

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний
університет

Кафедра екології, ОНС та здорового способу життя

**ОВОЛОДІННЯ ГРОЮ В БАДМІНТОН – ШЛЯХ ДО
СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**

Методичні рекомендації

для науково - педагогічних працівників університету, викладачів
коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх
спеціальностей

Кропивницький 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний
університет

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища та здорового
способу життя

**ОВОЛОДІННЯ ГРОЮ В БАДМІНТОН – ШЛЯХ ДО
СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**

Методичні рекомендації

для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,
викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей

Затверджено на засіданні
кафедри екології, охорони
навколишнього середовища та
здорового способу життя
Протокол № 3 від 22.10.2023р.

Кропивницький 2023

УДК 75.565

Методичні рекомендації з фізичної культури і системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах і зокрема серед студентів ЦНТУ (для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей) Укл. / В. Ковальов., Л. Липчанська, Т. Мотузенко - Кропивницький: ЦНТУ, 2023, 46 с.

Рецензент: начальник Кіровоградського обласного відділення (філії) Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України О. В. Шевченко

Анотація

На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я населення, зокрема студентської молоді, стало загальнодержавною проблемою. Одним із нагальних завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка повинна органічно поєднуватися з іншими компонентами здорового способу життя та належного рівня рухової активності. Для вирішення цих завдань потрібно шукати нові, досконалі форми й методи організації навчальних занять, упроваджувати інноваційні моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді. Сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів спорту, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення. Одним із таких видів спорту можна вважати бадмінтон. Заняття бадмінтоном вимагають прояву спеціальних фізичних і психологічних якостей: загальної витривалості, спритності та координації, оперативного та аналітичного мислення, креативності, стійкості уваги, швидкості реакції і високого рівня здоров'я. Бадмінтон є своєрідним «університетом» руху людського тіла, засобом навчання різноманітних рухових навичок. Чим вони вищі за своїм рівнем і чим багатший їх запас, тим успішніше людина оволодіває незнайомими для нього руховими завданнями. Динаміка дій у бадмінтоні дозволяє швидко довести потрібні рухи до автоматизма і тим самим звільнити свідомість для вирішення інших завдань. У сучасних умовах усе більшій кількості професій необхідне тонке м'язове чуття кисті руки та 6 пальців, на основі яких удосконалюється якість рухової діяльності. Мабуть, жодний вид спорту не має такої багатой палітри руху кисті, мікрорухів пальців, завдяки чому можна стверджувати, що бадмінтон є моделлю професійно

орієнтованого фізичного виховання розвитку бадмінтону, визначається зміст навчання техніки та методики цього виду спорту, розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного оволодіння основами гри у процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Посібник містить методичні рекомендації, що стосуються початкового навчання гри та спортивного удосконалення, а також рекомендації із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Розкриваються основні тенденції розвитку бадмінтону, визначається зміст навчання техніки та методики цього виду спорту, розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного оволодіння основами гри у процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання та здорового способу життя. Наведено також стислі правила гри та проведення змагань.

Ключові слова: бадмінтон, фізична підготовка, ефективність, витривалість, спритність, техніка гри, студентська молодь.

Бадмінтон - одна з найстаріших ігор. В наш час у бадмінтон грають скрізь - на пляжі, за місцем проживання, на лісовій галявині тощо. Але це лише віддалено нагадує про справжній бадмінтон - гру тонку, захоплюючу, швидку і надзвичайно корисну.

Матеріал містить методичні вказівки, що стосуються початкового навчання гри та спортивного удосконалення, а також рекомендації із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Розкриваються основні тенденції розвитку бадмінтону, визначається зміст навчання техніки та методики цього виду спорту, розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного оволодіння основами гри у процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання та здорового способу життя у ЗВО.

Наведено також стислі правила гри та проведення змагань.

1. Вступ
2. Історія виникнення бадмінтону
3. Корт та обладнання
4. Техніка гри
5. Тактика гри
6. Методика навчання гри
7. Основні правила гри
8. Фізична підготовка гравця
9. Орієнтовний план навчально – тренувальних занять
10. Додаток 1
11. Додаток 2
12. Висновки
13. Рекомендовані джерела інформації

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я населення, зокрема студентської молоді, стало загальнодержавною проблемою. Одним із нагальних завдань в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 [1 с. 3], є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка повинна органічно поєднуватися з іншими компонентами здорового способу життя та належного рівня рухової активності. Для вирішення цих завдань потрібно шукати нові, досконалі форми та методи організації навчальних занять, упроваджувати інноваційні моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді. Сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів спорту, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення. Одним із таких видів спорту можна вважати бадмінтон.

Заняття бадмінтоном вимагають прояву спеціальних фізичних і психологічних якостей: загальної витривалості, спритності та координації, оперативного та аналітичного мислення, креативності, стійкості уваги, швидкості реакції і високого рівня здоров'я.

Бадмінтон є своєрідним «університетом» руху людського тіла, засобом навчання різноманітних рухових навичок. Чим вони вищі за своїм рівнем і чим багатший їх запас, тим успішніше людина оволодіває незнайомими для нього руховими завданнями.

Бадмінтон, або м'яч з пір'ями, викликає великий інтерес у молоді. Більшість з нас знають цю гру, як веселу розвагу, намагаючись як найдовше утримати волан у повітрі. Справжній бадмінтон - це гнучкість, хитрість, стрімкі атаки та нерідко затяжні розіграші. Бадмінтон не менш видовищний вид спорту ніж, наприклад, той же теніс.

У виконанні справжніх майстрів бадмінтон - динамічна та висока атлетична гра.

Від спортсмена вимагається витривалість, відмінна координація, швидкість, сила. Причому поєднання всіх цих якостей повинно бути дуже гармонійним.

Гравці навіть середнього рівня можуть пробігти за одну гру до 2000 метрів. І це не просто біг, а численні стартові прискорення, стрибки та ривки, що супроводжуються ударами по волану.

Кращі бадмінтоністи сучасності надають волану швидкість до 260 км/год.

Пульс бадмінтоніста - любителя досягає 135 - 180 ударів за хвилину. У спортсменів високого класу пульс може підніматися до 200 ударів за хвилину і більше.

Бадмінтон, як вид спорту, можна рекомендувати людям, які мають бажання позбутися надмірної ваги. Біг вранці - стомлююче і невеселе заняття, а бадмінтон - дуже запальна цікава гра, в якій треба багато рухатися. І в процесі захоплення самою грою нудьгувати не доводиться.

Гра стає цікавою, коли гравці починають достатньо влучно попадати по волану, тобто тримати його у грі, коли з'являються затяжні розіграші та спортивний азарт.

Важливо зауважити, що всі труднощі, пов'язані з фізичним навантаженням відсуваються на другий план емоціями та психологічними переживаннями, що викликає сама гра.

Бадмінтон доступний у будь - якому віці. Можна почати тренуватися в 10, 20, 30 або навіть 45 років. Для професійного спорту це запізно (як і будь-якому виді спорту), але освоєння технічних елементів гри по силам кожному.

Бадмінтон має багату історію, а його майбутнє виглядає ще яскравіше.

2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ БАДМІНТОНУ

Бадмінтон - одна з найстаріших ігор. Шість століть назад японці грали дерев'яними ракетками м'ячем який був сплетений з великої спілої вишні та гусячих пір'їв. «Ойбане» - так називалась ця гра, що у перекладі звучить як летюче «перо». Грали м'ячем з пір'ям у Стародавній Греції, Китаї, Малайзії та В'єтнамі. В Індії були знайдені малюнки із зображенням сцен гри подібної до сучасного бадмінтону, вік яких близько 2000 років. У Франції подібна гра мала назву «же-де-пом» (гра з яблуком).

Прототипом сучасного бадмінтону є індійська гра «пуне».

Англійський герцог Бофорт, повернувшись з Індії у 1872 році, привіз у свій маєток бадмінтон ракетки і м'яч з пір'ями. Гру продемонстрували публіці і вона одразу ж набула великої популярності, одержавши назву «бадмінтон» (від назви маєтку).

Треба зауважити, що розміри поля значно коливались в залежності від місця проведення гри. Найбільш популярним був корт у Гвіпфордї, його розміри склали 44 x 20 футів, або 13,4012 x 6,096 метрів. Ці розміри увійшли в правила гри які були створені у 1887 році першим клубом любителів бадмінтону.

У 1887 році був створений перший клуб любителів цієї гри, а 1893 року - створена перша в світі Асоціація бадмінтону. Дуже швидко бадмінтон завоював популярність. Почалось виробництво воланів, перший патент на їх виготовлення отримала міс Енн Джексон з Англії в 1898 році. Гра розповсюджувалась не тільки в Англії, але і в її численних колоніях. Тому не випадково 5 липня 1934 року була створена Міжнародна федерація бадмінтону (БВФ), більшість країн - членів якої входило у колишню Британську імперію. БВФ проводить змагання, основними з яких є розіграш Кубка Томаса (на ім'я колишнього президента БВФ) серед національних чоловічих команд і Кубка Убер (на ім'я відомої діячки БВФ) серед національних жіночих команди.

Кубок Томаса розігрується з 1947 року один раз у три роки. Попередні ігри проводяться у чотирьох зонах: американській, айстро - азіатській, азіатській та європейській. Переможці зон зустрічаються між собою в турнірі, який визначає претендента на звання переможця. Вони зустрічаються з попереднім

володарем цього почесного трофею.

Змагання на Кубок Убер проводяться з 1956 року також один раз на три роки. У 1967 році заснована Європейська федерація бадмінтону. З 1968 один раз на два роки розігрується особистий, а з 1972 - командний чемпіонат Європи, причому у командних зустрічах національні збірні проводять п'ять ігор: одиночну чоловічу, одиночну жіночу, парну чоловічу, парну жіночу та парну змішану. В 1969 р. вперше по аналогічній формулі був розіграний молодіжний чемпіонат Європи.

Міжнародна федерація проводить також ряд офіційних особистісних турнірів. До останнього часу головним з них була відкрита першість

Великобританії, яка вважалась неофіційною першістю світу (вперше така першість була проведена в 1899). Перший офіційний чемпіонат світу відбувся в 1977 у Мальмі (Швеція). В останню роки найсильнішими гравцями світу є спортсмени Данії, Індонезії, Великобританії, Малайзії, Швеції, Японії та Китаю.

В 1992 році на Олімпіаді в Барселоні бадмінтон був включений у програму Олімпійських ігор. Розігруються чотири комплекти медалей у одиночному та парному розрядах серед чоловіків і жінок. З 1996 року додатково введений змішаний розряд. На Олімпійських іграх у Сіднеї (2000 рік) у чотирьох розрядах з п'яти перемогли китайські спортсмени, які традиційно є фаворитами у цьому виді спорту.

Чемпіонат Європи 2002 пройшов у Швеції (м. Мальме). У чотирьох номінаціях з п'яти лідирували датчани. У чоловічому одиночному розряді перемогу над своїм співвітчизником Кеннетом Іонассеном одержав Петер Расмуссен. Ще один датчанин, Йене Ериксен, виявився кращим у чоловічій (з Мартіном Лундгаардом - Хансеном) і змішаній парі (з Метті Шьолдагер). У змаганнях серед жінок за перш місце боролись спортсменки з Нідерландів: індонезійка Міа Аудина-Типтаван китаянка Цзі Яо. Поєдинок закінчився перемогою останньої. Кращими у жіночому парному розряді стали датчанки Джейн Брамсені та Анн-Лу Йоргесен.

У 2016 році в Ріо -де- Жанейро на Олімпійських іграх, Україну вперше представляли Марія Улітіна та Артем Почтарьов.

3. КОРТ ТА ОБЛАДНАННЯ

Для парної гри площадка має розміри 13,40 x 6,10 (Рис. 1а), а для одиночної - 13,40 x 5.18 (Рис.1б). В залі, де можуть бути вписані дві або декілька площадок, половину з них треба розмічати тільки для одиночних ігор, іншу половину - тільки для парних. Якщо можливо розмітити тільки одну площадку, то в цьому випадку одиночна уписується в площадку для парної гри.

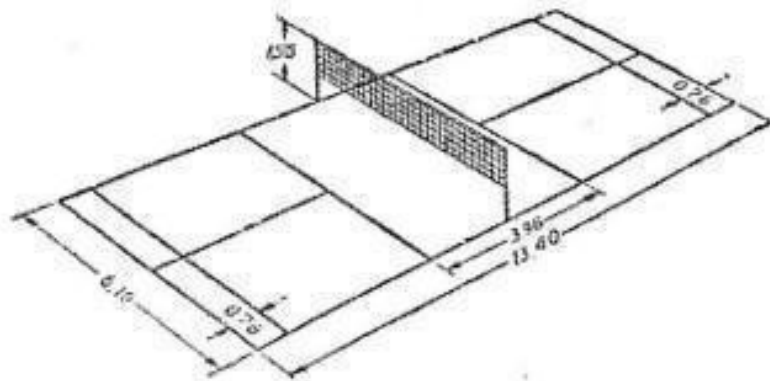


Рис. 1а. Площадка для парної гри

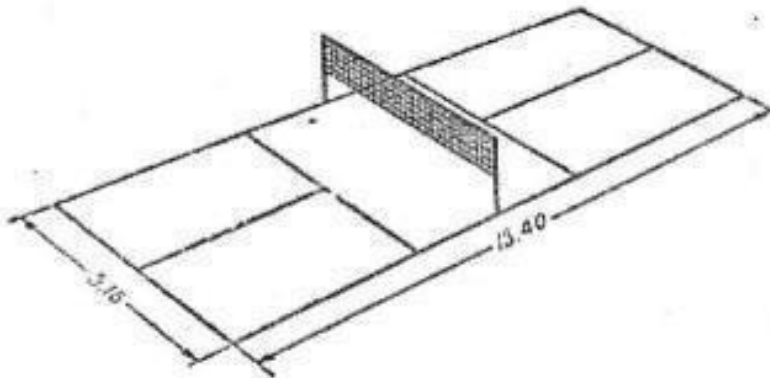


Рис. 1б. Площадка для одиночної гри

В приміщенні, де тільки одна площадка, простір навколо неї повинен бути вільним на відстані не менш 90 см від граничних ліній. Там, де дві площадки розміщені поряд, відстань між ними повинна бути не менш 120 см.

Фон має бути одноманітним за кольором та темного відтінку. Найбільш прийнятний фон - темно-зелений. Колір поверхні площадки (підлоги) - темний. Бажано, щоб лінії розмітки були світлого тону.

Сітка. Сітка (шириною 76см, з вічками розміром 1,9см²) виготовляється з крученого шпагату товщиною 0,8мм.

У верхній і нижній край сітки просовують міцні шнури товщиною 4 - 5 мм. За ці шнури сітку туго натягують між двома стійками. Висота верхнього краю сітки в центрі не нижче 152 см від поверхні площадки, а біля стійок 155 см, врівень з їхніми кінцями. Край сітки має подвійне обрамлення шириною 7,5 см з білого полотна. Колір сітки повинен бути темним, краще за все темно - синім, а обрамлення - з білого матеріалу.

Стойки. Стойки для кріплення сітки представляють собою прямі жердини довжиною 155 см, діаметром 30 мм. В основі кожної стійки - штифт для кріплення на підлозі. У верхніх кінцях стійок випилюються канавки глибиною 4 - 5 мм для шнура сітки. Стойки роблять розбірні з трьох частин. Вони повинні бути достатньо міцними, щоб утримувати сітку в туго натягнутому стані. Стойки кріпляться в точках перетинання центральної та бокової ліній площадки.



Рис. 2. Ракетка

Ракетки. Ракетка в бадмінтоні зовнішньо нагадує звичайну тенісну ракетку, але вона набагато легша та еластичніша за останню (Рис.2). Під ігровими якостями переважно розуміють три характеристики ракетки: :

жорсткість, контроль і енергія. Жорсткість - характеризує податливість стрижня ракетки при ударі по волану. Чим вище рівень гравця тим, як правило, більш жорсткою ракеткою він грає. Контроль - характеризує жорсткість стрижня ракетки при його скручуванні. Ця характеристика впливає на точність польоту волану. Це пояснюється тим, що при ударі не по центру ракетки, відбувається скручування стрижня при його низькій крутильній жорсткості, траєкторія польоту волана змінюється. Тобто, ви хочете послати волан в одну точку, а він летить в іншу. Чим краща ракетка, тим вище у неї контроль. Третій показник - енергія. За цим параметром всі ракетки можна оцінити, наскільки сильно вони б'ють по волану, при інших рівних умовах. Цей показник залежить від маси ракетки та її балансу, тобто від розміщення цієї маси ближче до обода чи ближче до ручки. Чим більше зміщений баланс до обода ракетки, тим сильніше буде удар. Але тим гірше буде у неї контроль.

Гравці атакуючого плану обирають моделі з балансом у голови (до обода). Гравці комбінаційного плану з балансом у ручки.

Міцність ракеток, залежить від матеріалу, з якого вони виготовлені і від самої технології виробництва. Майже всі професійні ракетки виготовляють з РІЗНИХ видів графіту. Любительські також можуть виготовлятися з графіту, але більш низької якості та з металевих матеріалів (алюміній, сталь). Звичайно, металеві ракетки більш міцні, ніж з графіту. До того ж, чим нижче якість графіту, тим менш міцною буде ракетка. Але, що стосується натяжки, то професійні ракетки можна натягнути набагато сильніше. Це пов'язано з тим, що металеві ободи мають меншу жорсткість і при сильному натягуванні деформуються. Маса ракеток коливається від 80 до 150 грамів. Це також залежить від матеріалу, з якого вони виготовлені. Професійні ракетки мають масу 81 - 95 грамів у залежності від моделі та модифікації (без урахування струн і обмотки).

Струни. Основним параметром струни є її товщина. Бадмінтоні струни бути міцно закріплені ниткою чи іншим аналогічним матеріалом. Голівка повинна бути 25-28мм у діаметрі, заокруглена донизу,

бувають товщиною від 0,65 до 0,85 мм. Товщина струни впливає на її міцність і її чуттєвість. Чуттєвість - це параметр, який визначає наскільки «буде грати» дана струна, тобто наскільки легко нею буде відбивати волан. Чим тонше струна тим, як правило, нею краще грати, але тим менше вона буде служити. Для аматорської гри рекомендуються «середні» варіанти струн: товщиною 0,7 - 0,75мм. Такі струни достатньо добре відбивають волан і, разом з тим, достатньо довго служать.

Натяжка. Це питання взагалі стратегічне. Від якості натяжки струни на ракетку залежить стільки ж, скільки і від самої ракетки. Тобто, гарна ракетка з поганою натяжкою - це те ж саме, що просто погана ракетка. Головним показником натяжки є зусилля натягу. Натягують струни в середньому з навантаженням 8 - 12 кг. Причому повздовжні (вертикальні) струни натягують на 0,5 - 1,0 кг сильніше, ніж поперечні (горизонтальні). Для аматорської гри пластиковим воланом навантаження на струну зазвичай 8 на 9 або 9 на 10 кг. Це залежить від струни і від того, яке натягнення подобається даному гравцю. Також необхідно зазначити, що всі ракетки натягуються тільки на професійному обладнанні (на спеціальних станках). Не рекомендується робити вставки на ракетках. Тобто, якщо струна рветься, її необхідно перетягнути повністю. Це дуже сильно відображається на строку експлуатації ракетки і, звичайно, на якості натяжки. Ракетки натягують спеціалісти, яких в народі називають стрингерами (від слова string - струна).

Волани. Волани існують двох видів: пластикові (із синтетичних матеріалів) і з пір'я (із натуральних матеріалів). Польотні характеристики волану повинні бути близькими до тих, які мають натуральні волани з пір'я та голівкою з коркової пробки, що покрита оболонкою з тонкої кишки.

Волан повинен мати 16 пір'їн, що закріплені в голівці. Пір'я беруть з лівого крила гусака та качки. Пір'я повинні вимірюватися від кінцівки пера до верхівки голівки і в кожному волані вони повинні бути однакової довжини. Ця довжина може коливатися від 64 до 70 мм. Кінцівки пір'їн повинні створювати коло діаметром 58-68 мм.

Волан має важити 4,74 - 5,50 г (Рис.3).

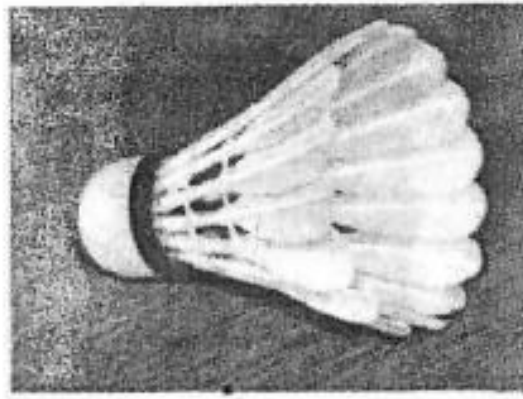


Рис. 3. Волан з пір'я

У пластикових воланах (Рис.4) натуральне пір'я замінюється імітаторами з синтетичного матеріалу. При цьому всі якісні показники (розмір, маса) повинні відповідати вимогам воланів з натуральної сировини. Але, беручи до уваги відмінності щільності та інших характеристик синтетичних матеріалів від натуральних, допускається відхилення від вказаних величин до 10%.

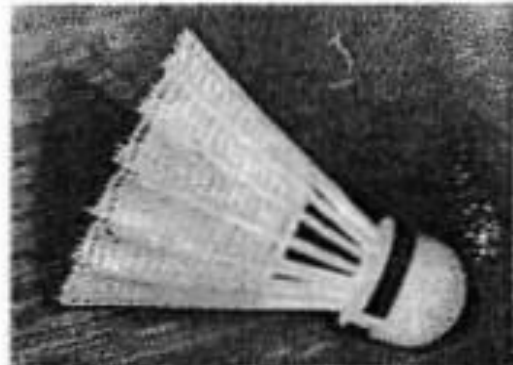
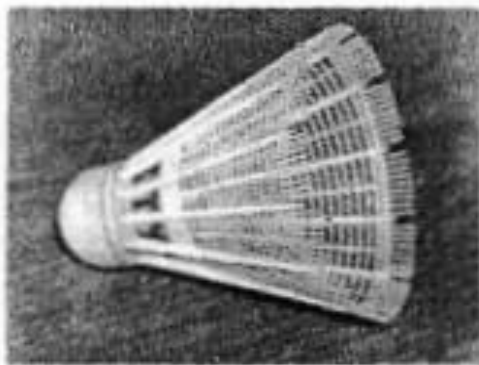


Рис. 4. Пластиковий волан

За швидкістю розрізняють три види воланів: повільні, середні та швидкі. Швидкість волану можна визначити за кольором обрамленої стрічки на голівці волану. Білий колір відповідає повільному волану, синій середньому, а червоний - швидкому.

При випробуванні волану на швидкість використовується прямий удар повної

сили знизу, при якому контакт з воланом відбувається над задньою лінією корту

Волан повинен бути направлений вперед паралельно бокової лінії.

Придатний до гри волан повинен приземлятися не ближче 530 мм і не далі 990 мм від протилежної задньої лінії корту.

Форма та взуття. На перший погляд може здатися, що форма та взуття спортсмена - речі не такі важливі, аніж, скажімо ракетки чи волани. Насправді ця думка помилкова.

Форма не повинна заважати спортсмену грати, тобто вона повинна бути зручною та практичною. Як правило - це короткі шорти або спортивні труси і теніска або футболка, а також товсті махрові носки. Якщо раніше одяг переважно був з бавовни, то зараз багато виробів випускають з високотехнологічних синтетичних матеріалів, які за своїми характеристикам не поступаються, а часто навіть переважають натуральні.

Окрему увагу необхідно приділити взуттю. Це, можна сказати, взагалі стратегічне питання. Спортивні кросівки повинні бути, перш за все, зручними. Підшва кросівок повинна мати добре зціплення з підлогою. Обов'язкова вимога до взуття максимальна травмобезпечність. Викладач та спортсмени мають зважити на необхідність комфортного взуття.

4. ТЕХНІКА ГРИ

Як тримати ракетку. Хват ракетки впливає на завершальну роботу кисті, багато в чому визначає ефективність удару. Необхідно взяти ракетку лівою рукою за стрижень і тримаючи її так, щоб площина ободу була перпендикулярно до підлоги, покласти кисть правої руки на струни. Потім кисть правої руки необхідно переміщувати уздовж стрижня до ручки, доки ребро долонями не упреться в потовщення на кінці ручки. Після цього необхідно м'яко обхопити ручку.

Звичайно, якщо ви лівша, візьміть ракетку спочатку правою рукою. Щоб перевірити чи вірно ви тримаєте ракетку, треба легенько постукати нижнім ребром ободу об підлогу, начебто забиваючи гвіздок легеньким молоточком. Якщо ракетку взято вірно, то розвертати кисть не доведеться.

Можна перевірити себе ще й так. Витягніть руку з ракеткою уперед перед собою так, щоб ободок був у вертикальній площині. Якщо ви тримаєте ракетку вірно,

площина повинна проходити майже точно через верхівку кута, що утворений великим та вказівним пальцями.

Цей спосіб тримання ракетки є основним і універсальним. Слід звернути

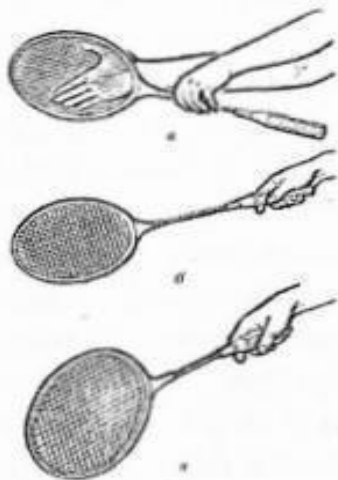


Рис. 5. Хват ракетки

увагу на можливі помилки в способі тримання ракетки. Часто початківці для того, щоб полегшити собі удари зверху, дещо розвертають ракетку в руці проти годинникової стрілки. Дійсно, справа грати начебто легше. Але, по-перше, при такому хваті ракетки важко послати волан на достатню відстань, а по - друге, що більш важливо, практично виключається можливість результативно грати зліва. Не слід тримати ракетку надто близько до стрижня або, навпаки, обхоплювати долонею кінець ручки.

Обхоплювати ракетку з усіх сил під час гри не рекомендується. Звичайно, в момент сильного удару кисть автоматично стискується, щоб і удар був сильнішим ракетка після удару не вирвалася.

Існують й інші положення ручки ракетки у долоні. Однак, основним має бути описаний вище універсальний спосіб.

Стійки та переміщення. Правильне положення гравця на площадці є необхідною умовою успіху. Гравець повинен бути дуже рухливим, щоб у будь-який момент відбити волан, який часто летить з великою швидкістю в дальню від гравця ділянку площадки.

Ця рухливість забезпечується правильним стартовим положенням гравця, рівнем його загальнофізичної та спеціальної підготовки.

Приймаючи стійку, гравець розташовується ближче до сітки, ноги дещо зігнуті. Вага тіла розподілена рівномірно на передній частині стоп. Плечовий пояс дещо



Рис. 6. Основні стійки

зміщений вперед. Зігнута в лікті рука тримає ракетку на рівні середини стегна (Рис.6). Рух до волана починають з легкого пружного підсідання, що збільшує силу стартового поштовху. Перший крок - направляючий, виконують одночасно з нахилом тіла. В подальшому гравець переміщується біговими або приставними кроками, одночасно готуючись до удару. Як правило, з центру поля до сітки виходять у два кроки, із задньої лінії у три кроки. Основні вимоги до переміщення - своєчасність, швидкість, легкість.

Подача. Кожен розіграш волану починається з подач, від якої залежить весь хід гри. Подачі необхідно розглядати не просто як засіб введення волану у гру, але й як важливий елемент тактики. Вміло використовуючи різні подачі можна буквально дезорганізувати суперника з першого ж удару. Вирішальну роль при цьому грає не тільки вибір оптимального напрямку і швидкості польоту волану, але й техніка виконання цього прийому.

Розрізняють такі види подач (Рис.7): коротка подача (1); плоска подача (2); плоска подача до центральної лінії (3); високо - атакуюча подача (4); високо - далека подача (5).



Рис. 7. Траєкторії подач

Підготовка до будь - якої з них однакова, різниця лише у фінальному зусиллі, що визначає характер руху. Вихідну позицію для виконання подачі доцільніше за все приймати у передніх кутах зон подачі. Стоячи лівим боком до

сітки, гравець розподіляє вагу тіла на ногу, що знаходиться позаду. Волан легко утримується за головку великим і вказівним пальцями. Рука з ракеткою зігнута в ліктьовому суглобі та відведена назад - угору. Виконання подачі починається з відпускання волану та руху ракетки. На початковій стадії ударного руху передпліччя обганяє кисть. При наближенні до волана кисть все більше відводять назад. Удар виконують нижче рівня поясу. Після подачі гравець повертає тулуб до сітки, одночасно переносячи вагу тіла на ногу, що знаходиться спереду. Ракетка по інерції рухається вліво - вгору (Рис.8).

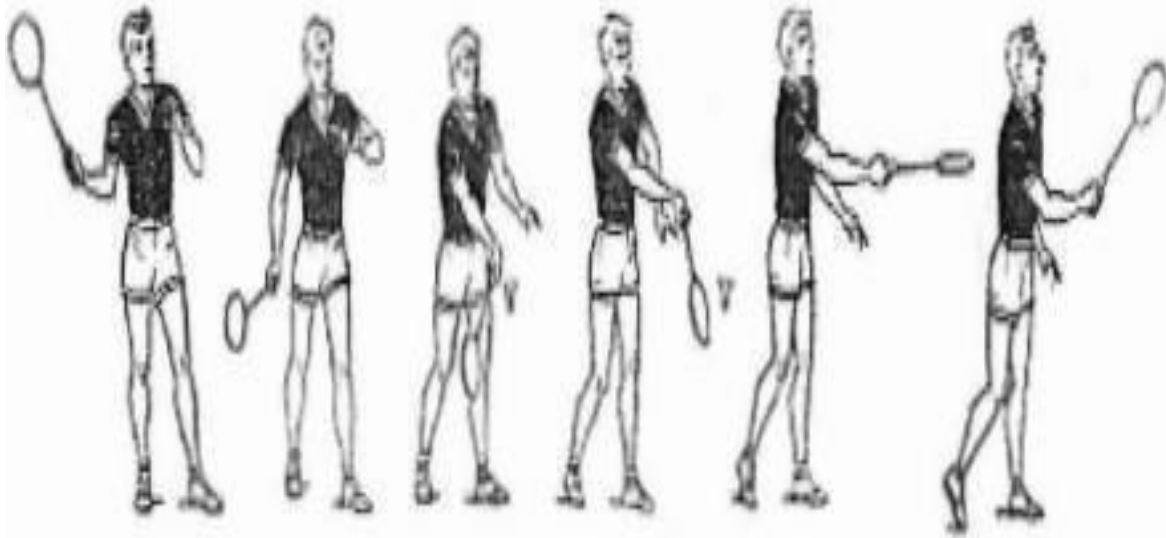


Рис. 8. Подача

Удари. Специфіка гри в бадмінтон - удари тільки з льоту - дозволяє розділити всі удари в залежності від поставленої перед ними задачі на дві групи:

підготовчі удари та атакуючі удари.

Типовим прикладом підготовчого удару є подача, яку описано вище, а також всі удари, що виконуються з метою змусити суперника так відбити волан, щоб потім здійснити свій атакуючий.

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

За способом виконання всі удари можна розподілити на чотири основні

групи: удари справа; удари зліва; удари зверху; удари знизу.

Виконання всіх ударів необхідно розподілити на дві категорії у відповідності з положенням кисті та рамки ракетки:

- удари справа, а також зверху - зліва доцільно відбивати тільки внутрішньою або передньою стороною рамки з розвернутою вперед кистю;

- удари зліва, крім ударів зверху - зліва, зовнішньою або задньою стороною ракетки; кисть гравця при цьому буде направлена тильною стороною вперед.

Рекомендовані положення в жодному разі не є догмою, оскільки при бажанні обома сторонами ракетки можна виконати удар по волану з будь-якого положення.

Спортсмен може направити волан у різні напрямки з різною силою і траєкторією. (Рис.9)

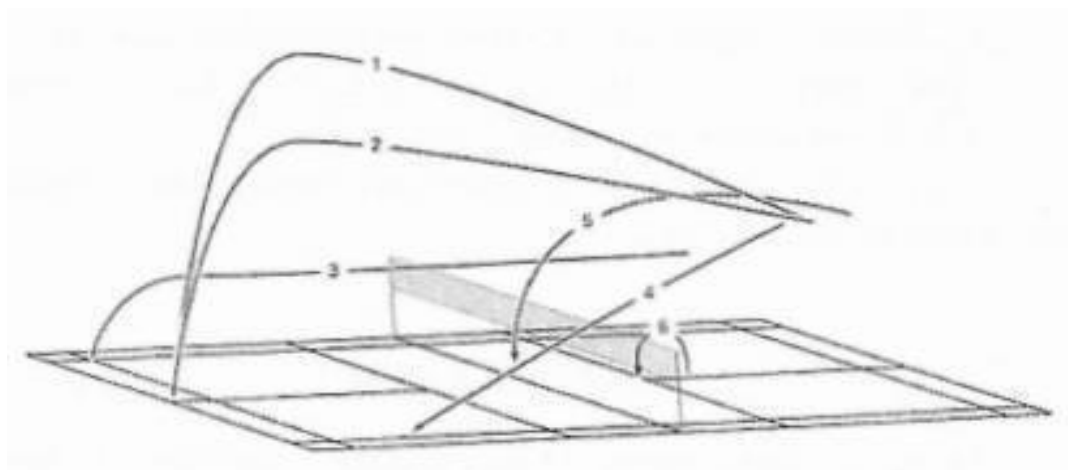


Рис. 9. Траєкторії ударів

Звертаємо вашу увагу на траєкторію польоту високого (1), або як часто його називають високо - далекому удару зверху. Такий удар часто використовують, щоб виграти час у важкій ситуації та встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля.

Значно швидше потрапляє волан на задню лінію площадки суперника при високо - далекому атакуючому ударі (1), або плоско - далекому ударі, коли його виконують зверху.

Суттєве тактичне значення має плоский удар або *напівсміш* (3). Він виконується енергійним рухом зап'ястя, щоб по можливості зберегти силу удару і послати волан більш стрімко. Проводячи такий удар, бадмінтоніст зберігає рівновагу, а не рухається вперед по інерції, як це трапляється при звичайному

смеші.

Смеш (4) - один з основних ударів бадмінтоніста, яким направляють на площадку суперника волан сильно зверху вниз.

Коли спортсмен прагне, щоб волан швидше впав у одному з передніх кутів площадки суперника, він може послати його м'яким ударом. Нехай навіть при цьому він дещо програє у відстані до сітки (волан впаде далі від неї), але він виграє у швидкості польоту. Такий прийом називають *швидким коротким ударом* (5).

І нарешті, *коротким* ударом (6) змушують суперника переміститися до сітки.

4. ТАКТИКА ГРИ

Тактика бадмінтону розвивалася завдяки творчості численних поколінь ентузіастів - любителів цієї гри. Під тактикою у бадмінтоні слід розуміти найбільш доцільні дії, що спрямовані на досягнення перемоги над суперником. Головне в тактиці будь - якої гри - це вірне розуміння, врахування та вміле використання слабких і сильних сторін своїх й суперника.

В одиночній грі прийнята комбінована тактика, в якій у рівній мірі поєднуються атакуючі та захисні дії. Найчастіше очко виграють нападаючим ударом з центру площадки. Атака готується за допомогою різних ударів. Проти кожного гравця необхідно застосовувати індивідуальну тактику, яка залежить від рівня його підготовленості. Зустрічаючись з гравцем нападаючого стилю, необхідно зайняти центральну позицію і направляти волан найкоротшим шляхом у дальній від нього кут площадки. Якщо гравець виконує удар з задньої лінії та прямує вперед, високий удар через нього забезпечить перевагу. Відчутний ефект досягається після відбиття нападаючого удару плоским ударом безпосередньо в суперника. Якщо нападаючий володіє стабільним сильним ударом з задньої лінії, то тому, хто захищається необхідно відповідати плоскими і короткими ударами, не даючи волану високо підніматися над сіткою. Якщо ж довелося виконати високий удар знизу, його слід направити на задню лінію через ліве плече нападаючого. Захищаючись, гравець при першій же можливості повинен перейти до нападу. Зустрічаючись з гравцем захисного стилю, необхідно змусити його зміститися з центру поля, щоб самому успішно

завершити атаку. Цього можна досягнути за допомогою високих і коротких ударів у кути площадки. Одним з найбільш розповсюджених прийомів є підготовчий удар з швидким виходом на завершальний удар.

Важливе значення в рішенні тактичних задач відіграє подача. Це єдиний технічний прийом, який не є відповіддю на удар суперника. Той, хто подає, сам вибирає визначену позицію на площадці і виконує удар по випущеному з руки волану. Суперник не в змозі вплинути на безпосереднє виконання подачі, тому обдумане застосування її в грі дає значну перевагу. Найчастіше в одиночній грі виконують високу подачу, направляючи її на задню лінію зліва від суперника.

У *парній* грі застосовують *передньо - задню* та паралельну розстановку гравців. *Передньо - задня* розстановка дозволяє грати в атакуючому стилі. Її використовують при виконанні подач. *Паралельна* розстановка створює кращі умови для гри у захисті. Різноманітність тактичних комбінацій примушує змінювати способи розстановки гравців протягом всієї гри.

Основна тактична направленість парної гри - активний напад і узгодженість дій. Гравець задньої лінії виконує нападаючий у дара, а той, хто стоїть попереду намагається добити волан, якщо його відбив суперник. Атака завжди спрямована на слабшого. Виключенням є випадки, коли один з гравців знаходиться у русі. У парній грі в залежності від розміщення приймаючого партнера застосовується коротка або плоска подача. Якщо при *передньо - задній* розстановці виконують удар знизу, його слід направляти за дальнього гравця, а потім зайняти паралельну розстановку.

Мета захисту - як можна більше тримати волан у грі, та при зручному моменті перейти у напад.

Змішані пари грають у *передньо - задній* розстановці. Після виконання подачі партнерші доцільно зайняти позицію в лівій частині площадки на передній лінії подач, що дає можливість перехоплювати більшість ударів, що направлених у лівий дальній кут, і приймати всі укорочені удари в зоні сітки. Для партнерші дуже важливо вміти уважно слідкувати за воланом, відчувати напрямок ударів свого партнера й передбачати напрямок ударів суперників. При першій же можливості їй необхідно атакувати.

Беручи участь у змаганнях, спортсмен зустрічається із суперниками, які відрізняються різними стилями гри. Одні з них часто атакують пересуваються,

інші, навпаки, намагаються спровокувати супротивника на не підготовлену атаку, треті відбивають кожен удар, очікуючи помилки. Поговоримо про те, як будувати гру в кожному конкретному випадку.

Суперник буде гру на активних подачах. Приймаючи подачі, необхідно або атакувати, або починати готувати атаку. Особливо це важливо в грі проти спортсменів, які застосовують різноманітні швидкі подачі, намагаючись одразу ж поставити суперника в незручне положення, змушуючи накинути волан на смеш.

Зустрічаючись з таким спортсменом, необхідно одразу протидіяти його намірам змусити вас помилитись при прийомі подачі.

Коли суперник подає швидкі атакуючі подачі - плоску або високу атакуючу, він деякий час повинен протидіяти інерції, або зробити шаг вперед, щоб відповісти на ваш удар. Це можна використати.

Кращою відповіддю в таких випадках є високо атакуючий удар у дальні кути його поля або різкий короткий, коли, наприклад, подаючи з правого поля, він відходить до центра площадки.

Робіть все можливе, щоб не дати супернику атакувати першим же ударом. Якщо він буде всю свою тактику на цьому, то ви одразу ж позбавите його переваги.

Гра проти захисника. В спортивній практиці - можна зустрітися з гравцем, який буде свою гру на помилках суперника. До такого стиля гри звичайно вдаються спортсмени, які не володіють сильним смешем, але відрізняються швидкою реакцією, добрим пересуванням, вміють використовувати помилки суперника. Вони намагаються відправити волан як найдалі та високо, щоб спровокувати на атаку з незручного положення.

Можна зруйнувати задум такого суперника, спробувавши вести гру на контратаці. Нехай він сам атакує, сам готує атаку, ви в зручний момент будете контратакувати.

Гра проти атакуючого. По іншому повинна будуватися гра проти спортсмена, який намагається атакувати після кожного вашого удару. Часто такі гравці володіють дійсно сильним смешем, вони швидкі, швидко виходять на удар.

Якщо ви будете грати м'яко, то, ймовірно, програєте.

Грати проти таких суперників важко, але у них є уразливі сторони: які б вони не були швидкі, їм необхідний час, щоб підготуватися до смешу.

Тому необхідно направляти волан на задню лінію різкими точними високими атакуючими ударами і, якщо суперник затримається в дальньому куту - різко переводити волан на сітку і атакувати. Але одночасно не можна забувати про чіткий захист. Сильно атакуючи, суперник деякий час по інерції рухається вперед.

Це можна використати, якщо ви встигнете направити волан після смешу в один з дальніх від нього кутів.

Гра проти низькорослих спортсменів. Слабі сторони таких бадмінтоністів у тому, що вони не можуть перехопити волан, що летить відносно не високо. Це можна використати, застосовуючи високі атакуючі у дари. Волан швидко пролітає над гравцем, і той змушений відбивати його далеко в кут, а іноді - коли він опуститься дуже низько.

Крім того, гравцю невеликого зросту складніше приймати смеш, що направлений до бокової лінії. Це також можна успішно використати.

Гра проти високих спортсменів.

Високі гравці можуть з успіхом перехоплювати високі атакуючі удари, тому необхідно використовувати їх меншу рухливість - різко укорочувати удар, змушуючи приймати волан майже на рівні поля, а потім також різко перевести його у протилежний дальній кут. Звичайно такі гравці погано приймають смеш у тулуб.

Коли суперник швидко втомлюється, у цьому випадку частіше направляйте волан у дальній від суперника кут, різко змінюйте напрямок ударів. Граючи таким чином, змушуйте суперника переміщуватися по полю, виконувати ривки, різкі повороти. І якщо він не має достатньої витривалості, то можна досягнути зниження точності його відповідей.

Гра проти лівші. Зустріч із суперником, який тримає в лівій руці ракетку не повинна бути несподіванкою. Краще подивитись його гру заздалегідь. Якщо це не вдалося, одразу в грі з'ясуйте, наскільки активно він грає зі свого правого кута. Навряд чи можна говорити, що гра проти такого бадмінтоніста повинна бути повним дзеркальним відображенням гри проти правши. У будь якому

випадку, вміти здійснювати натиск високими атакуючими ударами в його правий дальній кут необхідно.

Необхідно також змінити звичайні для вас подачі з лівого та правого поля. Наприклад, плоску подачу до центральної лінії треба вже подавати з лівого поля і т.п.

Звичайно, вище викладене в достатній мірі умовно, оскільки гравці з такими особливостями гри зустрічаються не так вже й часто.

Тим не менш, основні принципи гри проти різних бадмінтоністів допоможуть не тільки раціонально вести гру проти більш сильних гравців, але й урізноманітнювати тактичні прийоми гри.

5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ

Навчання гри в бадмінтон необхідно проводити у певній послідовності.

Перш за все необхідно вивчити техніку виконання основних ударів.

Навчання техніки треба розпочинати з оволодінням хватом ракетки й ігрової стійки. Для цього краще за все виконувати жонгливання воланом правою та лівою сторонами ракетки, систематично контролюючи хват стійку. Застосовуючи різні варіанти жонгливання на місці, у русі, виконуючи удари по волану на різній висоті з різною силою, початківці мають можливість ознайомитись з пружними якостями ракетки, швидкістю польоту волану та вивчити деякі способи пересування.

В подальшому навчанні доцільно перейти до вивчення техніки ударів справа - зверху (Рис.10, а, б). Краще за все почати з імітації удару на місці, а потім з відходом до задньої лінії в один, два, три кроки. Після цього можна перейти до виконання ударів в парах.



Рис. 10 б. Короткий удар справа

Вивчення ударів справа - зверху краще за все проводити в такій послідовності: нападаючий, високий, короткий. На початковому етапі навчання нападаючий і високий удари повинні бути середньої сили. Тут важлива точність, що створює умови для відповіді партнера. У період оволодіння навичкою необхідно суворо дотримуватися правила поступовості та не переходити до виконання ударів з попереднім пересуванням до тих пір, доки техніка повністю не буде освоєна на місці або з відходом максимум в один крок. Оволодівши технікою ударів справа - зверху, знизу та подачами, можна перейти до вивчення плоских ударів справа й зліва (Рис.11). При цьому спочатку вивчають удари по діагоналям, а потім по боковим лініям площадки. Вивчення завершується оволодінням ударами зліва - зверху.

В процесі навчання техніці у початківців виникають труднощі, що пов'язані зі складністю контролювати політ волану. Неточний удар одного гравця, ускладнює правильну відповідь іншого гравця. Рекомендується в заняттях використовувати спеціальний програмний тренажер, який дозволяє засвоювати техніку будь-якого удару. Елементарні тактичні комбінації доцільно вивчати паралельно з технікою.

6. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ

Жеребкування. Перед початком матчу проводиться жеребкування. Сторона,

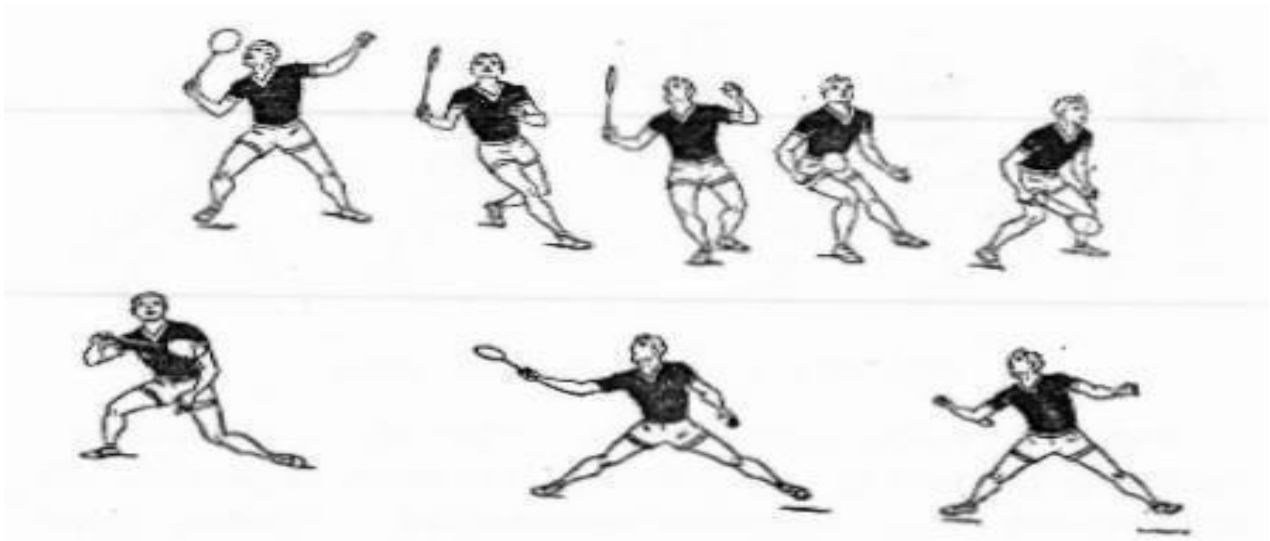


Рис. 11. Плоский удар справа

яка виграла жереб, може вибрати: подавати чи приймати подачу першою; починати гру на одній чи іншій стороні корту. Сторона, що програла жеребкування, потім робить вибір, що залишився.

Система підрахунку. Матч проходить на більшість з трьох геймів, якщо не обумовлено інше. У всіх парних одиночних чоловічих матчах гейм виграє сторона, яка першою набрала 15 очок, а в одиночних матчах серед жінок гейм виграє сторона, яка набрала 11 очок крім випадків, коли при рахунку по «14» (по «10» у жіночих одиночних матчах) сторона, яка першою набрала 14 (10) очок, має право вибору: грати гейм до 15 (11) очок, тобто гейм без продовження, або продовжити до 17 (13) очок.

Сторона, яка виграла гейм, першою подає у наступному.

Здобути вигране очко може лише сторона, яка подає.

Зміна сторін. Гравці повинні змінити сторони:

- по закінченню першого гейму; перед початком третього гейму (якщо він потрібен);
- у третьому геймі, або матчі з одного гейму, коли той, хто веде у рахунку набирає «6» очок в геймі до 11 очок, або «8» очок в геймі до 15 очок. Якщо момент зміни сторін пропущений, зміна робиться негайно при

виявленні цього, існуючий на даний момент рахунок повинен бути збереженим.

Подача. При правильній подачі:

- жодна сторона не повинна допускати невмотивованої затримки виконання подачі, якщо гравець, який подає і який приймає, зайняли свої позиції;
- той, хто подає і, той, хто приймає, повинні стояти в межах діагонального розташування полів подачі, не торкаючись ліній, що обмежують ці поля;
- яка – не будь частина обох стоп тих, хто подає приймає, повинна залишатися в контакті з поверхньою корту в нерухомому положенні від початку подачі до її виконання;
- ракетка того, хто подає, повинна першочергово ударити по головці волану;
- весь волан повинен знаходитися нижче талії гравця, який подає, в момент зіткнення з ракеткою;
- стрижень ракетки гравця, який подає, у момент удару по волану повинен бути направлений униз так, щоб вся головка ракетки була помітно нижче всієї кисті руки, що тримає ракетку;
- рух ракетки гравця, який подає, повинен продовжуватися тільки вперед від початку подачі до її завершення;
- політ волану повинен бути направлений по висхідній лінії від ракетки того, хто подає, до перетинання сітки так, щоб, якщо не буде відбитий, він впав у відповідне поле подачі (тобто в середині ліній, що його обмежують або на них).

Якщо подача здійснена не правильно повинен зафіксуватися «фол» винній стороні.

Фіксується «фол», якщо той, хто подає, при виконанні подачі не влучить у волана. Коли гравці зайняли свої позиції, перший рух вперед головки ракетки гравця, який подає, є початком подачі.

Той, хто подає, не повинен подавати, доки не підготувався той, хто приймає, але слід вважати останнього готовим до прийому, якщо він зробив спробу відбити поданий волан. Після початку подачі вона вважається завершеною, якщо волан торкнувся ракетки того, хто подавав або при здійсненні подачі гравець, який подавав, не влучив по волану. В парних іграх партнери

гравців, які подають і які приймають, можуть займати будь - які позиції, щоб не перекривати видимість тому, хто подає та приймає.

Одиночні матчі. Гравці повинні подавати (і приймати) зі свого правого поля подачі, коли той, хто подає, не має очок або має парну кількість очей в цьому геймі, а з лівого поля подачі, коли той, хто подає, має непарну кількість очок в цьому геймі.

Волан повинен відбиватися послідовно тим, хто подає і тим хто відбиває, до тих пір, поки не буде допущено порушення (фол) або волан не вийде з гри.

Якщо правила порушив той, хто приймає, або волан вийшов з гри, торкнувшись поверхні корту на його стороні, тому, хто подавав, зараховується очко, і він знову подає з відповідного поля подачі. Якщо ж порушення допустив гравець який подає, або волан торкнувся поверхні корту на його стороні чи впав за межами корту, він втрачає право продовжувати подавати, і той, хто приймав, отримує право подавати. Очка жодному з гравців у цьому випадку не зараховується.

Парні матчі. На початок гейму кожного разу, коли сторона отримує право подавати, подача виконується з правого поля подачі. Відбити волан повинен тільки той, хто приймає. Якщо ж волану торкнеться його партнер або він його не відіб'є, то стороні, яка подавала зараховується очко.

Після відбиття подачі, волан відбивається тим чи іншим гравцем сторони, яка подавала, а потім іншою стороною і так далі доки волан не вийде з гри. Після прийому подачі гравець може відбивати волан у будь - якій позиції на своїй стороні сітки.

Якщо порушення «фол» допустила сторона, яка приймає, або волан вийшов з гри, торкнувшись поверхні корту на її стороні, тому, хто подавав зараховується очко і він подає знову. Якщо ж порушення «фол» допустила сторона, яка подавала, або волан вийшов з гри, торкнувшись поверхні корту на її стороні, вона втрачає право продовжувати подавати і очко нікому не зараховується.

Гравець, який подає на початок гейму, повинен подавати (і приймати) на правому полі подачі, коли його сторона не має очок або має парну їх кількість в цьому геймі і на лівому полі подачі при непарній їх кількості. Для їх партнерів порядок полів подачі протилежний. При кожній наступній подачі повинно

змінюватися поле подачі. У будь - якому геймі право подавати переходить послідовно від гравця, який подавав першим в цьому геймі, до гравця, який приймав першим, потім до його партнера, далі – до одного з суперників, потім його партнеру так далі. Жоден з гравців не повинен подавати

а приймати позачергово, або приймати дві подачі поспіль в одному й тому геймі.

Будь - який гравець, сторони яка виграла, може подавати першим у наступному геймі, також як і будь - який гравець сторони, що програла, може приймати першим.

Помилка поля подачі. Помилкою поля подачі вважається, якщо гравець:

- подає поза чергою;
- подає не з належного поля подачі;
- знаходячись не в належному для нього її подачі, приготувався до її прийому, і подача була здійснена.
- якщо помилка поля подачі виявлена після здійснення наступної подачі, то вона не повинна виправлятися. Якщо помилка виявлена до виконання наступної подачі:
- при здійсненні помилки обома сторонами розігрується «спірний»;
- якщо одна із сторін здійснила помилку виграла цей розіграш - «спірний»;
- якщо одна із сторін здійснила помилку та програла цей розіграш, помилка не повинна виправлятися.
- якщо розігрується «спірний» через помилки поля подачі, розіграш переграється з виправленням помилки. Якщо помилка поля подачі не виправлена, гра в цьому геймі повинна проходити із зміною порядку полів подачі (нової послідовності подач, відповідно).

Порушення. Порушення «фол» зараховується, якщо:

1. Подача виконана не за правилами.
2. Під час гри волан:
 - падає за межами корту;
 - пролетить крізь сітку або під нею;
 - не перелетить через сітку;
 - торкнеться стелі або стін залу;
 - торкнеться тіла або одягу гравця;
 - торкнеться будь-якого предмету або особи, що знаходиться у безпосередній близькості від корту;
3. Під час гри початкова точка контакту ракетки з воланом знаходиться не на стороні того, хто б'є

(однак,

можна супроводжувати волан ракеткою через сітку в напрямку удару).

4. Коли волан у грі, гравець:

- торкнеться сітки або стійок ракеткою, тілом або одягом;
- вторгнеться на сторону суперника поверх сітки ракеткою або тілом у будь
- якій мірі (крім випадку, коли точка контакту

ракетки з воланом знаходиться не на стороні того, хто б'є);

- вторгнеться на сторону суперника під сітку ракеткою або тілом, що буде заважати супернику або відволікатиме його;
- перешкодить супернику в здійсненні законного удару, коли волан пересікає сітку;

5. Якщо гравець під час гри свідомо відволікає суперника будь - якими діями, наприклад, викриками або жестами.

6. Під час гри волан:

- пійманий і затриманий на ракетці, а потім буде кинутий при здійсненні удару;
- буде відбитий двічі поспіль одним тим же гравцем двома ударами;
- буде відбитий гравцем і його партнером послідовно;
- торкнеться ракетки гравця та продовжить рух у напрямку задньої лінії корту на стороні цього гравця;

7. Якщо гравець є ініціатором скандалу, повторних або систематичних порушень.

8. Якщо при подачі волан перелетів сітку та повис на верхньому обрамленні її або перелетівши сітку, застряв у ній.

Спірний. Спірний" оголошується суддями на вищій або гравцем (якщо немає судді на вищій) для зупинки гри. Він може бути назначений у будь-якій непередбаченій або випадковій ситуації. Якщо волан, перелетівши над сіткою, повисне на її верхньому обрамленні або застрягне в ній, признається

«спірний», крім випадку, коли це відбувається при подачі.

«Спiрний» також призначається, якщо при подачi одночасно порушують правила той, хто подає той, хто приймає, або ж той, хто подає подасть ранiше, нiж буде готовий суперник. Якщо волан пiд час гри розламається i голiвка повнiстю видокремиться вiд iншої частини волану - призначається «спiрний». Якщо лiнiйний суддя не бачив мiсця падiння волану, а суддя на вищi не в змозгi прийняти своє рiшення з цього приводу - також призначається спiрний".

Якщо призначений спiрний", розiграш з моменту останньої подачi не зараховується, а гравець, який подавав цю подачу, повинен подати знову (крiм випадку помилки поля подачi).

Волан поза грою. Волан вважається поза грою, коли:

- вiн попадає в сiтку й застрягає у нiй або повисає на верхньому краю сiтки;
- вiн удариться в сiтку або стiйку та почне падати на поверхню корту на сторонi гравця, який виконує удар;
- вiн торкнеться поверхнi корту (в межах обмежуючих його лiнiй або поза них);
- оголошено «спiрний» або зафiксовано «фол».

Безперервнiсть гри, некоректна поведiнка, покарання.

Гра повинна продовжуватися вiд першої подачi до завершення матчу, за винятком таких випадкiв:

- перерви, тривалiстю не бiльш 90 секунд мiж першим другим геймами та не бiльш 5 хвилин мiж другим третiм геймами, повиннi бути у всiх матчах в наступних ситуацiях: у мiжнародних офiцiйних змаганнях; у змаганнях санкцiонованих IBF; у всiх iнших матчах (крiм випадкiв, коли нацiональна федерацiя прийняла попередньо опублiковане рiшення не використовувати таку перерву);
- призупинення гри: коли мають мiсце обставини, що не залежать вiд гравцiв, суддя на вищi може призупинити гру на такий час, який вiн вважає необхідним;
- в особливих випадках головний суддя може запропонувати суддi на вищi призупинити гру.
- якщо гра призупинена, рахунок на даний момент повинен зберiгатися гра вiдновлюється з цього рахунку.

В жодному разi не повинна призупинятися гра для того, щоб дати можливiсть гравцю поновити сили та дихання.

Крім перерв, передбачених вище, нікому з гравців не дозволяється отримувати поради під час матчу. Крім п'ятихвилинної перерви, нікому з гравців не дозволяється залишати корт під час матчу без згоди судді на вищій. Суддя на вищій повинен бути єдиним, хто має право призупиняти гру.

Гравець не повинен: умисно затримувати або призупиняти гру; змінювати форму волану з метою змінити швидкість його польоту; вести себе образливо; здійснювати неспортивні вчинки, які не визначаються по - іншому правилами гри в бадмінтон.

Суддя на вищій повинен припиняти будь - які вище описані порушення за допомогою: винесення попередження порушнику; оголошення «фол» порушнику, якщо він був попереджений; у випадку серйозного або систематичного порушення, оголошується «фол» і негайно доповідається Головному судді, який має право дискваліфікувати порушника на даний матч.

Судді та апеляції. Головний суддя несе повну відповідальність за проведення турніру або іншого змагання, частиною якого є матч.

Суддя на вищій, якщо він призначений, несе відповідальність за проведення даного матчу і його безпосереднє оточення.

Даний суддя підзвітний Головному судді. Суддя подачі фіксує порушення, що припустив той, хто подає, якщо такі мають місце. Лінійний суддя визначає, упав волан в межах чи поза межами ліній, за якими він слідкує. Рішення всіх суддів остаточне по всім ігровим моментам, за які даний суддя відповідальний.

Суддя на вищій зобов'язаний:

- дотримуватися правил гри, слідкувати за їх виконанням, і, зокрема, визначати «фоли» та «спірні», коли вони мають місце.
- приймати рішення по апеляціям у спірних випадках, якщо такі будуть до наступної подачі;
- інформувати гравців глядачів про хід матчу оголошенням рахунку;
- призначати відстороняти суддю подачі та лінійних після консультації з головним суддею;
- якщо будь - хто з інших суддів на корті відсутні, приймати рішення з питань їх компетенції;
- якщо будь - хто з інших суддів на корті не в

зможі прийняти рішення, вирішити самому або

призначити

«спірний»;

- фіксувати і доповідати головному судді про будь - яке порушення зі сторони гравців;

- передавати Головному судді всі незадоволені апеляції тільки

з питань правил гри. (Ці апеляції повинні бути зроблені до

виконання наступної подачі або, якщо це кінець гейму, перш ніж

апелююча сторона залишить корт).

7. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦЯ

Бадмінтон, як було вище зазначено, вимагає від гравця спритності, рухливості, сили та швидкісної витривалості. Тільки завдяки різнобічній і спеціальній фізичній підготовці спортсмен зможе досягти високого рівня спортивної майстерності.

Для виховання необхідних якостей бадмінтоніста (рухливості, спритності, швидкісної витривалості) спортсмену необхідно проводити систематичні спеціальні тренувальні заняття. Фізична підготовка бадмінтоніста розподіляється на загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.

Призначення загальнорозвивальних вправ - розвинути і зміцнити м'язову систему; збільшити амплітуду рухів кінцівок за рахунок рухливості в суглобах; розвинути та зміцнити органи дихання і серцево-судинної системи; розвинути координацію рухів відчуття рівноваги в різних положеннях.

Під час занять слід вводити вправи для розвитку уваги та чіткості виконання команд. Так, наприклад: зробити три кроки вперед, стрибок вправо, три кроки вперед, стрибок вліво; три кроки вперед, випад правою ногою; три кроки вперед, випад лівою ногою тощо.

Такі вправи розвивають увагу, орієнтування, пам'ять і вміння зосередитися. В кожне заняття слід вводити один - два нових елемента.

Загальнорозвиваючі вправи повинні охоплювати всі м'язи тіла. Перш за все, на що слід звернути увагу, - це розвиток м'язів шиї.

Для цього рекомендуються вправи:

нахили голови вперед, вправо та вліво, повороти голови, колові рухи головою тощо.

Вправи для м'язів тулубу рекомендується проводити з набивним м'ячем

(Рис.12). 1. Перекидання м'яча над головою. 2. Двома руками з-за голови. 3. Однією рукою з-за голови. 4. Однією рукою від грудей. 5. Двома руками від грудей. 6. Двома руками знизу. 7. Двома руками за голову назад. 8. Двома руками з-за спини вперед. 9. Двома руками кидок м'яча між ніг назад.

Для збільшення гнучкості тулубу можуть бути рекомендовані вправи: нахили в сторони з відведенням рук вгору, з відведенням в сторону ніг, пружинні нахили вперед, нахили біля гімнастичної стінки, нахили назад з положення стоячи на колінах (Рис.13,1), прогинання спини з положення лежачи

(Рис.13,2), повороти тулубу за допомогою рук стоячи на місці (Рис.13,3), теж - при ходьбі (Рис.13,4), і сидячи (Рис.13,5). Обертання нижньою частиною тулубу (Рис.13,6).

Рекомендується також використання гімнастичного обруча.

Колові рухи руками в променево - зап'ястковому суглобі (Рис.13,7). Прогинання спини в попереку з набивним м'ячем в руках (Рис.13,8). Нахили тулубу назад (Рис.13,9) і вперед. Одночасний підйом тулуба та ніг (Рис.13,10). Прогинання назад (Рис.13,11).

Вправи для рук плечового поясу: зжимання та розжимання пальців при різних вихідних положеннях рук, повороти та колові рухи кистей (пальці зжаті в кулак); повільне згинання та розгинання рук в положеннях: руки вгору, вперед, в сторони.

Для розвитку сили плечового поясу рекомендуються наступні вправи: великі оберти обома руками вперед, назад (Рис.14,1), теж - малі оберти (Рис. 14,2); великі оберти перед собою (Рис.14,3); махи поперемінно вперед, вгору, вниз, назад (Рис.14,4); розкачування тулубом розслаблених рук (Рис.14,5); нахили тулуба з махом рук (Рис.14,6); повороти тулубу з махом рук (Рис. 14,7); відведення рук вгору - назад (Рис.14,8).

Рекомендується підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упор лежачі.

Вправи для м'язів ніг: різноманітні махи почергово лівою та правою ногою, вперед перед собою, назад, в сторони, згинання в коліні, присідання, випади та колові рухи ногою перед собою й збоку.

Стрибки вперед, назад, в бік та в гору. Вправи на розслаблення: вільне потряхування кистей в положенні рук внизу; теж - рук вперед, в бік, вгору, розслабивши м'язи плечового поясу та рук, дати їм вільно впасти вниз. Покачування тулубу вправо та вліво при вільному висі рук.

З положення стоячи і при нахилі, ноги нарізно, стопи паралельно.

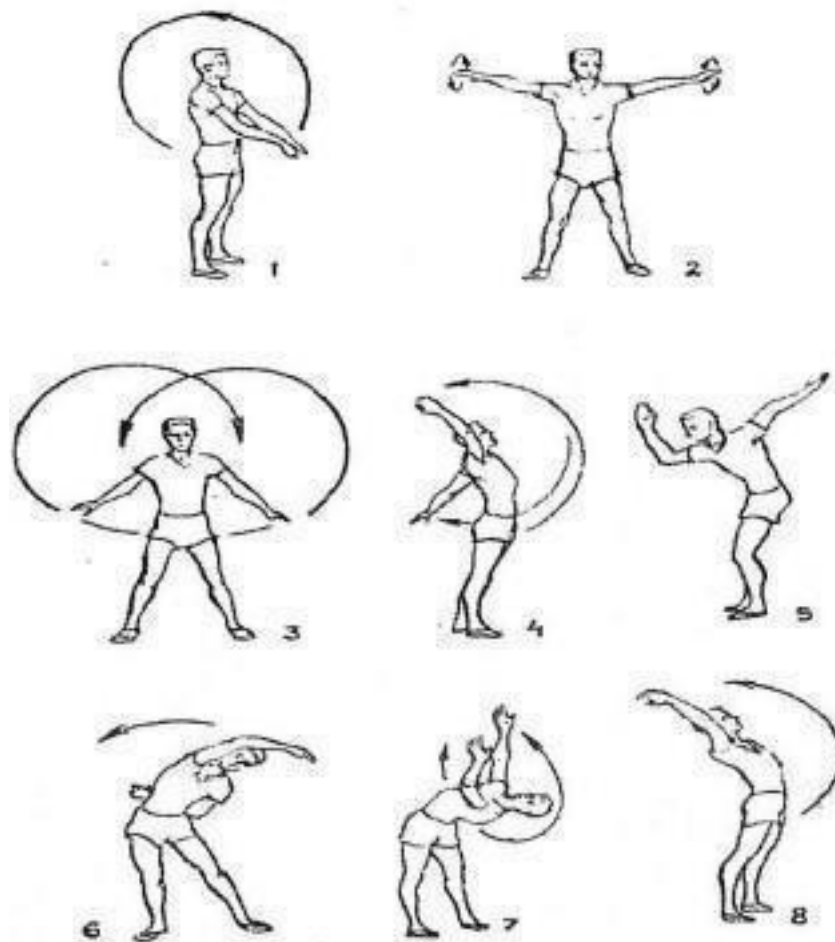


Рис. 14. Вправи для м'язів плечового поясу

Вправи для розвитку витривалості: різноманітна ходьба (з рухами рук і тулубу, «спортивна»), біг на місці з високим підніманням колін, з викиданням прямих ніг вперед, стрибки на місці, вперед, вбік, з поворотами; стрибки біг зі скакалками, різноманітні кроси.

Загальнорозвиваючими вправами повинна займатися одночасно вся група. Загальнорозвиваючі вправи слід починати з невеликого навантаження на малі групи м'язів, потім вводити більш складні вправи, задіюючи крупні групи м'язів до роботи.

Спеціальні. Для більш швидкого кращого оволодіння технікою гри в бадмінтон, а також розвитку рухливості, витривалості, орієнтування, спритності і швидкості реакції рекомендуються спеціальні вправи.

Вправи для розвитку швидкості: ривки з високого та низького старту на 5 - 10 метрів.

Біг по прямій з різкою зміною напрямку по умовним свисткам. Перебіжки з воланом при бігу вперед обличчям і спиною до стартової лінії.

Вправи на витривалість: біг з прискоренням, уповільненням, прискоренням і зупинками на 20 - 30 м з численними повтореннями. Кроси до 5 км по пересіченій місцевості. Вправи зі скакалкою.

Вправи для розвитку стрибучості, спритності, уваги орієнтування. Стрибки з місця вгору, в боки, в довжину; теж - з розбігу.

Рухливі ігри з ракеткою та воланом (волан по великому колу наперехрест, ігри з одним, двома воланами). Вправи з обручем.

Вправи для розвитку швидкісної реакції. Під час ходьби по умовному свистку обернутися кругом, зупинитися, присісти, підстрибнути тощо.

Під час бігу по умовному свистку - імітація руху удару справа, зліва, над головою. Змінити по свистку напрямок польоту волану при коловому розміщені тих, хто займається, при паралельному тощо.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу.

Особливо важливе значення для бадмінтоністів має рухливість плечового поясу кистьових суглобів.

Для цього рекомендуються наступні вправи: колові рухи рук з ракеткою; рухи ракеткою по восьми - подібній траєкторії; повороти кисті усередину та назовні; нахили кисті вгору та вниз; колові рухи кистей з гантелями; повороти та оберти кистями з гантелями вагою 1 - 1,5кг (Рис.15).



Введення в спеціальні вправи елементів рухливих ігор має велике значення в системі навчання бадмінтону.

Рухливі ігри надають заняттю інтерес, одночасно допомагають виховувати необхідні для бадмінтоніста якості, а також дозволяють закріпити придбані навички в техніці та тактиці гри.

З тими, хто займається, слід проводити спортивні ігри: баскетбол, теніс тощо. Для кращої підготовки спортсмена перед грою в бадмінтон слід проводити інтенсивну розминку протягом 5 - 10 хвилин.

8. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН

НАВЧАЛЬНО - ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Перше заняття (підготовчий період).

Завдання: ознайомлення з історією та суттю гри; навчання способу тримання ракетки, основної стійки гравця в бадмінтон; ознайомлення з особливостями у дарів по волану та його польоту; навчання подачі й удару справа в спрощених умовах.

Тривалість - 120 хвилин.

1. Бесіда про історію гри і її суть з показом гри в цілому на площадці та поясненням правил одиночної гри - 20 хв.

2. Загальнорозвиваючі вправи - 15 хв.
3. Навчання способу тримання ракетки та основної стійки - 5 хв.
4. Спеціальні вправи з ракеткою, з ракеткою і воланом (жонгливання); рухи, що імітують удари справа та зліва - 10 хв.

5. Навчання подачі:

а) біля стінки - 15хв.

б) в парах - 10 хв.

6. Навчання ударам справа через сітку:

а) з ракеткою без волана - 5 хв

б) у парі з партнером - 5 хв.

в) те ж через сітку - 10 хв.

7. Одиночна гра по правилам зі скороченим

рахунком і з акцентом на виконання ударів справа -

25 хв.

Друге заняття.

Завдання: удосконалення удару справа і навчання удару зліва в полегшаних умовах.

Тривалість - 120 хвилин.

1. Загальнорозвиваючі вправи - 20 хв.

2. Спеціальні вправи з ракеткою, з воланом - 10 хв.

3. Імітування ударів справа і зліва із основної стійки з

відставленням назад лівої ноги з шагом правою ногою вліво - 10 хв.

4. Навчання ударам зліва із заступом і

поворотом: а) у парі з партнером - 10

хв. б) те ж через сітку - 10 хв.

5. Удосконалення ударів справа і зліва в парі з партнером - 20 хв.

6. Одиночна гра зі скороченим рахунком

з виконанням ударів справа та зліва - 40

хв.

Третє заняття.

Завдання: подальше удосконалення ударів справа зліва та навчання ударом зверху, знизу та укороченим.

Тривалість - 120 хвилин.

1. Загальнорозвиваючі вправи - 10 хв.
2. Спеціальні вправи з ракеткою та воляном - 10 хв.
3. Імітування ударів зверху та знизу - 10 хв.

4. Навчання ударам зверху:

а) над головою - 10 хв

б) справа - 15 хв.

в) зліва - 15 хв.

4. Навчання ударам знизу - 10 хв.

5. Навчання укороченим ударам - 10 хв.

6. Удосконалення ударів:

а) в парах - 10 хв.

б) в одиночній грі - 20 хв.

Плани - конспекти наступних занять будуються на основі вище наведеного матеріалу з техніки та тактики гри, в тій самій послідовності. На четвертому занятті треба переходити до ознайомлення з веденням парної гри.

У подальшому більшість часу необхідно відводити на парні ігри, оскільки вони хоча і легші за індивідуальним навантаженням, але більш складні за правилами взаємодії гравців і тактикою гри. Проведення парних ігор збільшує щільність заняття.

З п'ятого - шостого заняття слід починати вирішувати елементарні тактичні завдання.

Після 8 - 10 заняття можна провести першу некласифікаційну першість секції, після чого, створивши команду з кращих гравців, можна брати участь у товариських зустрічах.

У подальшому тренер планує свою роботу, підбираючи матеріал, що відповідає завданням конкретного періоду.

Наприклад, в основному періоді завданнями заняття буде постановка і вирішення тактичних завдань, розбір й аналіз тактики суперника, подальше удосконалення техніки гри.

В перехідному періоді рекомендується проводити легкі ігри з різними суперниками, а також займатися іншими видами спорту.

Протокол

_____ зустрічі з бадмінтону
(одиначна, парна, змішана)

між _____

Зустріч відбулась _____ 200 _____ року

Місце зустрічі _____

Початок зустрічі _____ завершення зустрічі _____

Технічні результати

Прізвище	Рахунок очок ¹	Кінцевий рахунок
I. _____	123456789101112131415161718	
	123456789101112131415161718	
II. _____	123456789101112131415161718	
	123456789101112131415161718	
III. _____	123456789101112131415161718	
	123456789101112131415161718	

Переможець зустрічі _____

З рахунком _____

Суддя на вищій _____

(підпис)

¹ Коли вигране чергове очко, суддя закреслює відповідну цифру.

Додаток 2

Зведений протокол

_____ 200__ р.
(найменування змагань)

Зустріч між командами _____ та _____

№	Учасники змагань		Переможець	Рахунок партій (співвідношення очок)	Прізвище судді на вищій
	Прізвища гравців (найменування команди)	Прізвища гравців (найменування команди)			

Переможець зустрічі _____
загальний рахунок _____

З рахунком _____

Капітан команди _____

Капітан команди _____

Висновки

1. Бадмінтон вимагає спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на вдосконалення технічної майстерності і підвищення розвитку специфічних якостей.
2. У спеціальній підготовці бадмінтоніста особливе місце займає загальна підготовка, пов'язана з технічною, тактичною і психологічною підготовкою.
3. Загальна технічна підготовка бадмінтоніста передбачає оволодіння різноманітними руховими уміннями і навичками спрямованими на оволодіння технічною майстерністю.
4. Тактична підготовка бадмінтоніста передбачає оволодіння умінням планувати і прогнозувати поведінку під час змагань, розподілу сил.
5. Психологічна підготовка спортсмена складається з виховання цілеспрямованості, волі і винахідливості, самостійності і уміння долати труднощі.
6. Бадмінтон має позитивний вплив на серцево – судинно і дихальну системи спортсмена. Нахили, стрибки та швидкі зміни позицій тіла позитивно позначаються на опорно – руховому апараті.
7. Гра має вагомий вплив на організацію правильного харчування, сприяє зниженню ваги та розвитку гнучкості.

Рекомендовані джерела інформації

1. УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ №42/2016
Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація" / <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.
2. Андрієвська М.В. / Допоміжний матеріал для початківців тренерів і вчителів фізкультури, - СПю, 2017.
3. Електронні книги для студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ifvs.npu.edu.ua/>.
4. Кафедра фізичного виховання і спорту СумДУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sumdu.edu.ua/ukr/sport/kafedra-fizichnogo-vikhovannya-isportu.html/>.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. – Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/.
6. Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>.
7. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.
8. Badminton World Federation (BWF) (2017). Rules of Badminton. Available at: <http://www.bwfbadminton.org/>(accessed June 15, 2017).
9. Phomsoupha, M., and Laffaye, G. (2015). The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports Med.* 45, 473–495. doi: 10.1007/s40279-014-0287-2
10. Z. Lin, “A prediction method for the service trajectory of badminton moving video based on fuzzy clustering algorithm,” *Int.J. Innov. Comput. Appl.*, vol. 12, pp. 216-223, 2021.

Навчально - методичне видання

ОВОЛОДІННЯ ГРОЮ В БАДМІНТОН – ШЛЯХ ДО
СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ
ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Методичні рекомендації для викладачів

та здобувачів ЦНТУ денної форми навчання всіх спеціальностей

Укладачі : В. Коваальов., Л. Липчанська., Т. Мотузенко

ЦНТУ м. Кропивницький, пр. Університетський, 8 Тел.
390-541, 390-551. (0522)55-50-57