистанции в умеренном темпе. Основой контроля аэробной нагрузки является измерение пульса, который должен быть в пределах 120–140 ударов в минуту.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономичности техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70–90 % от максимальной) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий.

Для развития скоростной выносливости необходимы прежде всего соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность системы энергообеспечения.

Одним из примеров упражнений такой направленности является бег на короткие (спринтерские) дистанции.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольные или соревновательные.

Каждый из методов имеет свои особенности.

*Равномерный непрерывный метод.* Этим методом развивают аэробные способности в различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность от 15–30 мин, ЧСС – 130–160 ударов в минуту).

*Переменный непрерывный метод.* Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется «метод игры скоростей», или «фартлек» (Семенов В., 2011).

Движения могут быть беговые, силовые, технические и другие упражнения, а также их чередование. Метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

*Интервальный метод* (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служат обычно ходьба либо медленный бег. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости (Сарсания С. К., Селуянов В. Н., 1991).

*Метод круговой тренировки.* Проводится по типу непрерывной или интервальной тренировок на различные группы мышц. В круг включается от 5 до 12 упражнений (станций). О круговых тренировках и «фартлеке» более подробно будет написано ниже.

*Соревновательный метод* предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

*Игровой метод* предусматривает развитие выносливости в процессе спортивных и развлекательных игр.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в бадминтоне:

1. Кроссовый бег.
2. Плавание.
3. Лыжная подготовка.
4. Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы.
5. Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы.
6. Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы.

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

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

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

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

#### 1. Упражнения в беге:

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

#### 2. Прыжковые упражнения:

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

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

- выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю части площадки, выполняя имитации различных ударов;
- поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа и нападающего удара слева;
- продольные перемещения с имитацией смеша в прыжке на задней линии и атаки стрелкой на сетке;
- диагональные перемещения с имитацией различных ударов слева и добиванием на сетке справа.

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

#### 4. Упражнения с воланом.

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

Примерные комбинации:

Комбинация № 1

Вводный удар высокая подача (игрок А).

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

Комбинация № 2

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

Комбинация № 3

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

### **6.7. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном**

Мышечная сила характеризуется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений (Матвеев Л. П., 1991).

Мышечная сила проявляется при различных режимах работы мышц:

- преодолевающий (миометрический) режим (при укорочении мышцы);
- уступающий (плиометрический) режим (при удлинении мышцы);
- удерживающий (изометрический) режим (без изменения длины мышцы);
- смешанный (ауксотонический) режим (при изменении длины и напряжения мышц).

Первые два режима характерны для динамической работы мышц, третий – для статической, четвертый – для статодинамической. Эти режимы работы мышц обозначают терминами «динамическая сила» и «статическая сила». Наибольшие величины силы проявляются при уступающей работе мышц, иногда в 2 раза превосходящие изометрические показатели.

Абсолютная сила характеризует силовой потенциал человека, его максимальную силу и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза. Согласно результатам исследований<sup>1</sup>, можно утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (спортивная тренировка, самостоятельные занятия и др.).

Относительная сила оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т. е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела. Этот показатель удобен для сравнения уровня силовой подготовленности людей разного веса. Но для большинства физических упражнений неизмеримо важнее показатели не абсолютной, а относительной силы – в беге, прыжках, в длину и высоту и др.

Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов: от величины физиологического поперечника мышц, от состава мышечных волокон, от эластичных свойств, вязкости, анатомического строения, структуры мышечных волокон и их химического состава (Чурсинов В. Е., 2011; Оганджанов А. Л., Чесноков Н. Н., 2004; Верхошанский Ю. В., 1993).

Существенную роль в проявлении силовых возможностей человека играет регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит и от механических особенностей движения. К ним относятся: исходное положение, длина плеча рычага и изменение угла тяги мышц, связанного с изменением при движении длины и плеча силы. Сила увеличивается под влиянием предварительной

разминки и соответствующего повышения возбудимости ЦНС до оптимального уровня.

В работах ряда исследователей (Верхошанский Ю. В., 1993) отмечается отрицательная связь максимальной силы и скоростной работы с очень высокой скоростью. Поэтому при развитии силовых способностей на занятиях бадминтоном не следует увлекаться работой с максимальным весом, так как может пострадать техника ударов и скорость.

В результате современных исследований выделяется еще одно новое проявление силовых способностей, так называемая способность мышц накапливать и использовать энергию упругой деформации («реактивная способность»). Она характеризуется проявлением мощного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц, т. е. при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума развивающейся в этот момент динамической нагрузки. Предварительное растягивание, вызывающее упругую деформацию мышц, обеспечивает накопление в них определенного потенциала напряжения, который с началом сокращения мышц является существенной добавкой к силе их тяги, увеличивающей ее рабочий эффект (например, при выполнении смеша, прогнувшись, кистевого удара слева и др.).

Сохранение упругой энергии растяжения для последующего сокращения мышц обеспечивает высокую экономичность и результативность в беге, прыжках и ударных движениях в бадминтоне.

На занятиях по бадминтону можно использовать силовые упражнения с массой отягощений не более 60–70 % от максимальной и ограниченным количеством повторов.

Большое внимание в процессе силовой подготовки в бадминтоне нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Это способствует защите позвоночника от травматических воздействий при резких наклонах и прогибах во время игры.

При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку и т. п.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Подбирая их и правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы.

При выборе упражнений следует знать, что эффект совершенствования силы связан с режимом работы мышц. Наибольший эффект в развитии способностей мышц проявлять силу можно достичь при уступающем и преодолевающем режимах нагрузки.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

Изометрические упражнения как никакие другие способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в анаэробных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требуют мало времени. Оборудование для их проведения весьма простое. С их помощью можно воздействовать на любые мышечные группы.



Помимо названных, можно выделить так называемые упражнения с сопротивлением за счет волевых усилий (волевая гимнастика). Их суть состоит в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжение антагонистов. Эти упражнения, прежде всего, полезны при проведении оздоровительных занятий. Они позволяют за небольшое время создать значительную нагрузку, не требуя специального оборудования.

Методы и методика развития силовых способностей. При выполнении различных упражнений с отягощениями всегда нужно выполнять минимум два требования:

- перед силовой нагрузкой провести разминку, особенно мышц спины и брюшного пресса;
- после силовых тренировок, особенно с отягощениями, необходимо выполнять упражнения на расслабление, висы на перекладине, гимнастической стенке и т. п.

Метод повторных непредельных усилий. Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа». Методические указания при выполнении упражнений при использовании метода повторных непредельных усилий сводятся к следующим рекомендациям:

- в каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха;
- величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % от индивидуально-максимальной в данном упражнении;
- в одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнений;
- за одно занятие выполняется 2–6 серии, в серии – 2–4 подхода;
- отдых между подходами – 2–8 мин, между сериями – 3–5 мин;
- скорость движений невысокая.

При большом отягощении и незначительном количестве повторений будут развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходить рост силы и увеличение мышечной массы. И, наоборот, при значительном числе повторений и небольшом весе отягощений в значительной степени начинает возрастать силовая выносливость.

Отметим тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается мышечная масса. Выделяют три основных варианта метода работы «до отказа»:

- упражнения выполняются в одном подходе «до отказа», число подходов – не «до отказа»;
- в нескольких подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов – не «до отказа»;
- упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов – «до отказа».

Этот метод – самый эффективный в силовой подготовке начинающих заниматься бадминтоном, так как развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она превосходит 35–40 % максимальной силы. Его целесообразно применять в тех случаях, когда решающую роль играет величина силы, а скорость ее проявления не имеет большого значения.

Метод изометрических (статических) усилий. Характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц. Методические указания при выполнении упражнений при использовании метода изометрических усилий сводятся к следующим рекомендациям:

- продолжительность изометрического напряжения обычно 5–10 с;
- величина развиваемого усилия может быть 40–50 % от максимума;
- статические силовые комплексы должны состоять из пяти упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп;
- каждое упражнение выполняется 3–5 раз с интервалом отдыха 30–60 с.;
- отдых перед очередным упражнением – 1–3 мин.

Изометрические упражнения целесообразно включать в занятие раз в месяц. Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия упражнении.

В бадминтоне такие позы отсутствуют, и прирост статических силовых качеств сопровождается уменьшением скоростных возможностей, что проявляется всего через несколько недель. Применение этого метода требует сочетания с ра-

ботой скоростного характера. Достоинство метода в том, что он не требует особого снаряжения, обеспечения, быстротечен и интенсивен при локальном воздействии на отдельные группы мышц.

Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение, которые способствуют быстрому восстановлению организма и устранению негативных эффектов статических напряжений. Доказана целесообразность выполнения между подходами упражнений динамического характера.

Метод изокинетических усилий. Специфика этого метода состоит в том, что при его применении задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения, постоянное, относительное напряжение мышц. Упражнения выполняются на специальных тренажерах, которые позволяют делать движения в широком диапазоне скоростей, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Этот метод используется для развития различных типов силовых способностей – «медленной», «быстрой», «взрывной» силы.

Это дает возможность мышцам работать с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм, так как тренажер приспособливается к возможностям индивида во всем диапазоне движения, а не наоборот. Человек фактически не может сделать больше того, на что он способен при данных условиях.

Метод изотонических (динамических) усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % максимального, подбирать индивидуально), с максимальными скоростью или темпом. Он применяется для развития скоростно-силовых способностей – «взрыв-

ной» ударной силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15–25 раз. Упражнения выполняются несколько серий – 3–6, с отдыхом между ними по 5–8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

«Ударный» метод основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей (Оганджанов А. Л., Чесноков Н. Н., 2004).

В бадминтоне замах – ударное движение ракеткой, торможение – старт и т. д. Этот метод применяется главным образом и для развития «амортизационной» и «взрывной» сил различных мышечных групп, а также для совершенствования реактивной способности нервно мышечного аппарата.

В качестве примера использования ударного метода развития «взрывной» силы ног можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления следует положить амортизирующее покрытие, например, несколько сложенных вместе ковриков или мат.

Доказана большая эффективность этого упражнения, проводимого по следующей методике (Помыткин В. П., 2012):

- упражнение выполняется с высоты 70–80 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх;

- прыжки выполняются серийно по 8–10 прыжков.

Отягощением является вес собственного тела. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения.

Для активизации отталкивания в высшей точке взлета желательно подвесить ориентир (например, волан), который надо достать одной рукой. Для тренировок прыгучести этот метод является очень удобным, но требует специальной предварительной подготовки, включающей значительный объем прыжковых упражнений. Начинать надо с небольшой высоты, постепенно доведя ее до оптимальной. Оптимальной считается следующая дозировка прыжков: 2–3 серии по 6–8 раз. Интервал отдыха между сериями – 6–8 мин – заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление.

Возможно применение «ударного» метода и для развития силы других мышечных групп с отягощениями или весом собственного тела. Например, выпрыгивание вверх без отягощения и с грузом, равным 20–30 % массы тела, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отрывом от опоры, падение в упор на пальцы или ладони рук из положения с коленей, с последующим отталкиванием и хлопком ладонями и др. Такое применение отягощений особенно эффективно для повышения мощности работы. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. Применять упражнения можно только после специальной разминки тренируемых мышц.
2. Дозировка «ударных» движений не должна превышать 5–8 повторений в одной серии.
3. Величина «ударного» воздействия определяется как весом груза, так и величиной рабочей амплитуды.

В каждом конкретном случае оптимальное значение этих показателей определяется эмпирически, в зависимости от уровня физической подготовленности исходная поза выбирается с учетом соответствия положению, при котором развивается рабочее усилие в тренируемом упражнении.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в определенном виде спорта. Отмечают два вида силовой выносливости: статистическая выносливость (очень важна во всех видах стрельбы, гимнастики и др.) и динамическая (во всех видах циклической, ациклической работы и спортивных играх).

Динамическая силовая выносливость в бадминтоне развивается с использованием дополнительных отягощений в виде «поясов» с песком, одеваемых на кисти рук, голени ног и поясницу. Применяются при кроссах, ускорениях, прыжках, выполнении ударных действий с ракеткой и без нее. Вместо обычной ракетки по бадминтону тренируются с теннисной ракеткой или с бадминтонной, но обтянутой различными сетками, увеличивая сопротивление воздуха. Во всех случаях обязательно сохраняется принцип преодоления силы в движениях.

Динамические упражнения обычно выполняются многократно до значительного утомления, но не нарушая технику выполнения (особенно ударных и защитных движений с ракеткой). Например, в бадминтоне нет необходимости во много раз увеличивать вес ракетки в тренировках силовой выносливости, но нужно регулировать число повторений в сериях и количество серий почти до отказа. Контроль по правильности выполнения технических приемов осуществляется индивидуально для каждого спортсмена.

Нужно всегда учитывать взаимосвязь скорости с максимальной силой и не навредить обычной работе над этими качествами. При работе над силовой выносливостью при занятии бадминтоном следует помнить о том, что режим нагрузок приближен к аэробной энергосистеме и паузы отдыха должны увеличиваться.

Есть интересные сведения об отрицательной корреляции между массой тела спортсменов и количеством повторов нагруженных движений: чем больше масса тела, тем меньше должно быть повторений, независимо от величины отягощений в пределах от 25 до 87,5 % максимально допустимой.

Рекомендации по силовой подготовке в бадминтоне. Для бадминтонистов в первую очередь необходимо развивать скоростную силу (начальную силу удара, стартовую и прыжковую) и скоростно-силовую выносливость (быструю ударную, взрывную прыжковую, беговую спринтерскую).

В тренировках по их развитию задействуются практически все группы мышцы бьющей руки и плеча, сгибатели и разгибатели спины, бедра и голеностопного сустава. Вследствие ацикличности и одноразовости следующих друг за другом различных мышечных сокращений в бадминтоне доминирует динамическая форма скоростной силы и скоростно-силовой выносливости.

Поэтому необходимо постоянно работать над расширением и укреплением нервно-мышечной взаимосвязи, повышать скорость мышечных сокращений при определении сопротивления (совершенствование скоростной силы), повышать сопротивляемость к усталости мышц, наиболее часто задействованных в работе (повышение общей работоспособности при высоких скоростно-силовых нагрузках с большим количеством повторов), т. е. совершенствовать силовую выносливость.

Для совершенствования скоростно-силовой способности в бадминтоне применяют упражнения с большой интенсивностью, носящие интервальный характер, а для развития силовой выносливости – интервальные длительные упражнения с большим объемом, но с малой и средней интенсивностью.

Упражнения для развития силовых способностей:

1. Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками.
2. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом).
3. Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.
4. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).
5. Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.
6. Упражнения на тренажерах.

7. Броски медболов различной массы различными способами (изза головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).

8. Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.

9. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

### ***Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы***

1. Основные подходы, направленные на развитие скоростных качеств.

2. Основные подходы, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

3. Основные подходы, направленные на развитие координационных способностей.

4. Основные подходы, направленные на развитие гибкости на занятиях бадминтоном

5. Основные подходы, направленные на развитие ловкости на занятиях бадминтоном

6. Основные подходы, направленные на развитие выносливости

7. Основные подходы, направленные на развитие силовых способностей.



## 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН

### 7.1. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре.

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.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку занимающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре 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 занимающегося, 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, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.

Основная задача технического совершенствования в бадминтоне – выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре в бадминтон уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия. При этом техниче-

ский навык, освоенный на этапе обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения динамическим, а главное, функциональным содержанием трансформирует его в качественные двигательные действия.

## 7.2. Основы техники и методика обучения в бадминтоне

**Основная стойка.** В специальной литературе выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т. д. В рамках данного пособия остановимся более подробно на основной стойке, которая является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Основные характеристики основной стойки:

- корпус чуть-чуть наклонен вперед;
- вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
- ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой;
- рука согнута в локте.

В каждом конкретном моменте игры можно увидеть множество вариаций стоек и ситуационных поз, которые зависят от принимаемых по ходу игры тактических решений. Поэтому важно, особенно для начинающих заниматься бадминтоном, изучить лишь классическую игровую стойку, а в последующем, применяя различные технические приемы, используя ее как основу, перемещаться по площадке и занимать определенные позы в зависимости от хода игры в целом.

**Хват 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.

**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.

Исходя из того, что все представленные элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов, предлагаем в качестве эффективного средства для отработки перемещений в бадминтоне использовать средства базовой аэробики. При этом подбор базовых шагов в аэробике должен производиться по сходству с изучаемым перемещением в технике бадминтона. Предлагаемые средства, используемые в виде комплексов упражнений, состоящих из базовых шагов аэробики, будут также способствовать повышению координационных способностей, которые являются ключевыми для подготовки бадминтониста.

**Основные удары.** Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне можно использовать следующие понятия: подача, удар справа, удар слева, удар снизу, удар сверху. Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие (рис. 23).



Рис. 23. Траектории полета волана после ударов: укороченные (1), высокие, дальние (2), плоские (3) и атакующие (4)

**Подача** – введение волана в игру. При выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия: встать в основную стойку, левое плечо развернуть вперед, волан держать в левой вытянутой вперед руке, правую руку отвести

назад вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение кисти руки и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед-вверх (рис. 24).

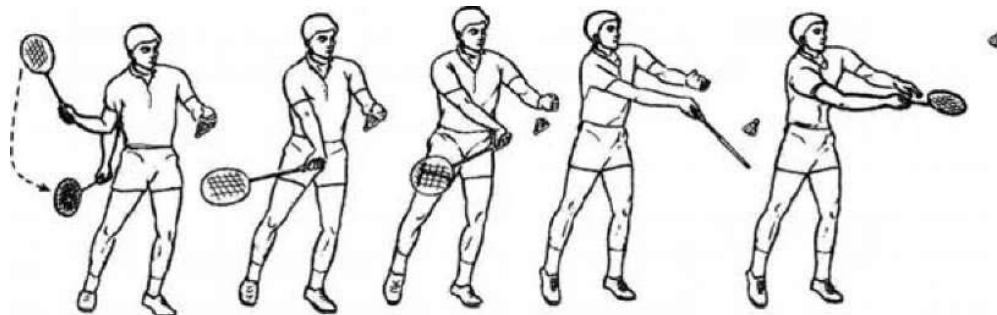


Рис. 24. Подача

При выполнении подачи необходимо учитывать следующие методические рекомендации: не разрешается отрывать ногу от пола, в момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Упражнения для обучения и отработки подачи.

1. Занимающиеся 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.
2. Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен падать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.
3. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).
4. Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.
5. 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.
6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.
7. Поочередная плоская и высокая подача.
8. Отработка подач в игре.

*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 отклониться назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар (рис. 25).



Рис. 25. Удар справа

При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов.

*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. 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. 26).

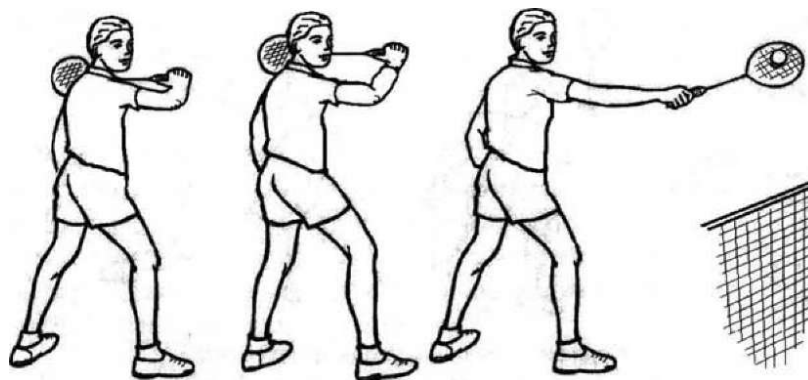


Рис. 26. Удар слева

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

1. Поочередная имитация ударов справа и слева.
2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.
3. Выполнение отрабатываемых 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.
4. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.
5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.
6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.
7. Отработка ударов в игре.

*Удар снизу.* Удары снизу бывают справа, слева и прямой снизу, являясь, как правило, защитными. Техника выполнения удара примерно такая, как при низкой подаче (рис. 27). Все удары снизу выполняются при опущенном положении ударной руки.

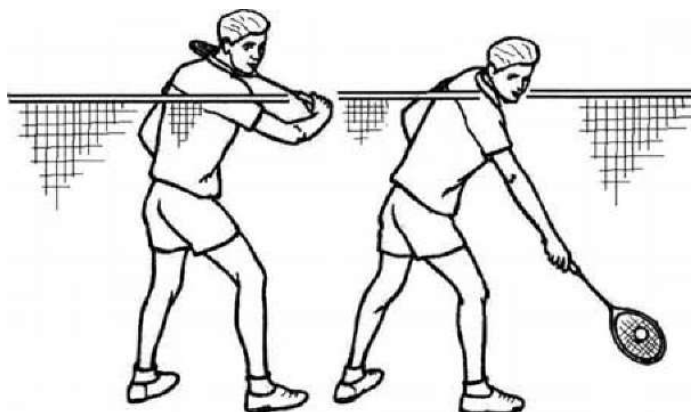


Рис. 27. Удар снизу слева

Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.
2. Отработка удара снизу по подвешенному волану.
3. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.
4. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.
5. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.
6. Отработка ударов снизу в игре.

*Удар сверху.* Представленный удар выполняется следующим образом: из основной стойки корпус разворачивается на пол-оборота вправо и отклоняется не-

много назад, ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки.

Одной из разновидностей удара сверху является один из самых эффективных атакующих ударов в бадминтоне, так называемый смеш. По эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракетка должна наносить удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, и завершение его производится резким сгибанием кисти, но отношению к предплечью (рис. 28).

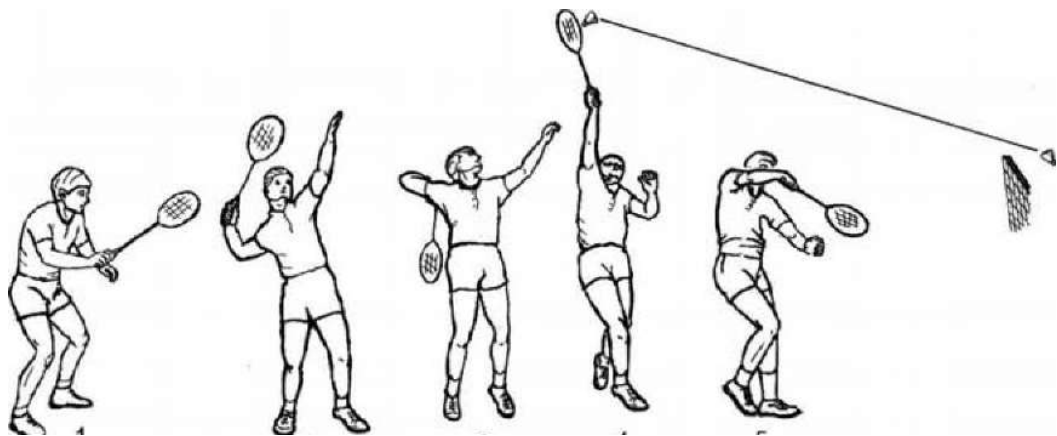


Рис. 28. Атакующий удар сверху (смеш)

Одним из главных методических указаний при обучении атакующему удару (смеш) является то, что всю энергию удара занимающиеся должны вкладывать в начальную фазу удара для придания волану хлесткого мощного точка. Это позволяет придать волану большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается, и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан, резко и неожиданно падает вниз.

При объяснении техники выполнения данного упражнения также необходимо ознакомить студентов с биомеханическими характеристиками полета волана при выполнении атакующего удара смеш.

При выполнении классического удара сверху соблюдаются следующие методические указания: волан обязательно должен опускаться немного впереди игрока, в момент удара рука прямая, вытянутая вверх, тяжесть тела на левой ноге, после удара вес тела с левой ноги переходит на правую ногу.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.

1. Имитация удара без волана.
2. Обучение удару на подвесном волане.
3. Удар по наброшенному партнером волану.
4. Поддача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.
5. Тренировка высокого удара в игре.
6. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.
7. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.
8. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.
9. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.
10. Отработка атакующего удара у сетки.
11. Отработка ударов в игре.

Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако необходимо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от общих схем выполнения ударов и встречается много ситуаций промежуточного смешанного типа.

Поэтому оттачивание технических приемов в игре является базовой схемой, начальной подготовкой при обучении бадминтону. Основным и определяющим понятием в методике обучения в бадминтон является изучение, закрепление и совершенствование тактики игры.



### ***Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы***

1. Опишите технику основных ударов в бадминтоне.
2. Опишите основы техники подач в бадминтоне.
3. Опишите технику основной игровой стойки в бадминтоне и разновидности стоек во время игры.
4. Опишите технику хвата ракетки.
5. Опишите технику выполнения основных шагов при перемещениях в бадминтоне.
6. Нарисуйте схему выполнения атакующего удара смеш.
7. Нарисуйте схему выполнения удара справа и слева.
8. Нарисуйте схему выполнения удара снизу.
9. Охарактеризуйте биомеханические особенности полета вола-на во время выполнения атакующего удара смеш.
10. Презентация на тему «Техника основных ударов в бадминтоне».
11. Презентация на тему «Техника основных стоек, хвата ракетки и перемещений в бадминтоне».
12. Подготовьте доклад на тему «Техника выполнения различных видов подач в бадминтоне».
13. Подготовьте доклад на тему «Различия в азиатской и европейской технике бадминтона».

### **7.3. Основы тактической подготовки в бадминтоне**

#### **7.3.1. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне**

Тактика игры – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра – самый надежный путь к победе.

Общая закономерность тактических задач в бадминтоне заключается в следующем:

- умение направлять волан в сложные для приема зоны на площадке противника;
- не играть в стоящего игрока, готового к приему волана.

Теперь необходимо разобрать сложные для приема зоны на площадке противника. 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 над 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 (условно в центре). Именно в эти места надо стараться направлять волан.

В тактике игры в бадминтон, впрочем, как и в тактике любого вида спорта, имеет значение эффективное сочетание всей совокупности физических, технических и психологических качеств.

При построении плана игры можно разделить розыгрыш каждого очка на три основных периода:

- подача;
- подготовка к атаке;
- действия после неудавшейся атаки.

В первом периоде важно не концентрировать излишнее внимание на выигрыше при эффективной подаче, а настроиться на правильности выполнения розыгрыша. Это позволит сконцентрироваться на дальнейшей игре и повысить ее стабильность.

Во втором периоде, при подготовке атаки, алгоритм действий заключается в получении активного контроля над розыгрышем и при предоставлении первой возможности для атаки, немедленно атаковать. Психологически надо настроиться на то, чтобы нанести столько ударов, сколько необходимо для подготовки и реализации выигрышной атаки.

Главным становится умение грамотно определить появляющиеся возможности, чтобы максимально правильно использовать их, как только они представились. На этом этапе необходимо стараться избегать предоставления противнику возможностей использовать незащищенные зоны игрового поля.

Третий период наступает тогда, когда волан, несмотря на предпринятые усилия, продолжает оставаться в игре. Психологически это самый трудный этап. Но важно помнить, что и соперник устал. На том этапе важна спокойная концентрация на возврат ко второму этапу. Продолжая наращивать обмен ударами, необходимо максимально эффективно реализовывать намеченный план игры. Тактика игры во многом общая для одиночных, парных игр, но имеются некоторые отличия.

### **7.3.2. Тактика одиночной игры**

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

- навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их;
- выполнять все удары в наиболее высокой точке;
- защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке;
- постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;

- чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося;
- по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

С разумного использования подачи начинается реализация тактического плана игры. В одиночной игре чаще всего применяются высоко-далекие подачи, она является наиболее эффективной в одиночной игре, так как, применяя ее, занимающийся уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать волан на максимально далеком расстоянии от сетки. Тактически выгодно заставлять соперника играть как можно дальше от сетки, откуда его атакующие действия чаще всего не имеют большой силы ввиду особенностей биомеханических характеристик полета волана.

Одним из важных моментов в тактическом использовании подачи является направление ее под левую руку соперника, как правило, самое слабое место.

Одним из самых распространенных тактических приемов в игре является постоянная смена направления ударов, увеличение темпа игры.

Необходимо отметить отдельно некоторые методические приемы при обучении тактическим приемам в атаке, защите и контратаке.

В специальной литературе описаны три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака. Считается, что атака по степени эффективности предпочтительнее защите и контратаке.

Защита рассматривается как отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа игры.

Контратака рассматривается как умелый тактический ход, направленный на мнимое введение соперника в кажущуюся пассивность игрока, в то время как это подготовка контратаки. В любом случае атака предпочтительнее, так как именно атакующий навязывает свой темп, комбинацию технических и тактических приемов в игре.

При комбинации тактических элементов важно научить занимающихся быстро и правильно выходить к сетке и стараться отбивать волан как можно ближе к верхнему краю сетки, не давая волану опуститься слишком низко.

### 7.3.3. Тактика парной игры

Считается, что парный бадминтон в исполнении тактических приемов сложнее, чем одиночный. Занимающиеся, осваивая тактику парной игры должны понять, что победу в паре приносит не технические навыки, а согласованная комбинационная игра.

Тактика перемещений при парной игре заключается в так называемом «принцип ракетки» или «правиле компаса» (рис. 29). Партнеры двигаются на поле, представляя, что находятся на разных концах компасной стрелки.

Различают три вида расстановки партнеров в парной игре (рис. 30): параллельная (партнеры находятся на середине своего поля параллельно сетке), перпендикулярная (партнеры располагаются перпендикулярно сетке друг за другом) и промежуточная. Выбор расстановки зависит от выбранной тактики.

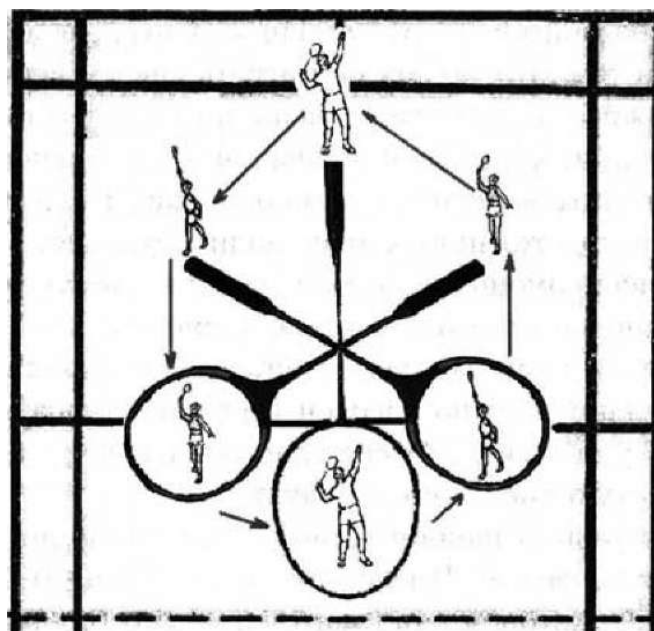


Рис. 29. Передвижение по площадке партнеров, согласно «правилу ракетки»

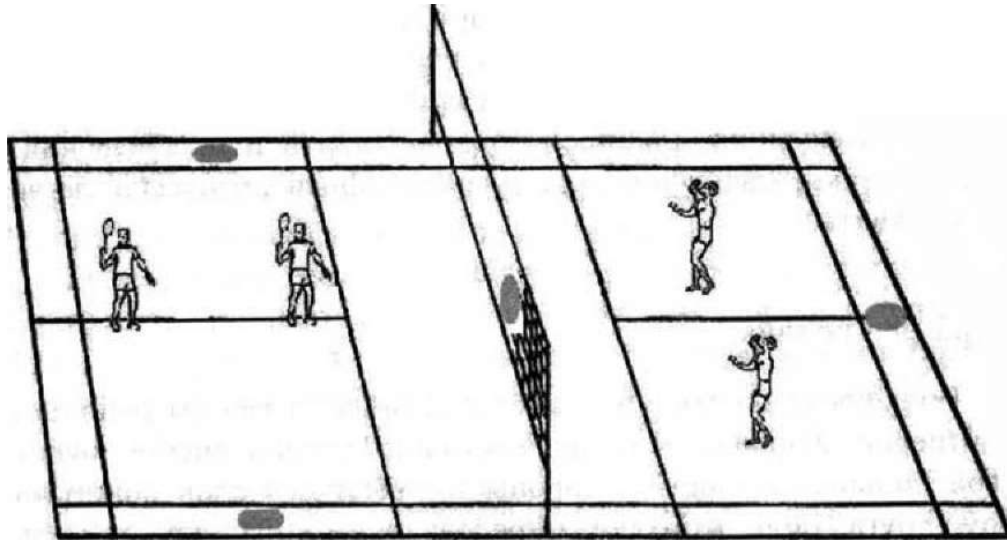


Рис. 30. Перпендикулярная и параллельная расстановка партнеров в парной игре

Необходимо помнить, что в основе игровой тактики парной игры должно быть использование комбинаций расстановки в зависимости от игровой ситуации. При выборе атакующей тактики лучшей позицией будет перпендикулярная расстановка. Защищаясь, партнеры, чаще занимают позицию рядом друг с другом.

На практике в игре наиболее часто встречается промежуточная стадия. При этом, перемещаясь по площадке для занятия той или иной позиции, следует придерживаться «правила компаса», соблюдать постоянное расстояние между двигающимися игроками, располагаясь симметрично по отношению к центру поля.

Тактика направления ударов в зависимости от расстановки соперников заключается в следующем: при параллельной расстановке противников целесообразно бить в центр между ними, при перпендикулярной – нападать по боковым линиям.

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.

Высокая атакующая и плоская подачи должны периодически сменять низкую подачу. Такая тактика не позволит противнику расслабиться и будет держать его в постоянном напряжении.

Высокую атакующую подачу лучше всего посылать в дальние углы, а плоская подача бывает особенно эффективна, если она выполняется из ближнего угла от боковой линии.

### ***Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы***

1. Опишите основные тактические действия при одиночной игре в бадминтоне.
2. Опишите основные тактические действия при парной игре в бадминтоне.
3. Нарисуйте схему основных видов расстановки партнеров при парной игре.
4. Нарисуйте схему тактических действий игрока в атаке.
5. Нарисуйте схему тактических действий игрока в защите.
6. Нарисуйте схему тактических действий игрока при контратаке.
7. Презентация на тему «Тактика одиночной игры в бадминтоне».
8. Презентация на тему «Тактика парной игры в бадминтоне».

## **8. ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАДМИН- ТОНА**

### **1. Игра «Салки с воланом»**

Подготовка. Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Содержание игры. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т. д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Правила игры:

1. Водящему не разрешается передвигаться по площадке.
2. Попадание в голову не засчитывается.
3. Игрокам не разрешается выбегать за пределы площадки (размер площадки оговаривается перед началом игры).

### **2. Игра «Закинь волан»**

Подготовка. Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Участники разбиваются на две команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 1,5–2 м от сетки. Игроки одной команды – с воланами в руках.

Содержание игры. По сигналу игроки с воланами выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 2,5–3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки.

Правила игры:

1. Игрокам нельзя выполнять бросок волана, используя разбег.
2. Бросок, выполненный раньше сигнала, расценивается как неудачный и игрок выбывает.

### **3. Игра «Очисти свой сад от камней»**

Подготовка. Участники разделены на две команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии натянута бадминтонная сетка.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Побеждает команда, у которой после сигнала останется меньше воланов.

Правила игры:



1. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал.
2. Одному игроку нельзя подбирать и перебрасывать несколько воланов одновременно.
3. Тоже используя ракетку, подавать волан через сетку с того места, где он приземлился.

#### **4. Игра «БаскетВол»**

Подготовка. Участники с ракетками в руках делятся на две команды и располагаются на площадке так же, как при игре в баскетбол.

Содержание игры. По свистку судьи игроки одной команды, передавая волан друг другу, или двигаясь, выполняя подбрасывание волана ракеткой перед собой, стараются забросить его в корзину противоположной команды.

Правила игры:

1. Перемещения с воланом в руках запрещены.
2. Нельзя вырывать волан у соперника, можно только перехватывать с помощью ракетки.
3. Нельзя мешать перемещению игрока.
4. За допущенные нарушения волан передается соперникам.
5. При падении волана на пол, игрок, который потерял волан, должен подобрать его и начинать движение с этого места.

Вариант 2. Игра может проводиться двумя воланами, в зависимости от количества игроков

#### **5. Игра «Волан по кругу»**

Подготовка. Участники с ракетками в руках располагаются по кругу, диаметром 4–5 м. В центре круга располагается водящий с ракеткой и воланом.

Содержание игры. Водящий подбивает волан вверх, уступая место следующему игроку, который выходит в центр и подбивает волан, участники поочередно выходят в центр круга. Задача участников игры не уронить на пол волан и оставить его в кругу.

Правила игры:

1. Волан подбивается ударами снизу как можно выше.
2. Игрок, уронивший волан, получает штрафное очко.
3. Игра проводится в течение времени, определенного преподавателем (от 30 с до 2 мин).
4. Выигрывает тот игрок, который допустил наименьшее количество падений волана.

Вариант 2. Игроки поочередно подбивают волан вверх, не входя в круг, а вытягивая ракетку вперед перед собой.

#### **6. Эстафета**

Подготовка. Участники с ракетками в руках делятся на две команды и располагаются в две колонны перед линией старта.

Содержание игры. По сигналу первые участники команды, выполняя подбрасывание волана ракеткой начинают движение до отметки и обратно, передают волан заранее установленным способом следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафов.

Правила игры:

1. Бег начинается по сигналу руководителя.
2. Нельзя нести волан на ракетке.
3. При падении волана на пол, движение начинается с места касания воланом пола.
4. За нарушение насчитываются штрафные очки.

### **7. Игра «Вышибалы подачей»**

Подготовка. Участники делятся на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга. Третий встает между ними, он должен стараться оставаться на месте.

Содержание игры. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга.

Правила игры:

1. При попадании в водящего воланом он получает штрафное очко, и игра продолжается.
2. Водящий через определенное время меняется по очереди с одним из игроков.
3. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

### **8. «Вратарь»**

Подготовка. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре.

Содержание игры. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Правила игры:

1. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами.
2. Существует два способа подсчета очков: 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему; 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

### **9. «Падающий волан с ракеткой»**

Подготовка. Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее.

Содержание игры. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола.

Правила игры:

1. За упавший на пол волан, игрок получает штрафное очко.
2. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются местами.
3. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант 2. Игрок должен перебить волан за сетку.

## 10. «Кто выше и быстрее?»

Подготовка. Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках.

Содержание игры. Игрок с воланом бросает его как можно выше вверх и выполняет заданные упражнения на быстроту, пока волан находится в воздухе.

Варианты упражнений:

1. Последовательно касаться правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касаться ладонями одноименных коленей и хлопать в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касаться разноименных коленей.
4. Имитация прыжков со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка находится в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

Правила игры:

1. При касании воланом пола упражнение заканчивается.
2. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок.
3. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Вариант 2. То же, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

## 11. «Сбей волан»

Подготовка. Играют в паре, у каждого игрока волан.

Содержание игры. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого.

Правила игры:

1. При касании одного волана другим бросающий игрок получает одно очко.
2. Игроки каждый раз меняются ролями.

3. Побеждает игрок набравший наибольшее количество очков.

## **12. «Парная гонка волана»**

Подготовка. Игроки делятся на пары и располагаются в двух колоннах на линии старта с ракетками в руках.

Содержание игры. Волан передается друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и подбрасыванием волана в щит.

Правила игры:

1. Попадание в щит дает паре одно очко.
2. Побеждает пара, набравшая больше очков.

## **13. «Гонка волана ракеткой»**

Подготовка. Игроки располагаются в две колонны парами у линии старта.

Содержание игры. Игроки двигаются по площадке с подбиванием волана ракеткой, добегая за лицевую линию, посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение.

Правила игры:

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.

2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.

3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.

4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).

5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.

6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.

7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.

9. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударяя 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.

10. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

## 9. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В БАДМИНТОНЕ

Различают несколько способов проведения соревнований в бадминтоне: по круговой системе, по олимпийской системе с выбыванием после первого проигрыша, с выбыванием после двух проигрышей.

Соревнования по круговому способу. Этот способ розыгрыша соревнований заключается в том, что каждый участник играет по очереди со всеми остальными. Победителем соревнований считается участник, набравший наибольшее количество очков в результате проведенных встреч. Очередность встреч определяется по стандартным таблицам, применяемым в других игровых видах спорта. Для 3–4 участников представленная очередность встреч показана в табл. 4.

Таблица 4

Очередность встреч участников соревнований по круговой системе

| 1-й круг | 2-й круг | 3-й круг |
|----------|----------|----------|
| 1–(4)    | 3–1      | 1–2      |
| 2–3      | (4)–2    | 3–(4)–   |

Система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений. По этой системе проводятся чемпионаты многих европейских стран. Такой порядок проведения турниров имеет свои неоспоримые достоинства. Поскольку бадминтонисты играют по системе с выбыванием, они приучаются действовать в полную силу в каждой игре. И в то же время такая система позволяет объективно выявить сильнейших, так как один проигрыш не лишает возможности стать чемпионом.

Спортивный принцип – основа проведения соревнований. Сильнейших вписывают в таблицу так, чтобы они не встречались между собой раньше финала. Остальные игроки распределяются по жребию. Проиграв одну встречу, можно поправить свое турнирное положение в последующих.

Система с выбыванием (олимпийская) (рис. 31). Основной принцип: проиграл – выбыл. Эта система заставляет спортсменов мобилизоваться в самом начале состязаний. Здесь нельзя рассчитывать на то, что сможешь поправить

свои дела в последующих играх, как это бывает, когда состязания проходят по круговой системе.

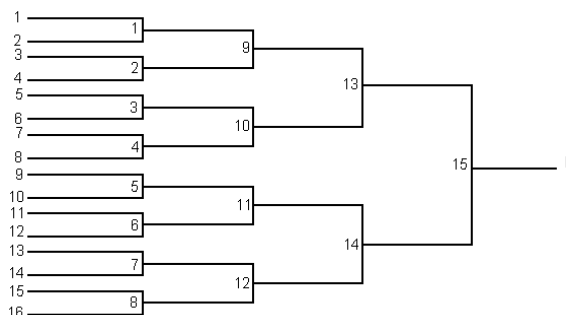


Рис. 31. Сетка соревнований с выбыванием после первого проигрыша

Система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений (рис. 32).

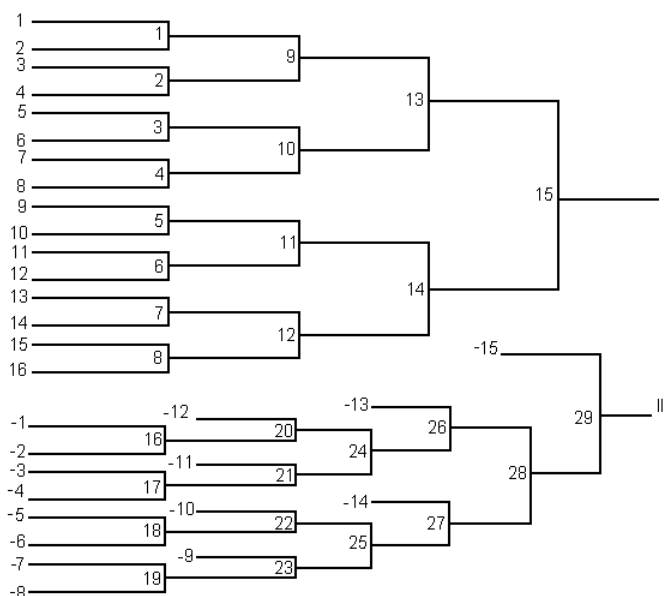


Рис. 32. Сетка соревнований с выбыванием после двух проигрышей

Такой порядок проведения встреч имеет свои неоспоримые достоинства. Поскольку бадминтонисты играют по системе с выбыванием, они приучаются действовать в полную силу в каждой игре. И в то же время такая система позволяет объективно выявить сильнейших участников, так как один проигрыш не лишает возможности стать чемпионом.

Ниже представлена сетка соревнований с выбыванием после двух проигрышей и розыгрышем всех мест (рис. 33).

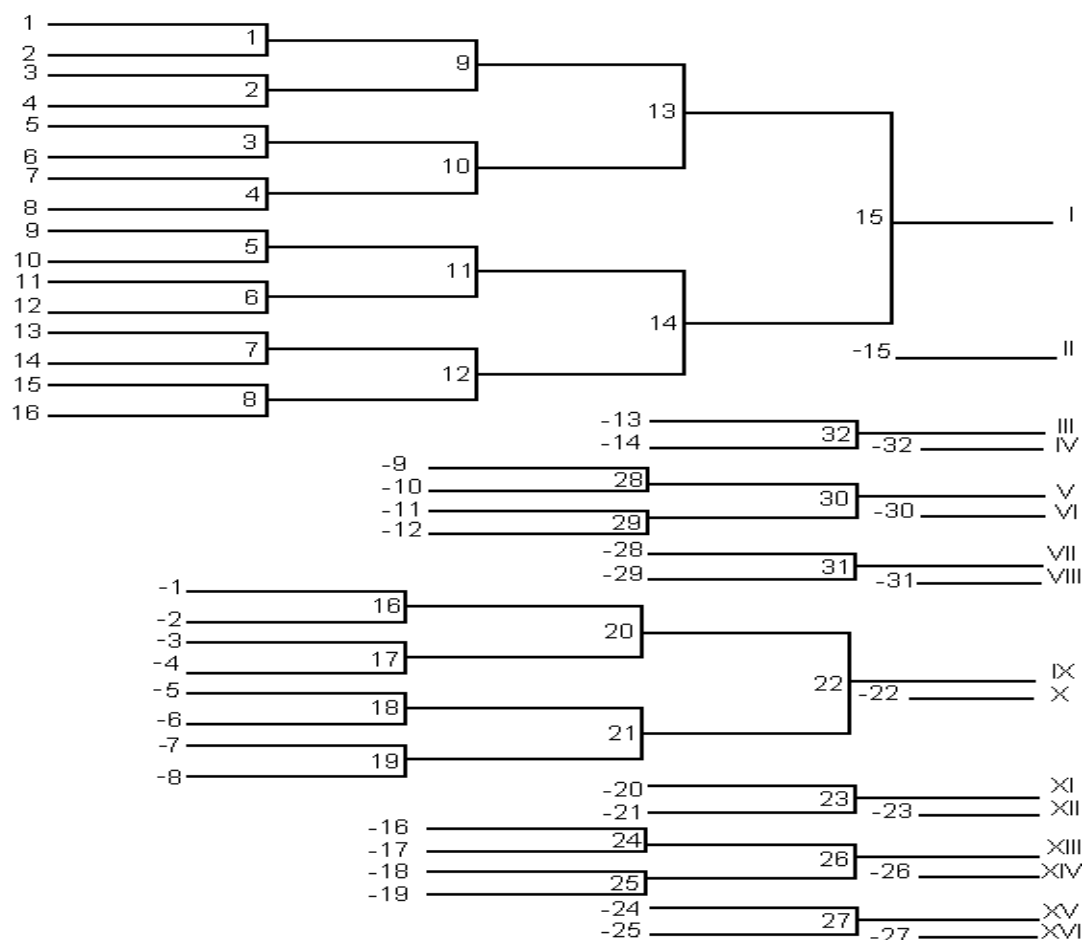


Рис. 33. Сетка соревнований с выбыванием после двух проигрышей и розыгрышем всех мест

Такая система проведения соревнований становится необходимой, когда нужно не только выявить победителей и определить места среди сильнейших участников соревнований, но и определить места среди всех проигравших. Также при проведении соревнований по системе выбывания необходимо соблюдать следующий соревновательный принцип. Сильнейших игроков вписывают в таблицу таким образом, чтобы они не встречались между собой раньше финала. Остальные игроки распределяются методом жеребьевки. Проиграв одну встречу, можно поправить свое турнирное положение в последующих встречах.

Итак, круговая система проведения соревнований является самой объективной по распределению мест среди участников, но и самой затратной по временному ресурсу. Наглядно можно продемонстрировать, как с увеличением числа

участников соревнований прогрессивно растет число встреч (табл. 5). Также существенным минусом проведения соревнований по данной системе является то, что последняя встреча не является финальной и невозможно заранее распределить встречи по нарастающей. Теряется такая необходимая составляющая особенность соревнований, как зрелищность и увеличение накала эмоций к финалу. К тому же, если участников много, то соревнования могут существенно затянуться по времени, опять же существенно влияя на их зрелищность и остроту.

Таблица 5

Очередность встреч участников соревнований по круговой системе

|               |   |   |    |    |    |    |    |
|---------------|---|---|----|----|----|----|----|
| Число игроков | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| Число встреч  | 3 | 6 | 10 | 15 | 21 | 28 | 72 |

Система с выбыванием после первого проигрыша самая простая и требует наименьшего количества временных затрат, но половина игроков уже после первой встречи выбывает из числа участников соревнований. Система не обеспечивает объективного распределения мест среди участников по порядку.

Система соревнований с выбыванием после двух проигрышей дает проигравшим в первой встрече вторую возможность для обеспечения выигрыша за счет удвоения числа встреч, но все же не дает возможности объективного распределения всех участников по турнирной сетке.

Система соревнований с выбыванием после двух проигрышей и розыгрышем всех мест обеспечивает наиболее полное распределение участников по местам и возможность одинакового количества встреч между всеми участниками соревнований.

Последняя система проведения соревнований является, на наш взгляд, самой объективной по распределению занятых мест участниками соревнований, оптимальной по затратам времени на их проведение и эффективной по увеличению зрелищности и финального накала.



### ***Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы***

1. Назовите способы проведения соревнований в бадминтоне.
2. Опишите круговой способ проведения соревнований.
3. Опишите способ проведения соревнований с выбыванием после первого проигрыша.
4. Опишите способ проведения соревнований с выбыванием после второго проигрыша.
5. В чем достоинства и недостатки проведения соревнований круговым способом и способом выбывания после одного или двух проигрышей?
6. Нарисуйте таблицу кругового способа проведения соревнований.
7. Нарисуйте таблицу проведения соревнований с выбыванием после первого проигрыша.
8. Нарисуйте таблицу проведения соревнований с выбыванием после второго проигрыша.
9. Какой способ проведения соревнований обеспечивает наиболее полное распределение участников по местам и возможность одинакового количества встреч между всеми участниками соревнований?

## 10. ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БАДМИНТОНЕ

1. Если суммировать все передвижения бадминтониста за игру, то в длину он «набежит» до 10 км, а в высоту – километр.

2. Бадминтон – самый быстрый вид спорта: рекорд скорости полета волана – 493 км/ч. Его установил малазийский бадминтонист Тан Боон Хеон 23 августа 2013 г.

3. Темп обмена ударами в игре мастеров высокого класса достигает 0,7 ударов в секунду. Максимальное количество ударов, зафиксированное в матче – 19725.

4. Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта. Самый длительное время встречи в бадминтоне до 1,5 ч, при этом волан держался в игре 45 мин.

5. Бадминтонист высокого класса может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту.

6. Перьевые воланы состоят из 16 перьев: по 8 из правого и левого гусиного крыла. Гуси должны быть годовалые. Головка сделана из португальской пробки, обтянутой лайкой. Весит волан 4,8–5,2 г. Лучшие профессиональные ракетки изготавливаются из углепластиковых материалов и весят около 90 г.

7. Самый большой волан можно увидеть в городском музее Канзас Сити (Миссури, США) – он более 5 м в высоту и весом более 2 т.

8. Бадминтонная струна сплетена в виде косички из нескольких тысяч микроволокон.

9. Бадминтон - одна из самых древних игр на Земле. Как свидетельствуют рисунки на древних амфорах, 3000 лет назад в Греции играли в волан руками и даже... ногами, а в китайском манускрипте 1122 года до н.э. описана "цзи дзюу ци" - игра воланом, оснащенным 3-4 гусиными перьями.

10. Международная федерация бадминтона (IBF) была создана в 1934 г., и сегодня в нее входят 138 стран.

11. Бадминтон стал олимпийским видом спорта в 1992 г. в Барселоне и собрал тогда более 1,1 млрд телезрителей.

12. На Олимпийских играх в Сиднее приняли участие 172 бадминтониста. За время игр они использовали 8 400 воланов.

13. Мужской командный чемпионат мира (Thomas Cup) выигрывался только тремя странами – Малайзией, Индонезией и Китаем.

14. 15 тыс. чел. – это стабильное количество зрителей на главных соревнованиях Малайзии и Индонезии.

15. В Китае в бадминтон играют 600 млн чел., в Малайзии – 2,5 млн игроков, в Англии насчитывается 3 200 клубов, а в Дании бадминтон уступает по популярности только футболу.

16. По данным мировой статистики (по большей части благодаря Китаю), бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире.

17. Бадминтон входит в программу подготовки космонавтов.

18. Струны на ракетках для бадминтона имеют плетение в форме косичек, сплетенных из сверхпрочного микроволокна (схожие технологии используются при создании покрытия космических ракет).

19. Невозможно хорошо играть в бадминтон с плохой ракеткой. Именно поэтому в результате многолетних разработок появились профессиональные их модели из сплава титана весом всего 90 грамм.

20. Самым знаменитым игроком в бадминтон считается китаец Линь Дань, который выиграл все крупнейшие турниры по бадминтону хотя бы один раз.

21. Согласно данным опросов в США, женщины считают бадминтон самым элегантным видом спорта. Но при этом всего за 10 минут интенсивной игры можно потерять 60-80 калорий. За одну встречу на площадке игрок пробегает около 10 километров и совершает прыжков, общая высота которых достигает 1 километра.

Вот еще **9 фактов**, которые выделил журнал Mensxp.com:

1. Самый простой способ снизить вес.

Игра в бадминтон в течение часа помогает в сжигании калорий (480 - самое высокое число среди всех видов спорта), а если занятия войдут в привычку, то вы можете потерять примерно 4 кг в течение месяца. Бадминтон как вид спорта очень утомителен и использует почти каждый мускул в теле, в то время как бег за столько же времени сжигает только половину калорий (примерно 240).

2. Помогает поддерживать тонус в мышцах и укрепляет тело.

Будь то смеш или укороченный, каждый удар в бадминтоне - это мини-тренировка ваших мышц. Так что если хотите, например, уменьшить талию и подкачать пресс, полчаса этой игры в день достаточно для достижения результатов. Он отлично подходит для развития самых разных групп и мышц и укрепления связок и сухожилий.

3. Улучшает ваш метаболизм.

Бадминтон помогает в улучшении сердечно-легочной функции. Токсины покидают тело через сильное потоотделение и после тренировки вы почувствуете легкость и свободу в организме.

4. Оживляет рефлексы, поднимает интеллект и производительность.

Практика спорта делает вас более внимательным и помогает сосредоточиться на работе. Она делает вас более гибкими и развивает силу, чтобы выдерживать физическую нагрузку и стрессы.

5. Следит за оптимальной деятельностью сердца.

Часто стенки нашего сердца забиваются из-за высокого уровня холестерина. Бадминтон укрепляет сердечные мышцы и даже люди с уже существующими болезнями, могут играть и улучшать свое здоровье без медицинских препаратов.

6. Увеличивает плотность костей и делает вас сильнее.

Игра в бадминтон помогает накапливать кальций - основной строительный материал для костей, зубов, ногтей, который также необходим мышцам, участвует в процессах кроветворения и обмена веществ.

7. Уменьшает шансы получить диабет.

Бадминтон помогает в получении достаточной физической активности, чтобы снизить уровень сахара в крови. Бадминтон также уменьшает общий объем производства сахара в печени и делает вас менее восприимчивыми к болезням.

8. Отличное лекарство для лечения гипертонии.

Снижение последствий гипертонии без лекарств довольно сложно, так как пациент становится зависимым от этих препаратов. Бадминтон понижает кровяное давление и вызывает в организме химические процессы, которые противодействуют привыканию к препаратам.

9. Улучшает функцию легких.

Бадминтон значительно улучшает функцию легких и помогает в снижении зависимости от назальных спреев."

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

### Вариант 1

1. До скольких очков играют в бадминтон?
  - А. 21
  - Б. 20
  - В. 11
2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?
  - А. 1
  - Б. 2
  - В. 3
3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?
  - А. 5,18 м x 13,4 м
  - Б. 6,18 м x 13,4 м
  - В. 7,18 м x 13,4 м
4. Смена сторон.
  - А. По окончании первого гейма;
  - Б. Перед началом третьего гейма
  - В. Оба ответа верны
5. В какой стране зародился бадминтон?
  - А. Индия
  - Б. Англия
  - В. США
6. Какая высота сетки в бадминтоне?
  - А. 180 см
  - Б. 155 см
  - В. 128 см
7. Как называется мячик для бадминтона?
  - А. Волан
  - Б. Теннисный мячик
  - В. Шарик
8. Как должен подающий наносить удар ракеткой
  - А. Сверху-вниз
  - Б. Снизу-вверх
  - В. На уровне пояса
9. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?
  - А. С правого
  - Б. С левого
  - В. С передней зоны
10. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?
  - А. Есть
  - Б. Нет
  - В. Есть, если промахнулся по волану

## Вариант 2

1. Толщина линий разметки корта должна быть...
  - А. 30 мм.
  - Б. 40 мм.
  - В. 50 мм.
2. Стойки, для крепления сетки должны быть высотой...
  - А. 1,50 м.
  - Б. 1,55 м.
  - В. 1,60 м.
3. Ширина сетки по вертикали составляет ...
  - А. 750 мм.
  - Б. 760 мм.
  - В. 770 мм.
4. Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте ...
  - А. 1,524 м.
  - Б. 1,542 м.
  - В. 1,452 м.
5. Судейская вышка устанавливается у корта посередине как продолжение сетки. Высота сидения вышки от пола...
  - А. не менее 1,45 м и не более 1,60 м.
  - Б. не менее 1,50 м и не более 1,65 м.
  - В. не менее 1,55 м и не более 1,70 м.
6. Какое количество перьев содержит настоящий перьевой волан?
  - А. 16 шт.
  - Б. 18 шт.
  - В. 20 шт.
7. Размеры ракетки не должны превышать... мм в длину.
  - А. 670
  - Б. 680
  - В. 690
8. Что позволяет делать выигрыш в жеребьевке?
  - А. Выбрать игровое поле.
  - Б. Выбрать судейскую бригаду.
  - В. Выбрать право первой подачи.
9. Разрешаются ли перерывы в геймах во время игры в бадминтон?
  - А. Нет.
  - Б. Да, если он не превышает 30 сек.
  - В. Да, если он не превышает 60 сек.
10. В каких случаях игроки меняются сторонами?
  - А. Игроки меняются местами после первой партии
  - Б. Игроки меняются местами перед началом третьей партии
  - В. Игроки меняются местами после первой партии, перед началом третьей партии, а также во время третьей партии, если одна из команд набрала 11 очков

### Вариант 3

1. Какую форму имеет корт для игры в бадминтон?
  - А. Квадратную
  - Б. Прямоугольную
  - В. Овальную
2. Разметка на корте должна быть выполнена ... или ... краской.
  - А. Оранжевой
  - Б. Белой
  - В. Жёлтой
3. Сетка изготавливается из тонкого корда тёмного цвета и одинаковой толщины с ячейками...
  - А.  $15 \times 15$  мм
  - Б.  $20 \times 20$  мм
  - В.  $25 \times 25$  мм
4. Длина сетки по горизонтали не менее...
  - А. 4,1 м.
  - Б. 5,1 м.
  - В. 6,1 м.
5. Судейская вышка устанавливается у корта посередине как продолжение сетки. Высота сидения вышки от пола...
  - А. не менее 1,45 м и не более 1,60 м.
  - Б. не менее 1,50 м и не более 1,65 м.
  - В. не менее 1,55 м и не более 1,70 м.
6. Какую массу должен иметь волан для игры в бадминтон?
  - А. 4,74 г – 5,50 г
  - Б. 4,50 г – 5,25 г
  - В. 4,25 г – 5,00 г
7. Размеры ракетки не должны превышать ... мм в ширину.
  - А. 210
  - Б. 220
  - В. 230
8. Какой длины должны быть перья в настоящем перьевом волане?
  - А. от 52 мм до 60 мм
  - Б. от 62 мм до 70 мм
  - В. от 65 мм до 75 мм
9. Какое время для разминки предоставляется командам после жеребьёвки?
  - А. 10 минут
  - Б. 5 минут
  - В. 2 минуты
10. При счете «20-20» партия продолжается до тех пор:
  - А. пока одна из команд не наберёт на одно очко больше, чем соперник.
  - Б. пока одна из команд не наберёт на два очка больше, чем соперник
  - В. пока одна из команд не наберёт на три очка больше, чем соперник.

**Ответы:**

| <b>Вариант 1</b> |          | <b>Вариант 2</b> |          | <b>Вариант 3</b> |            |
|------------------|----------|------------------|----------|------------------|------------|
| <b>1</b>         | <b>А</b> | <b>1</b>         | <b>Б</b> | <b>1</b>         | <b>Б</b>   |
| <b>2</b>         | <b>В</b> | <b>2</b>         | <b>Б</b> | <b>2</b>         | <b>Б,В</b> |
| <b>3</b>         | <b>А</b> | <b>3</b>         | <b>Б</b> | <b>3</b>         | <b>А,Б</b> |
| <b>4</b>         | <b>В</b> | <b>4</b>         | <b>А</b> | <b>4</b>         | <b>В</b>   |
| <b>5</b>         | <b>А</b> | <b>5</b>         | <b>Б</b> | <b>5</b>         | <b>В</b>   |
| <b>6</b>         | <b>Б</b> | <b>6</b>         | <b>А</b> | <b>6</b>         | <b>А</b>   |
| <b>7</b>         | <b>А</b> | <b>7</b>         | <b>Б</b> | <b>7</b>         | <b>В</b>   |
| <b>8</b>         | <b>Б</b> | <b>8</b>         | <b>А</b> | <b>8</b>         | <b>Б</b>   |
| <b>9</b>         | <b>А</b> | <b>9</b>         | <b>В</b> | <b>9</b>         | <b>В</b>   |
| <b>10</b>        | <b>Б</b> | <b>10</b>        | <b>В</b> | <b>10</b>        | <b>Б</b>   |

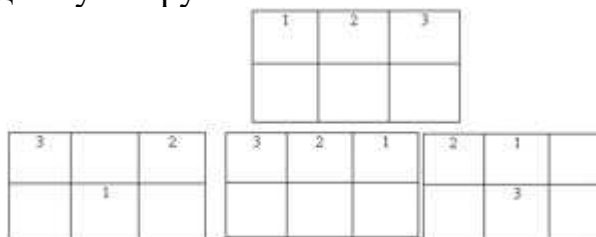


## Тесты на оценку уровня физической и технической подготовленности бадминтониста

### Оперативное мышление

Успех в бадминтоне зависит от умения игрока предугадать ответные действия партнера, а это напрямую зависит от уровня его оперативного мышления. Студенты, обладающие быстрым мышлением, всегда находятся в более выгодном положении в решении тактических задач и экономии энергии. Определить развитие данного качества можно с помощью игры «Тройка».

Учащимся предлагается, быстро двигая фишками, поставить их в указанное положение (см. рис. 1, а) исходя из трех вариантов (см. рис. 1, б). Преподаватель подсчитывает число ходов и время, затраченное на решение каждого варианта. Время решения трех задач суммируется.



а – задание для расстановки б – карточки заданий (варианты)

Рис. 1. Игра «Тройка»

### Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет

Обладая хорошей реакцией, бадминтонист может добиться преимущества в игре. Для определения уровня быстроты реакции можно использовать следующий тест. На стене мелом чертят прямоугольник размером  $2 \times 1,5$  м. Нижняя черта находится на расстоянии 1,5 м от пола. Учащийся располагается на расстоянии 4 м от стены по центру прямоугольника. Тренер или партнер, стоя за его спиной на расстоянии 2 м, бросает теннисные мячи с максимальной силой 10 раз в разные точки. Фиксируется количество пойманных учащимся мячей (рис. 2).

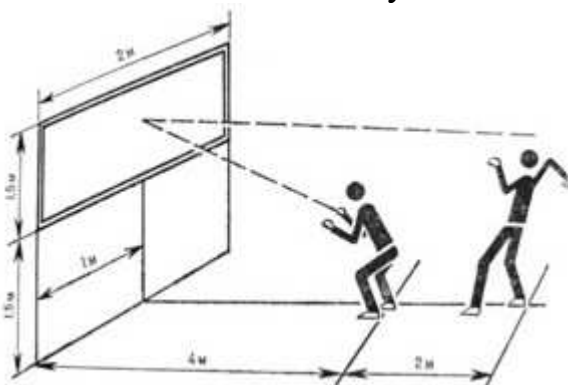


Рис. 2. Тест на быстроту реакции

### Скорость перемещения на площадке

Одним из важнейших качеств бадминтониста является скорость передвижения по площадке. Чем она выше, тем больше времени остается на подготовку и выполнение удара, на решение тактических задач. Для определения скорости передвижения студентам предлагается преодолеть  $2 \times 5$  м. Заняв исходную позицию

на линии 1, спортсмен пробегает с максимальной скоростью до линии 2. Коснувшись этой линии носком любой ноги, он начинает передвигаться спиной к линии 1. Движение считается законченным в момент выхода за линию 1. Время прохождения всей дистанции фиксируется с помощью секундомера (рис. 3).

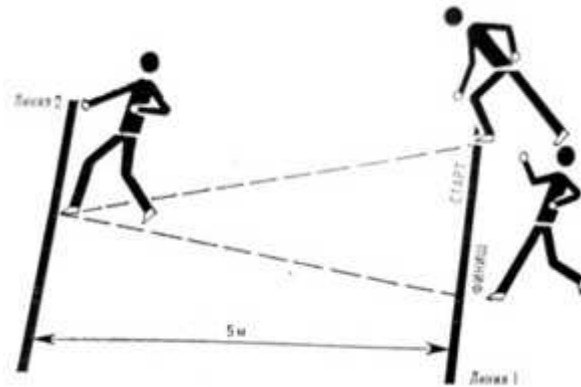


Рис. 3. Тест на скорость перемещения по площадке

### **Жонглирование**

Ловкость – специфическое качество: можно быть ловким в гимнастике и оказаться некоординированным в спортивных играх. В бадминтоне учащимся предлагается выполнить жонглирование воланом. У каждого есть две попытки, засчитывается лучшая.

### **Подвижность плечевого пояса**

Удары сверху являются основным оружием бадминтониста. На их долю приходится 65% всех ударов, выполняемых в игре. Эффективность ударов сверху в значительной мере зависит от подвижности плечевого пояса игрока. Для определения этого качества предлагается тест, в котором студент, взяв хватом сверху гимнастическую палку, выполняет выкрут назад, затем вперед (рис. 4). После этого определяется ширина хвата по делениям, нанесенным на палку.



Рис. 4. Выкрут гимнастической палки назад и вперед

### **Скорость одиночного движения**

Высокая скорость выполнения одиночного движения способствует эффективному освоению технических приемов в защите и нападении. Спортсмен, выполняющий ударное движение в более короткий промежуток времени, всегда имеет преимущество, которое определяется большей скоростью вылета волана.

Это создает благоприятные условия для оперативного решения тактических задач в одиночных и тем более в парных играх.

Для определения скорости выполнения одиночного движения предлагается следующий тест. В вытянутых на уровне плеч руках тренер держит по одному теннисному мячу. Учащийся стоит напротив в игровой стойке. После того как тренер выпустит мяч, он должен поймать его хватом сверху (рис. 5). У каждого учащегося есть 10 попыток.



Рис. 5. Скорость выполнения одиночного движения

### **Подача**

Учащийся выполняет поочередно по 10 подач – коротких, плоских и высокодалеких – из левого или правого поля в определенные зоны.

### **Прием подачи**

Этот тест проводят сериями по 10 попыток в каждой. Последовательность выполнения приема устанавливает тренер: прием коротких подач в зоны сетки 1 и 2, в зоны задней линии площадки 7, 10 и их чередование (рис. 6); прием плоских подач коротким ударом в зоны 1 и 2 или нападающим ударом в зоны 3 и 6, высоким ударом – в зоны 7, 8 или 9, 10.

### **Игровые комбинации**

Точность выполнения различных технических приемов игры помогает определить специальная разметка на игровом поле (рис. 6). Перед выполнением каждого технического приема необходимо провести соответствующую разминку с воланом в течение 3–5 мин. Учащийся выполняет поочередно по 10 подач – коротких, плоских и высокодалеких – из левого или правого поля в зоны 1–10. Данный тест следует предлагать только хорошо подготовленным студентам.

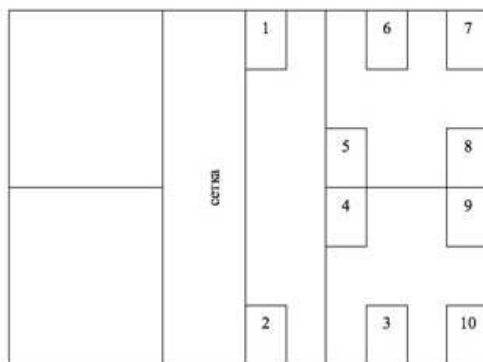


Рис. 6. Тест для совершенствования техники подачи и приема подачи

### **Челночный бег 3×10 м**

В зале обозначают две линии – старта и финиша, расположенные на расстоянии 10 м одна от другой. Две хоккейные шайбы лежат на линии старта. По команде «На старт!» студент подходит к ней и занимает стартовую позицию. По команде «Внимание!» берет в руку шайбу, а по команде «Марш!» бежит с шайбой до конца отрезка и кладет ее на линию финиша, затем возвращается за второй шайбой и кладет ее туда же. Бросать шайбы на пол и размещать их до линии финиша запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда вторая шайба коснется пола.

### **Прыжки через скакалку**

Упражнение выполняется на двух ногах с вращением скакалки вперед. При вынужденной остановке учащиеся продолжают выполнять прыжки. Учитывается общее количество прыжков, выполненное за 1 мин.

### **Отжимание от пола**

Выполняется в упоре лежа на пальцах.

### **Таблица самоконтроля**

Проверка достижений учащихся дает возможность получить статистические данные, на основании которых оценивается уровень развития основных физических качеств студента. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности учебного процесса, уровне усвоения учебного материала и уровне обученности элементам игры в бадминтон, а также позволяют оценить уровень двигательной подготовленности каждого студента (см. табл. 1).

Таблица 1

Оценка уровня физической и технической подготовленности бадминтониста

| Наименование теста                                 | Результат         | Оценка            |
|--|-------------------|-------------------|
| Оперативное мышление                               | 21 сек. и меньше  | Отлично           |
|  | 22–24 сек.        | Хорошо            |
|  | 25 сек. и больше  | Удовлетворительно |
| Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет | 9–10 мячей        | Отлично           |
|  | 6–8 мячей         | Хорошо            |
|  | 4–5 мячей         | Удовлетворительно |
| Время передвижения                                 | 6,9 сек. и меньше | Отлично           |
|  | 7,0–7,8 сек.      | Хорошо            |
|  | 8,1–8,5 сек.      | Удовлетворительно |
| Жонглирование                                      | 41–50 ударов      | Отлично           |
|  | 31–40 ударов      | Хорошо            |
|  | 21–30 ударов      | Удовлетворительно |

|   |  |                   |
|---|--|-------------------|
| Подвижность плечевого пояса             | 55–70 см   | Отлично           |
|   | 71–85 см   | Хорошо            |
|   | 86–100 см  | Удовлетворительно |
| Скорость выполнения одиночного движения | 8–10 удачных попыток   | Отлично           |
|   | 6–7 удачных попыток  | Хорошо            |
|   | 4–5 удачных попыток  | Удовлетворительно |
| Подача                                  | 8–10 удачных попыток   | Отлично           |
|   | 6–7 удачных попыток  | Хорошо            |
|   | 4–5 удачных попыток  | Удовлетворительно |
| Прием подачи                            | 8–10 удачных попыток   | Отлично           |
|   | 6–7 удачных попыток  | Хорошо            |
|   | 4–5 удачных попыток  | Удовлетворительно |
| Челночный бег 3×10 м                    | 8,7 сек. и меньше (мальчики),<br>9,1 сек. и меньше (девочки) | Отлично           |
|   | 8,8–8,9 сек. (мальчики),<br>9,2–9,6 сек. (девочки)           | Хорошо            |
|   | 9,0–9,2 сек. (мальчики),<br>9,7–10,0 сек. (девочки)          | Удовлетворительно |
| Прыжки через скакалку (за 1 мин.)       | 85 раз и больше (мальчики),<br>105 раз и больше (девочки)    | Отлично           |
|   | 78–84 раза (мальчики),<br>98–104 раза (девочки)              | Хорошо            |
|   | 70–77 раз (мальчики),<br>90–97 раз (девочки)                 | Удовлетворительно |
| Отжимание в упоре лежа (на пальцах)     | 7 раз и больше (мальчики),<br>5 раз и больше (девочки)       | Отлично           |
|   | 5–6 раз (мальчики),<br>3–4 раза (девочки)                    | Хорошо            |
|   | 2–4 раза (мальчики),<br>1–2 раза (девочки)                   | Удовлетворительно |

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова. Г. В. Бадминтон: программа дисциплины: направление подготовки 034600.62: профили подготовки: «Менеджмент рекреации и туризма», «Менеджмент санаторно - курортной рекреации»: М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»; кафедра теории и методики индивидуально-игровых видов спорта. – М., 2011.

2. Валеев Ф. Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф. Г. Валеев; МГАФК. – М., 1998. – 22 с.

3. Верхошанский Ю. В. [и др.]. Адаптационные изменения нервно-мышечного аппарата тяжелоатлетов на специализированную скоростно-силовую нагрузку / Ю. В. Верхошанский [и др.] // Средства, методы и механизмы адаптации человека к мышечной деятельности: сб. науч. тр. – Хабаровск, 1990. – Вып. 2. – С. 128–129.

4. Карпенко В. И. Методика реализации индивидуального подхода в совершенствовании скоростно-силовых качеств бадминтонистов / В. И. Карпенко // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы всерос. науч.- практ. конф. молодых ученых / под общ. ред. В. А. Аикина; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сиб. олимп. акад. – Омск, 2005. – С. 74–76.

5 Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 543.

6. Оганджанов А. Л. Реактивная способность квалифицированных прыгунов тройным Reactive Feature of Elite Hop Jumpers / А. Л. Оганджанов, Н. Н. Чесноков // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2004. – № 3. – С. 34–37.

7. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В. П. Помыткин. – Ульяновск: ОАО «Первая образцовая тип.», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
8. Сарсания С. К. Физическая подготовка в спортивных играх: (Хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): учеб. пособие для ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. Ком. физ. культуры и спорта СССР / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М.: [МП Измайлово], 1991. – 84 с.
9. Сверкунова Г. Дата рождения неизвестна: История происхождения настольного тенниса и бадминтона // Спортивные игры. 1990. № 7. С. 38–39.
10. Семенов В. ВОЛАНтаризм: методика обучения бадминтону // Спорт в школе: метод. газ. для учителей физкультуры и тренеров. 2011. № 7. С. 17–20.
11. Тимофеева Л. Л. Занятия секции по спортивному бадминтону // Инструктор по физкультуре. 2012. № 3. С. 115–125.
12. Чурсинов В. Е. Определение вида зависимости «нагрузка максимальная сила сокращения мышц» в разных режимах работы / В. Е. Чурсинов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 5. – С. 56–59.
13. Щербаков А. В. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М.: Сов. спорт, 2010. – 153 с.
14. Юримяе Т. А. Аэробная и анаэробная работоспособность у бадминтонистов // Характеристика процесса тренировки: тр. по физ. культуре. Тарту, 1988. С. 35–39.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Внешние признаки утомления

| Наблюдаемые признаки состояния занимающегося | Степень выраженности утомления    |   |   |
|--|-----------------------------------|---|---|
|  | Низкая                            | Средняя   | Сильная (переутомление)                                       |
| Окраска кожи лица, шеи                       | Легкое покраснение                | Значительное покраснение  | Резкое покраснение или побледнение                            |
| Выражение лица                               | Спокойное                         | Напряженное   | Страдальческое  |
| Потливость                                   | Незначительная                    | Выраженная потливость лица, подмышечных впадин.                     | Общая сильная потливость                                      |
| Дыхание                                      | Несколько учащенное, ровное.      | Резко учащенное   | Резко учащенное, поверхностное, аритмичное                    |
| Координация движений, внимание               | Четкое, бодрее выполнение задания | Движения неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. | Нарушение координации движений, дрожание конечностей.         |
| Речь   | Отчётливая                        | Затруднена  | Крайне затруднена или невозможна                              |
| Самочувствие                                 | Хорошее, жалоб нет.               | Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий        | Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту. |



### *1. Международная терминология в бадминтоне (Badminton Terms)*

**Alley** – side-extension of the court by 1½ feet on both sides that is used for doubles play.

**Back Alley** – Area between the back boundary line and the long service line for doubles.

**Backcourt** – the back third of the court, in the area of the back boundary lines.

**Baseline** – Back boundary line at each end of the court, that runs parallel to the net.

**Bird or birdie** – another name for the shuttlecock

**Carry** – An illegal tactic, also called a sling or throw, in which the shuttle is caught and held on the racket and then slung during the execution of a stroke.

**Center Line** – Line perpendicular to the net that separates the left and right service courts.

**Clear** – A shot hit deep to the opponent's back court.

**Court** – Area of play, as defined by the outer boundary lines.

**Drive** – A fast and low shot that makes a horizontal flight over the net.

**Drop** – A shot hit so hly and with finesse to fall rapidly and close to the net on the opponent's side.

**Fault** – A violation of the playing rules, either in serving, receiving, or during play (see common faults listed below).

**Flick** – A quick wrist and forearm rotation that surprises an opponent by changing an apparently soft shot into a faster passing one; used primarily on the serve and at the net.

**Forecourt** – Front third of the court, between the net and the short service line.

**Hairpin Net Shot** – Shot made from below and very close to the net with the shuttle rising, just clearing the net, and then dropping sharply down the other side. The shuttle's flight approximates the shape of a hairpin.

**Half court Shot** – A shot hit low and to midcourt, used effectively in doubles against the up-and-back formation.

**Kill** – Fast, downward shot that cannot be returned; a «put away».

**Let** – A legitimate cessation of play to allow a rally to be replayed.

**Long Service Line** – In singles, the back boundary line. In doubles a line 2 1/2 feet inside the back boundary line. The serve may not go past this line.

**Match** – A series of games (at U.S. Olympic Festival-'93 it is three out of five), to determine a winner. **Midcourt** – The middle third of the court, halfway between the net and the back boundary line.

**Net Shot** – Shot hit from the forecourt that just clears the net and drops sharply.

**Push Shot** – Gentle shot played by pushing the shuttle with little wrist motion, usually from net or midcourt to the opponent's midcourt.

**Racket** – Instrument used by play erto hit shuttlecock Weight: About 3 ounces. Length: 27 inches. Made of: Ceramic, graphite, or boron frame; beef-gut string. Cost: \$60-\$175 (unstrung).

**Rally** – this occurs when the players hit the bird back and forth several times before one side scores a point.

**Serve or Service** – players put the shuttlecock into play for points by «serving» it to opponents, hitting it over the net into a special part of the court near their opponent.

**Service Court** – Area into which the serve must be delivered. Different for singles and doubles play.

**Short Service Line** – The line 6 1/2 feet from the net which a serve must reach to be legal.

**Shuttlecock** – the name for the object that players hit, made of a ball of cork or rubber with a crown of feathers in an open conical shape.

**Smash** – when a shuttle is floated high into the air, a player has time to unleash a powerful overhand shot straight to the floor of the opposing court.

**Wood Shot** – Shot that results when the base of the shuttle is hit by the frame of the racket. Once illegal, this shot was ruled acceptable by the International Badminton Federation in 1963.

Для заметок

Для заметок

Для заметок

*Авторы*

**Кулигин Олег Васильевич**  
**Нежкина Наталья Николаевна**  
**Блохина Татьяна Анатольевна**

*Учебное пособие*

**ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО БАДМИНТОНА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**

Подписано в печать 18.01.2021. Формат 60×84 1/16.

Печ. л. 6,75. Усл. печ. л. 6,28. Тираж 300 экз.

Отпечатано на МФУ «Kyocera»

Отпечатано в ООО «Копировальные Системы»

153002, г. Иваново, пр-т Ленина, д. 92, офис 1,

Тел.: (4932) 32-43-47, e-mail: 324347@mail.ru