

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Башкирский государственный аграрный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к практическим и самостоятельным занятиям по разделу дисциплины

« БАДМИНТОН»

для обучающихся 1-3курсов
всех направлений подготовки

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Уфа 2020

УДК796
ББК 75.565
М 17

Рекомендовано к изданию методической комиссией кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ»
(протокол № 8 от 26марта 2020 г.)

Составители: старший преподаватель Яунбаева Н.С.
 доцент Абдуллин Р.Х.

Рецензенты:
 к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
 Башкирский ГАУ Валиуллина О.В.

Ответственный за выпуск: заведующий кафедрой физической культуры и спорта
к.п.н., доцент Р.Г. Бикимбетов.

Введение

Физическая культура и спорт все шире внедряются в нашу жизнь, воспитывают и закаляют людей, укрепляют их здоровье, повышают трудовую активность. Бадминтон занимает достойное место в системе физического воспитания. В вузах бадминтон включен в программу по физическому воспитанию студентов и является составной частью занятий в специальном (оздоровительный бадминтон), подготовительном учебных отделениях.

В процессе занятий решаются задачи формирования:

- практических навыков владения основными приемами техники игры;
- методических навыков и умений при выполнении двигательных игровых действий;
- умений и навыков в организации судейства соревнований по изучаемым видам;
- навыков использования спортивных игр для решения задач оздоровления студентов, приобщая их к здоровому образу жизни, самостоятельных занятий физической культурой и оптимизации двигательного режима.

1. История развития бадминтона

История бадминтона исчисляется тысячелетиями. По некоторым данным, первых поклонников он обрёл среди древних греков (которые, правда, подбрасывали волан не ракетками, а руками и ногами). Однако современная версия бадминтона, по мнению большинства исследователей, произошла от индийской забавы под названием «пуна», которую в 1860-х подхватили офицеры британской армии.

В 1873 году английский герцог Бофорт соорудил у себя в поместье первый любительский корт, а затем заразил своим увлечением многочисленных родных, соседей и знакомых. Своё новое название игра унаследовала от его усадьбы – Бадминтон-хаус.

В 1993спустя английская ассоциация бадминтона обнародовала полноценный свод правил.

В 1998г. состоялся первый официальный турнир.

В 1934 году появилась Всемирная федерация бадминтона, которая за время своего существования разрослась от 9 стран-участниц до 177. Один за другим начали проводиться важные и престижные турниры, которые сегодня на слуху у любого болельщика: мужской Кубок Томаса, женский Кубок Убер, чемпионат мира, Кубок Судирмана для смешанных команд.

В 1992 году бадминтон включили в программу Летних олимпийских игр, что дало ему дополнительный толчок для развития.

В наши дни его популярность по всему миру продолжает набирать обороты. Больше всего вошли во вкус жители Юго-Восточной Азии, которые стабильно завоёвывают до 90 % наград на международных турнирах.

1.1 Развитие бадминтона в СССР и России

В 1957г. - Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве дал начало развитию советского бадминтона.

В 1959г. был проведен первый чемпионат Москвы.

В 1963г. прошел первый чемпионат СССР.

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

В 1984 году наши спортсмены впервые приняли участие в зональных соревнованиях на Кубок Томаса.

В 1986 году женская сборная команда СССР - стала участницей соревнований на Кубок Убер.

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

Первые серьёзные достижения в нашем бадминтоне 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.

2. Основные понятия и 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.

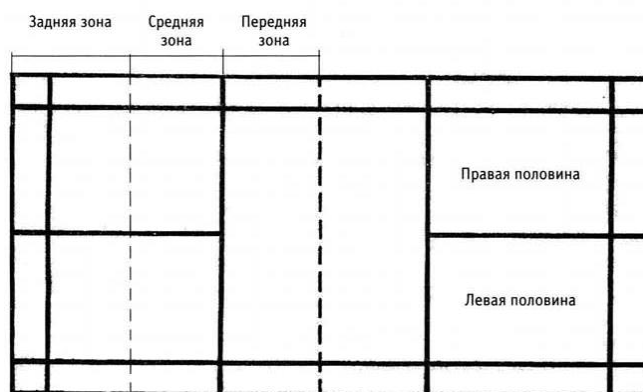


Рисунок 1. Зоны и половины игровой площадки

При классификации игровых действий используют понятие зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана и момент удара и траекторий его полета(рис1, 2)

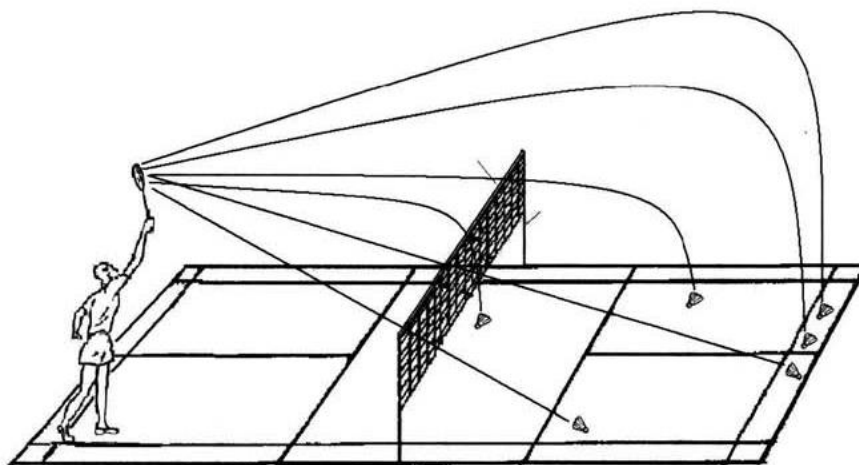


Рисунок 2. Общий вид площадки и возможные траектории полета волана

Зона 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 – сверху, сбоку, снизу (рис. 3).

Удары сверху – удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему.

Удары сбоку (на среднем уровне) – удары, при которых кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному.

Удары снизу – кисть в основной фазе направлена вниз.

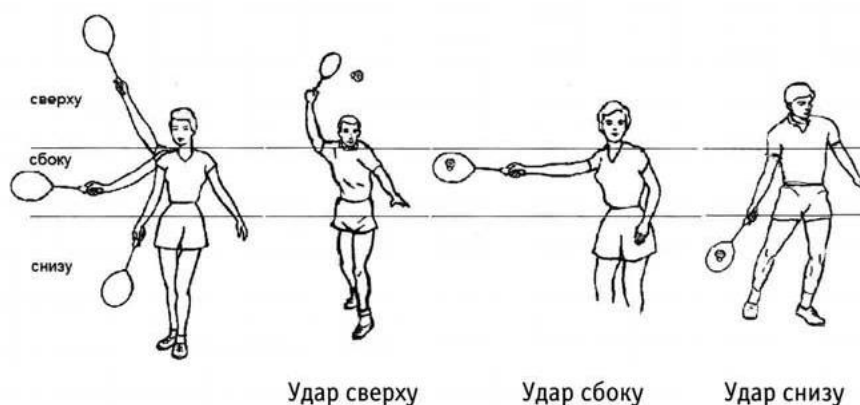


Рисунок 3. Уровни высоты во время ударов

Траектории полета волана (рис. 4).

Высоко-далекая— восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

Высоко-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.

Короткая— траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.

Плоская в пол поля— траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.

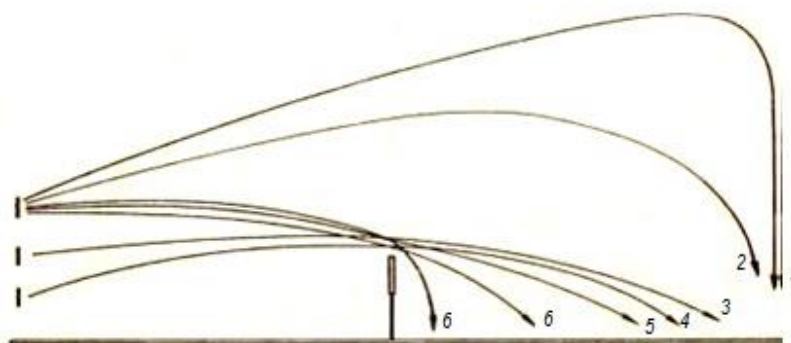


Рисунок 4. Траектория полета волана при ударах: 1— высоко-далекая; 2— высоко-атакующая; 3— плоская; 4— плоская в пол поля; 5— нисходящая; 6— короткая

Удары из передней зоны:

Откидка— удар открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

Атакующая откидка– удар открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

Добивание– атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами 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 сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

Подставка– удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

Подрезка– удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

Подкрутка– удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами 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 сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис. 5).

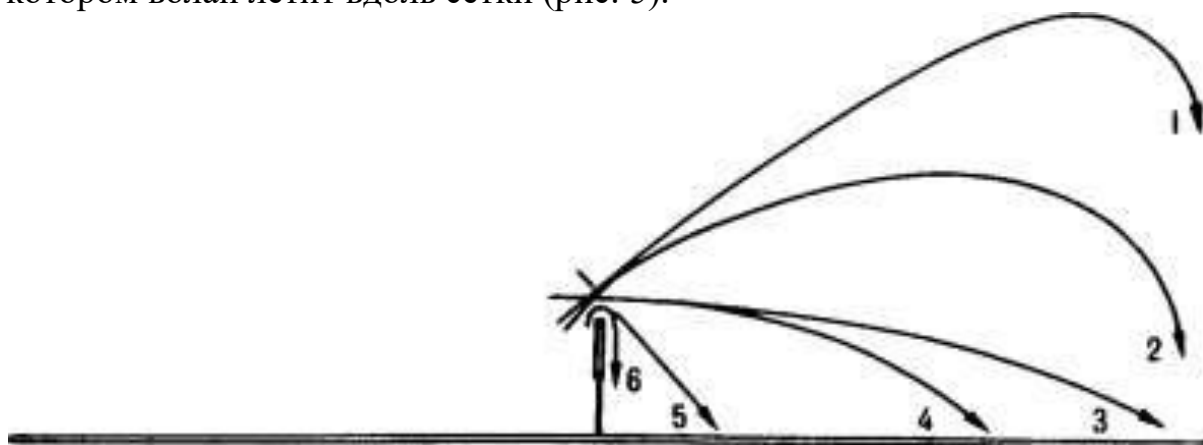


Рис. 5. Траектория полета волана из передней зоны: 1– откидка; 2– атакующая откидка; 3– 4– добивание; 5– толчок; 6– сметание, подставка, подрезка, подкрутка

Удары из средней и задней зон 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.

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 смэш– волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смэш-удар определенной силы и скорости и полусмэш-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. 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.6). Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.



Рисунок 6. 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

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 смэш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зоны площадки.

Подачи:

Высокая– волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Высоко-атакующая– волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Плоская– волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зоны площадки.

Короткая– волан летит по низкой траектории на переднюю линию подач (рис. 7).

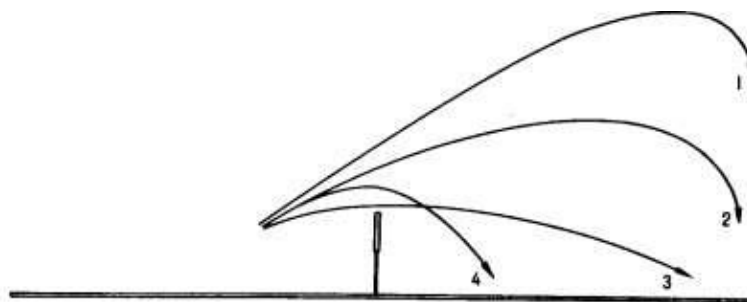


Рисунок 7. Траектории подач: 1– высокая; 2– высоко-атакующая; 3– плоская; 4– короткая

Работа ног складывается из следующих элементов: шаг, прыжок, приставной шаг, скрестный шаг, подскок, выпад (для выполнения блокирующего удара), прыжок с разножкой. Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

Не фронтальные 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 сторонами 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: высоко-далекие, высоко-далекие атакующие, короткие-быстрые, смэш, полусмэш, а также удары с передней части площадки: откидки, добивающие удары, плоские и высоко-далекие подачи.

Блокирующий удар по характеру выполнения может быть мягким-слабым (ответ на сетку) или жестким-сильным (удар в среднюю и заднюю части 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. Описание площадки и инвентаря

Площадка:

Площадки бывают для одиночной, парной игры и комбинированные. Чаще всего для игры используется комбинированная площадка. На ней можно проводить одиночные и парные игры (рис. 8). Ширина всех линий 40 мм (входит в размеры площадки).

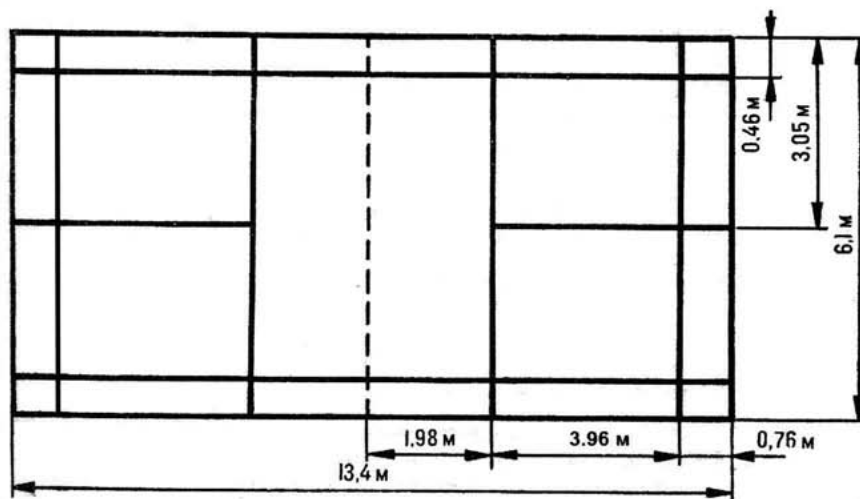


Рисунок 8. Комбинированная площадка для игры в бадминтон

Сетка:

Бадминтонную площадку пополам делит стандартная сетка, натянутая между двумя стойками. Длина сетки 6 м 10 см, ширина 76 см. Верх сетки окаймлен белой лентой, сложенной пополам, шириной 7,5 см, через которую протянут шнур. 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. 9). 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.

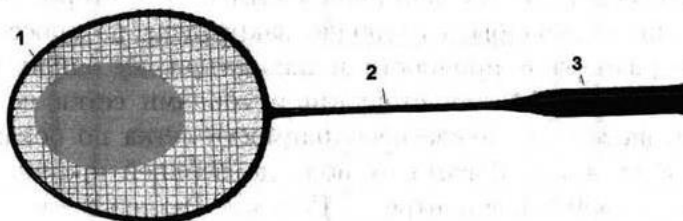


Рисунок 9. Ракетка: 1 – головка; 2 – стержень; 3 – рукоятка: темным цветом выделено игровое поле.

Волан:

Существуют воланы трех типов: перьевые, пластиковые (целиком синтетические) и комбинированные (рис. 11). Профессиональные соревнования и турниры проводятся перьевыми воланами с 16 вмонтированными в головку перьями. Масса волана от 4,74 до 5,50 г.

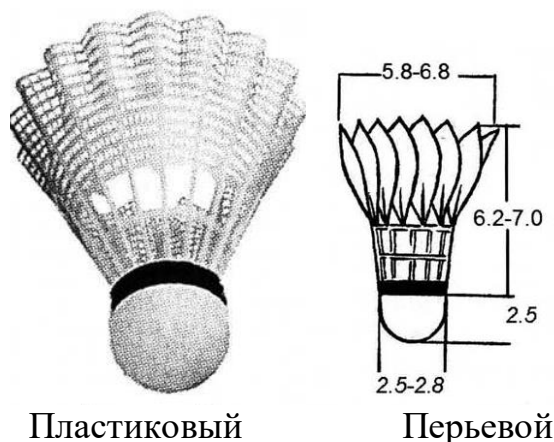


Рисунок 10. Воланы.

4. Техника игры и ее классификация

Для достижения успехов в быстро меняющихся игровых ситуациях бадминтонист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, так как непосредственно влияет на результат. Для последовательности изучения и анализа техники игры пользуются классификацией (рис. 11).

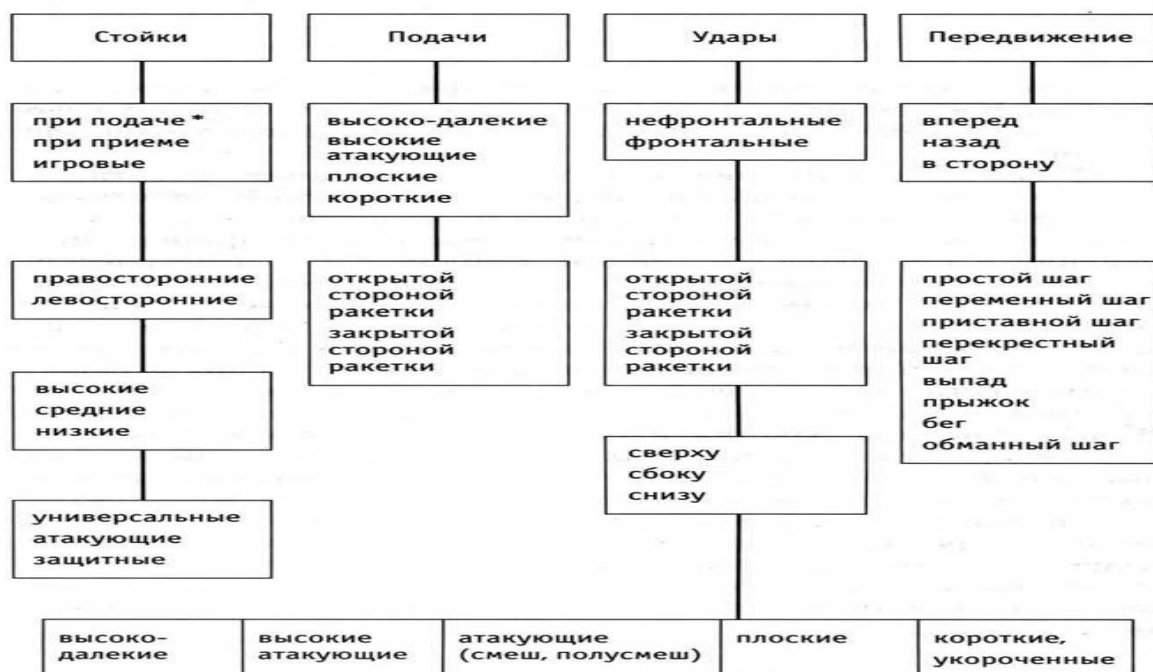


Рисунок 11. Классификация основных технических приемов бадминтона.

4.1 Игровые стойки

В бадминтоне существует несколько видов стоек:

- в зависимости от высоты стойки по отношению к уровню сетки: высокие, средние, низкие.
- в зависимости от ориентации тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди).
- в зависимости от конкретной игровой ситуации: атакующие, защитные, универсальные

Позиция в центре площадки является основной игровой стойкой.

4.2. Подачи в бадминтоне

Подача – это технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Подача – единственный удар в бадминтоне, на который не может непосредственно влиять ваш соперник, и распорядиться ею надо технически и тактически грамотно. Умелый игрок может подать так, чтобы с первого удара поставить противника в неудобное положение или сразу с подачи выиграть очко.

Каждая партия начинается подачей из правого поля. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника.

В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки наклонен вниз. Подающий не подает, пока противник не готов. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле. Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих расположенных по диагонали полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них.

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

Ошибки при подаче:

- считается ошибкой, если при подаче в момент удара волан оказался выше пояса подающего;
- в момент удара по волану стержень ракетки не был наклонен вниз;
- волан перелетел через сетку, но не попал в пределы поля подачи;
- волан не перелетел через сетку или коснулся посторонних предметов (волан, попадающий на линию, считается в пределах площадки);
- подающий сделал ложное движение, на мгновение прервал подачу и вынудив принимающего к передвижению, произвел удар;

– подающий или принимающий игрок затягивают свою подготовку к выполнению (приему) подачи, чтобы получить для себя выгоду.

В одиночной игре большинство подач подается открытой стороной ракетки. Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии площадки на расстоянии примерно 0,5 – 1,0м от передней линии подачи.

Техника выполнения подачи открытой стороной ракетки:

Подача начинается с широкого замаха, при котором центр тяжести спортсмена равномерно распределен на обе ноги. Левая нога находится впереди, рука с воланом – на уровне пояса (рис.12).

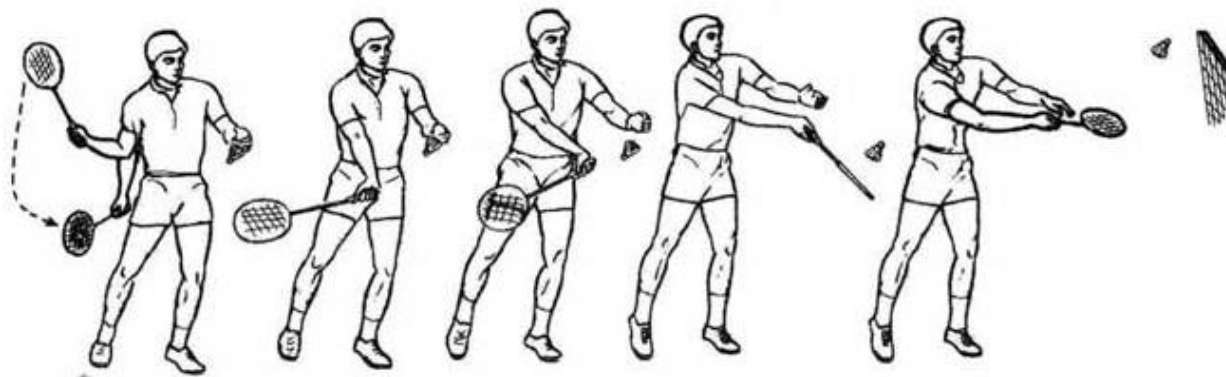


Рисунок 12. Подача открытой стороной ракетки (характерна для одиночной игры).

Далее, поворачивая плечи вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, рука с ракеткой отводится назад, кисть разворачивается так, чтобы торец ручки ракетки был направлен в сторону сетки. При выполнении удара правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед, при этом кисть с ручкой ракетки до удара опережает ее головку. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя. Центр тяжести переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует почти прямую линию.

Проводка волана осуществляется в соответствии с типом подачи.

Техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки:

Подачи закрытой стороной ракетки характерны для парной игры и микстов. В данном случае подающий спортсмен не боится ответного удара соперника на заднюю линию и может подавать из одного положения очень короткую низкую подачу, чтобы максимально усложнить ее прием или, удачно замаскировав свои действия, кистевым ударом послать высокий атакующий волан. При выполнении такой подачи спортсмен занимает высокую стойку, держит ручку ракетки ближе к ее стержню перед собой, а руку с воланом вытягивает в направлении сетки. В силу специфики данной подачи делается небольшой замах от живота или бедра

подающего, а траекторию нужного полета волану придает сильный кистевой удар (рис. 13).

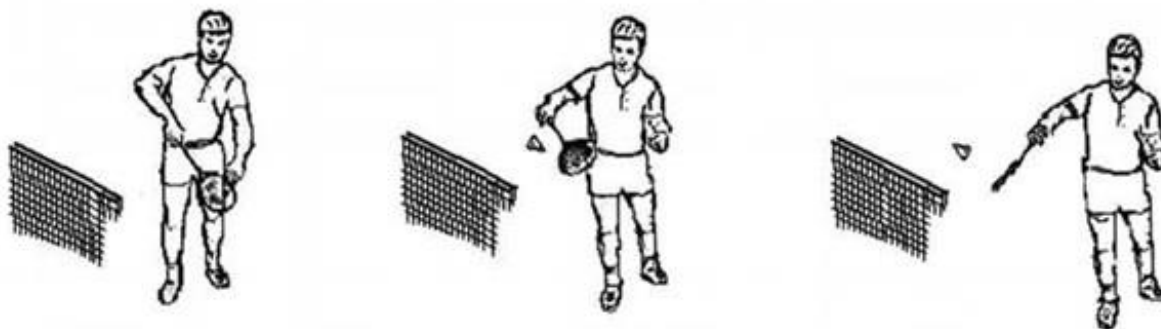


Рисунок 13. Поддача закрытой стороной ракетки.

4.3 Техника выполнения ударов

Техника выполнения ударов в бадминтоне зависит от вида производимого удара. Главной задачей любого удара является выигрыш очка или постановка противника в максимально неудобное положение. Для выполнения этих целей наиболее эффективны удары сверху (все техники показаны для ударов правой рукой, для левшей соответствует зеркальное отображение).

Удары сверху открытой стороной ракетки:

Удары сверху открытой стороной ракетки (сверху справа) наиболее распространенные в игре. В спортивном бадминтоне очень важно переслать волан на сторону противника быстро и по более крутой траектории так, чтобы волан как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому удары сверху (по высокой траектории, атакующие (смэш, полусмэш), плоские и укороченные на сетку), исполненные открытой стороной ракетки, наиболее предпочтительны. Особенно важно то, что начальные стадии перечисленных четырех ударов полностью совпадают. Это при правильной технике их исполнения существенно мешает противнику разгадать ваш замысел.

Перед началом подготовки к удару важно как можно раньше определить направление полета волана после его удара противником. Определив, что ответный удар противника направлен высоко, надо быстро переместиться к точке предполагаемого приема волана и занять следующее положение: левым плечом повернуться к сетке, правую руку с ракеткой держать на уровне головы, а левую руку для лучшей координации поднять примерно на этот же уровень, ноги слегка согнуть. Затем надо сделать широкий замах над головой, но так, чтобы при отведении руки для замаха, кисть, держащая рукоятку ракетки, опережала головку ракетки. Правое плечо отвести назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой, необходимо своевременно выходить на удар. Центр тяжести перенести вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой, причем при этом кисть, держащая рукоятку ракетки, до момента удара также должна опережать ее головку. Движения

бадминтониста в меру расслаблены. Избегайте излишнего напряжения. Спортсмен бьет по волану несколько впереди себя, в последний момент энергично включая в работу кисть. Для правильной динамики выполнения удара очень важно, чтобы в момент удара правая нога игрока находилась как можно ближе к проекции на площадку точки встречи волана и ракетки при ударе, а левая рука опускалась вниз. Левая рука в момент выполнения замаха должна быть приподнята, несколько согнута в локте и кистью сориентирована на летящий волан. Такое положение значительно усиливает маховое движение, а значит, и динамику удара, также как бы автоматически помогает спортсмену максимально точно и технически правильно вывести головку ракетки в точку удара по волану, способствует рациональному использованию возможностей игрового пятна головки ракетки (рис. 14).

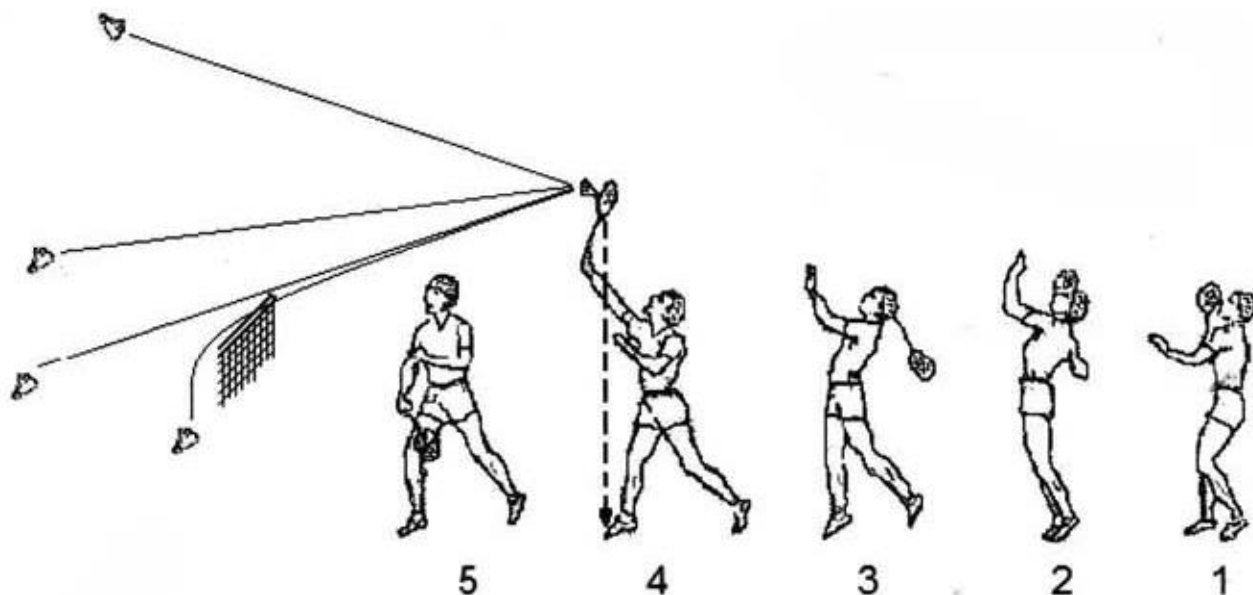


Рисунок 14. Схема удара сверху открытой стороной ракетки: 1-5 фазы ударного движения.

Удары сверху закрытой стороной ракетки:

Удары сверху закрытой стороной ракетки (сверху слева) более сложные по технике исполнения, чем удары открытой стороной ракетки в основном в силу анатомического строения человека. Они применяются, когда волан после удара противника летит по высокой траектории в дальний левый угол вашей площадки. Существуют четыре вида такого удара:

- высоко-далекий;
- высокий атакующий;
- атакующий;
- короткий (сброс на сетку).

Как и при ударах сверху справа, все удары сверху слева имеют очень похожую начальную стадию своего выполнения. Классический вариант этого удара (рис. 15, поз. 1) начинается с шага левой ногой из высокой или средней стойки в

сторону полета волана (рис. 15, поз. 2) (спортсмен стоит в центре площадки). Согнутая в локте правая рука с ракеткой начинает делать замах одновременно с разворотом плеч влево, а кисть меняет хватку ручки ракетки, приспособивая ее для удара слева (рис. 15, поз. 3). Центр тяжести игрока переносится на левую ногу.

Следующий этап – завершение разворота плеч, замаха ракетки и начало и раскрутки обратно; правая нога делает шаг вокруг левой с постановкой стопы в точку выполнения удара; локоть правой руки поднимается до уровня плеча и выше; кисть с ракеткой начинает энергичное движение вверх в направлении сетки навстречу подлетающему волану. Левая рука полусогнута и отведена назад для баланса тела. Спортсмен занимает позицию почти спиной к сетке (рис. 15, поз. 4).

Завершение удара осуществляется резким быстрым выводом кисти с ракеткой вверх навстречу подлетевшему волану, причем до момента удара локоть опережает кисть, а кисть опережает головку ракетки. Рука с ракеткой выпрямлена вверх. Как только волан коснулся струнной поверхности ракетки, начинается активное разгибание кисти, что значительно усиливает ударное движение (рис. 15, поз. 5).

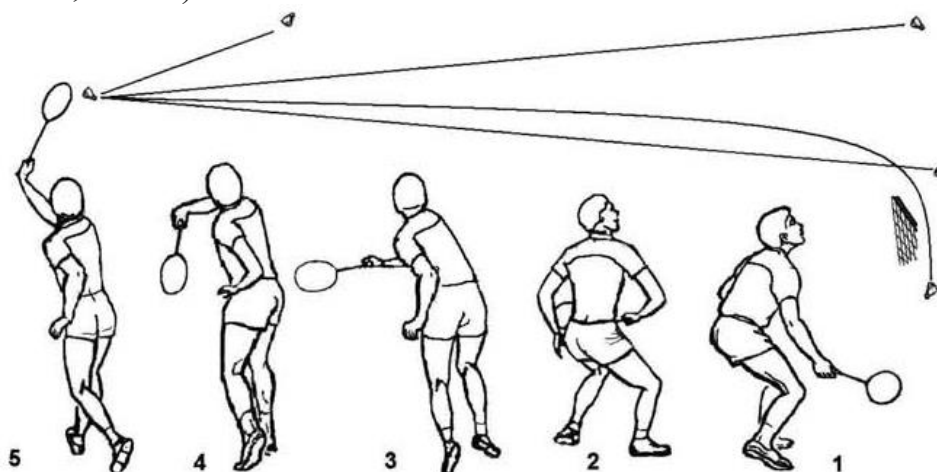


Рисунок 15. Удар сверху закрытой стороной ракетки: 1 – 5 фазы ударного движения.

Удары сбоку:

Удары сбоку также бывают разных видов: высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие, плоские и короткие. Практика показывает, что наиболее часто в игре сбоку применяются комбинированные удары: плоские атакующие или плоские короткие сбросы на сетку. Все удары сбоку осуществляются перехватом волана на кратчайшем расстоянии справа или слева от спортсмена. Стойка спортсмена средняя или низкая. Кисть с ракеткой в любой стадии удара должна быть приподнята по отношению к предплечью. Заключительный шаг следует делать правой ногой по направлению к точке удара, которая должна находиться на расстоянии вытянутой руки, слегка согнутой в локте, бить по волану надо под прямым углом.

Классический вариант удара *справа сбоку* (рис. 16) начинается шагом или выпадом вправо, характеризуется достаточно активным замахом с разворотом

левого плеча в сторону сетки и завершается выводом навстречу волану локтя, запястья и кисти до момента удара опережающей головку ракетки. Левая рука работает балансиром для всего тела.



Рисунок 16. Классический удар справа с боку: 1- шаг вправо; 2- замах; 3- удар.

Удары снизу:

Удары снизу в основном направлены на защиту.

Спортсмен вынужден применять их в ответ на успешные атакующие действия противника и может выполнять справа, слева и от плоскости тела (рис. 17).

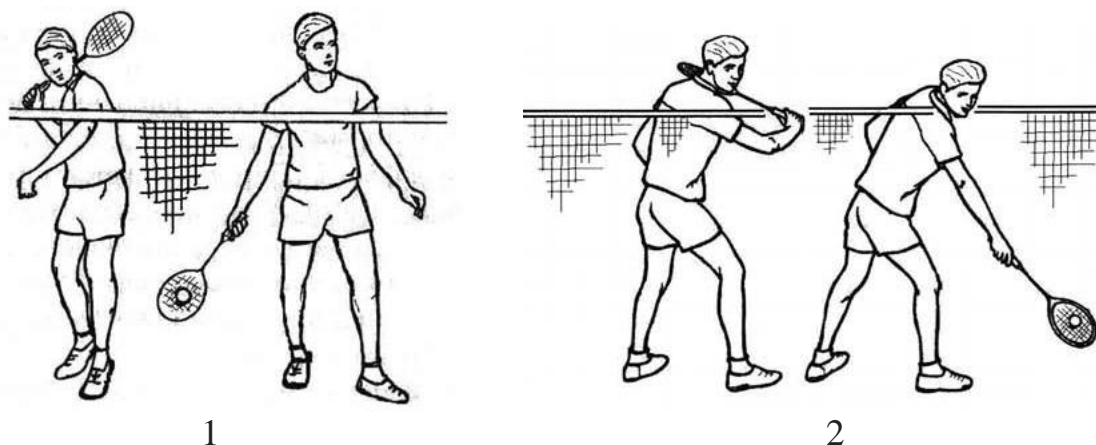


Рисунок 17. Удары снизу: 1– справа; 2– слева.

Техника выполнения первого удара примерно такая, как при высоко-далекой подаче, а второго – как при низкой подаче. При фронтальном ударе снизу нередко приходится отражать волан простым толчком от себя. Все удары снизу выполняются с опущенным положением плеча ударной руки спортсмена.

Удары у сетки:

От всех других ударов большинство ударов у сетки отличаются двумя важными особенностями: низкой стойкой и отсутствием махового движения плеча, работают локоть, кисть и предплечье.

Высоко-далекие, высокие атакующие удары, плоские и даже атакующие удары (короткий смэш) выполняются здесь без широкого замаха. Главное – энергичная работа кистью. Часто такие удары (кроме атакующего удара) называются *откидкой*.

Обычно у сетки удар справа выполняют открытой стороной ракетки, а слева – закрытой.

4.4 Техника передвижений на корте

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

Для всех перемещений характерны следующие закономерности:

- если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру;
- если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога находится ближе к задней линии, а левая ближе к игровому центру.

5. Тактика одиночной игры

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

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

Всем мастерам ракетки и волана известна нестареющая аксиома: «В бадминтоне выигрывает атакующий стиль». А это значит:

- выполнять все удары в наиболее высокой точке;
- защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке, даже отбивая смэш;
- постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;
- чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего;
- никогда не менять тактики, которая надежно приносит выигрыш очка. Она может быть очень простая – удар назад и подставка на сетку, но эффективная;
- не стесняться играть просто. Изменение тактики целесообразно только при несомненном проигрыше.

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

6. Распределение учебного материала

Программа раздела дисциплины «Бадминтон» рассчитана на 6 занятий (12 часов) и включает в себя задания по освоению основных технических элементов игры в бадминтон.

Курс бадминтона можно пройти на 1,2 или 3 курсе, в зависимости от условий зала и наличия необходимого инвентаря.

Курс бадминтона можно пройти на 1,2 или 3 курсе, в зависимости от условий зала и наличия необходимого инвентаря.

Учебный материал распределен так, чтобы данным материалом в одинаковой мере могли пользоваться группы с различным уровнем подготовленности.

Упражнения для воспитания общей и специальной физической подготовки должны проводиться как в подготовительной, так и в основной части урока, путем выполнения комбинированных заданий по технике. Педагог должен внимательно изучить раздел, где рассказываются основы обучения технике игры в бадминтон.

Курс бадминтона можно пройти на 1,2 или 3 курсе, в зависимости от условий зала и наличия необходимого инвентаря.

6.1 Примерные практические занятия

Практический материал этого раздела поможет преподавателю успешно решить задачу начального обучения основам бадминтона.

Занятие №1.

Задачи:

1. Освоение хвата ракетки, игровых стоек.
2. Изучение короткой подачи, высоко-далеких ударов.
3. Тестирование.

Подготовительная часть

Разминка: обще развивающие упражнения (ОРУ) с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

Основная часть

1. Рассказ, показ наглядных пособий, кинограмм: а) хвата ракетки; б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой; в) кругов в лучезапястном суставе кистью с ракеткой; г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.

2. Жонглирование: а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз; б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу; в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой сторонами ракетки.

3. Выполнение короткой подачи без замаха.

4. Удары по подвесному волану без замаха над головой.

5. Удары по набрасываемому волану без замаха над головой.

6. Тестирование: а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами; б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад.

7. Произвольная игра.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Занятие № 2.

Задачи:

1. Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом.
2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ те же, что в уроке 1. Жонглирование: а) подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой внизу; б) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой сторонами ракетки.

Основная часть

1. Выполнение:
 - а) короткой подачи без замаха и с замахом;
 - б) мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой;
 - в) мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой;
 - г) высоко-далекого удара без замаха после набрасывания волана;
 - д) высоко-далекого удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера;
 - е) нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.
2. Тестирование силовых качеств:
 - поднимание ног до положения касания пола за головой из положения лежа на спине;
 - выпрыгивание из упора присев с доставанием мяча.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Занятие № 3.

Задачи:

1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.
2. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроках 1, 2.

Основная часть

1. Объяснение и выполнение:
 - а) плоской подачи;
 - б) плоской подачи в определенную зону;
 - в) плоской подачи и мягкого ответа к сетке;
 - г) плоских ударов справа и слева;
 - д) перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию;
 - е) перемещений к сетке по частям медленно;

- ж) перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью;
- з) перемещений вперед к сетке предельно быстро;
- и) замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера.

2. Имитация:

- а) замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага;
- б) замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов и высоко-далеких ударов.

Заключительная часть

- 1. Прыжки со скакалкой.
- 2. Подведение итогов.

Занятие № 4.

Задачи:

1. Совершенствование плоских ударов и перемещений вперед и высоко-далекого нападающего удара над головой справа.

2. Изучение высоко-далекой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ с чередованием перемещений вперед в 1 – 2 шага.

Основная часть

1. Выполнение:

- а) плоских ударов сбоку от себя справа и слева с шагом ногой в сторону;
- б) перемещений вперед в два шага;
- в) высоко-далекой подачи;
- г) перемещений назад по частям медленно;
- д) перемещений с последующей имитацией замаха и удара над головой справа в среднем темпе;
- е) высоко-далекой подачи и перемещения назад с последующей ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над головой.

2. Учебная игра с применением высоко-далекой подачи, высоко-далекого удара и нападающего удара.

Заключительная часть

- 1. Прыжки со скакалкой.
- 2. Подведение итогов.

Занятие № 5.

Задачи:

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Совершенствование высоко-далекой подачи, высоко-далекого и нападающего ударов над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений вперед в один и два шага и перемещений назад в три шага.

Основная часть

1. Мягкие удары:

- а) перед собой и стоя на месте;
- б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.

2. Выполнение:

- а) высоко-далекой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой;
- б) высоко-далеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один- два шага;
- в) высоко-далекой подачи с перемещением партнера назад и высоко-далекого удара;
- г) нападающего удара после высоко-далекой подачи, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением высоко-далекой подачи и высоко-далекого нападающего удара.

Заключительная часть

- 1. Прыжки со скакалкой.
- 2. Подведение итогов.

Занятие №6.

Задачи:

- 1. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.
- 2. Совершенствование комбинации: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).
- 3. Изучение укороченного удара (мягкого).

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад и по кругу.

Основная часть

1. Выполнение:

- а) мягких ударов стоя на месте, с попаданием в мишень;
 - б) мягких ударов в мишень с перемещением вперед;
 - в) нападающего удара, стоя на месте, после высоко-далекой подачи партнера;
 - г) нападающего удара после высоко-далекой подачи партнера с перемещением назад (один, два, три шага);
 - д) нападающего удара после высоко-далекой подачи партнера с перемещением назад и последующим мягким ударом (подставкой).
2. Объяснение, показ укороченного удара (мягкого):
- а) выполнение мягкого удара, стоя на месте, после высоко-далекой подачи партнера;
 - б) осуществление комбинации: мягкого удара (укороченного), высоко-далекой откидки партнером.

3. Учебная игра с применением высоко-далекой подачи, мягкого укороченного удара, подставки, высоко-далекой откидки.

Заключительная часть

- 1. Прыжки со скакалкой.
- 2. Подведение итогов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Где зародился современный бадминтон?
2. Когда состоялся самый первый престижный турнир по бадминтону?
3. В каком году была создана Международная федерация бадминтона?
5. Когда состоялся первый чемпионат СССР по бадминтону?
6. Сколько очков необходимо набрать для победы в гейме?
7. При каком счете происходит смена в третьем гейме?
8. Какие существуют ошибки при подаче?
9. Какие существуют траектории полета волана?
10. Какие вы знаете виды подач?
11. Как называется самый сильный удар в бадминтон?
12. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне?
13. Какие физические качества необходимо развивать у бадминтонистов?
14. Какие упражнения используются при развитии ловкости?
15. В какой части занятия предпочтительно разучивать новые элементы.

Библиографический список

1. Щербаков, А. В. Игра бадминтон : учеб.- метод. пособие/ А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2016.– 156 с.– ISBN 978-5-97180-423-9.
2. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика физической культуры/ В. П. Помыткин.– Ульяновск :Ульяновский дом печати, 2016. – 344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9.
2. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учеб.для ин-тов физ. культуры /Ю. Н. Смирнов. – М. : Советский спорт, 2015. – 248 с. – ISBN 978-5-9718-0492.
3. Официальный сайт всемирной федерации бадминтона [Электронный ресурс]. – URL: www.intbadfed.org (дата обращения: 06.06.2015).
4. Международный бадминтонный портал [Электронный ресурс].– URL: www.worldbadminton.com (дата обращения: 15.07.2015).
- 5.Официальный сайт ВФБ [Электронный ресурс]. – URL: www.russianbadminton.ru (дата обращения: 11.06.2015).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Правила игры в бадминтон.

Суть игры в бадминтон состоит в перебрасывании волана через сетку с помощью ракеток. Играть в бадминтон могут как два, так и четыре человека. Существует 5 разрядов: мужская одиночка категория, женская одиночная категория, мужская парная категория, женская парная категория, смешанная парная категория (микст). Цель игры в бадминтон – перекинуть волан через сетку на сторону противника таким образом, чтобы он коснулся земли в пределах игрового поля. Если волан упал за пределы игровой площадки, то очко засчитывается сопернику. Команда, набравшая большее количество очков, становится победителем.

Правила подачи в бадминтоне:

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

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

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

Матч состоит из двух геймов, при условии, что счет по партиям 2:0. Если счет 1:1, то играется третий гейм. Гейм продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 21 очко. При счете «20-20» партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт на два очка больше, чем соперник. При счете «29-29» выигрывает гейм та команда, которая выиграла тридцатое очко. Команда, выигравшая предыдущий гейм, выполняет первую подачу в следующем гейме.

Во время игры в бадминтон обычно есть несколько перерывов. В течении гейма перерыв на 1 минуту, если счет одной из команд достиг 11 очков. Между каждой партией игрокам дается 2 минуты на отдых.

В каких случаях игроки меняются сторонами?

Игроки меняются местами после первой партии, перед началом третьей партии, а также во время третьей партии, если одна из команд набрала 11 очков.

Новые правила подачи в бадминтоне с 1 марта 2018г.

С 1 марта 2018 г. Мировая федерация бадминтона BWF внедряет новое правило подачи с ограниченным по высоте положением волана. Новое правило гласит: «весь волан должен находиться ниже 115 сантиметров от корта в момент удара по нему ракеткой». Впервые данное правило будет использовано на YONEX AllEnglandOpenBadmintonChampionships 2018. Предполагается, что тестироваться нововведение будет на протяжении года.

