

Міністерство охорони здоров'я України
Запорізький державний медичний університет

Світлична Т.С.

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ
МЕДИЧНИХ ВНЗ ЗАСОБАМИ ГРИ У БАДМІНТОН**

Навчально-методичний посібник

Запоріжжя

2018

УДК 796.344 (075.8)

Р 64

*Навчально-методичний посібник рекомендований до видання
Центральною методичною радою Запорізького державного медичного університету
(протокол № 5 від 24.05.2018 р.).*

Рецензенти:

Дорошенко Е.Ю., завідувач курсу фізичного виховання і здоров'я,
доктор ФВіС, доцент ЗДМУ

Малахова С.М., к.мед.н., доцент кафедри фізичної реабілітації,
спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Укладач:

Світлична Т.С. – викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної
медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного
медичного університету.

Р 64 **Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами
гри у бадмінтон: навч.-метод. посіб./ Т.С. Світлична. – Запоріжжя :
ЗДМУ, 2018. – 82 с.**

У посібнику викладено основи гри у бадмінтон з метою розвитку фізичних якостей студентів медичних ВНЗ. Для студентів вищих медичних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації.

УДК796.344 (075.8)

© Світлична Т.С.

© Запорізький державний медичний університет

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГРИ У БАДМІНТОН.....	8
1.1 Стійка під час гри у бадмінтон.....	8
1.2 Правильний хват ракетки.....	10
1.3 подача – введення волану в гру.....	20
1.4 Класифікація ударів у бадмінтоні.....	26
1.4.1 Удари справа.....	28
1.4.2 Удари зліва.....	32
1.4.3 Класифікація ударів справа та зліва.....	37
1.5 Тактика гри в бадмінтон.....	46
1.5.1 Тактика атаки і захисту.....	46
1.5.2 Тактика одиночної гри.....	50
1.6 Фізична підготовка гравця у бадмінтон.....	54
РОЗДІЛ 2 СУЧАСНІ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ МАТЧУ З БАДМІНТОНУ.....	63
2.1 З історії бадмінтону.....	63
2.2 Корт для бадмінтону.....	66
2.3 Волан та ракетка у бадмінтоні.....	69
2.3.1 Характеристика волану для бадмінтону.....	69
2.3.2 Характеристики ракетки для бадмінтону.....	71
2.4 Жеребкування.....	72
2.5 Рахунок.....	72
2.6 Зміна сторін.....	73
2.7 подача.....	73
2.8 Одиночні ігри.....	75
2.9 Парні ігри.....	75
2.10 Помилки та спірні.....	77
2.11 Непереривність гри і порушення.....	79
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ.....	81

ВСТУП

Бадмінтон – це популярний по всьому світу один із ігрових видів спорту. У бадмінтон грають не тільки спортсмени, які професійного займаються цим видом спорту, а і любителі. Любителі цієї гри можуть долучитися до цього спорту як у спортивних залах та на вуличних спортивних майданчиках, наприклад студенти під час практичних занять з фізичного виховання, так і під час прогулянок та відпочинку на природі. В бадмінтон грають люди різного віку, статі, національності, професій.

Бадмінтон можна зарахувати до елементів загальної фізичної підготовки, а отже ця гра пропонується студентам медичних вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання та для самостійних занять цим видом спорту у вільний час.

Гра бадмінтон викликає значний інтерес серед молоді. Вона сприяє розвитку таких якостей, як швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, окомір, точність, хороша реакція і орієнтування. Участь в грі привчає діяти сміливо і рішуче, виховує силу волі, ініціативу, витримку, розвиває образність та швидкість мислення, творчість під час розробки і рішення тактичних задумів. В іграх двоє на двоє виробляється почуття товариськості, тісної взаємодії з партнером і творче вміння створювати різноманітні тактичні комбінації. Отже, гра у бадмінтон допомагає гравцям, у тому числі студентам, всебічно гармонійно розвивати як фізичні, так і морально-вольові якості особистості.

Головною метою даного посібника є розвиток фізичних якостей студентів за допомогою гри у бадмінтон. У виданні описані загальні положення, правила гри у бадмінтон, техніка виконання базових елементів, вправи з фізичної та спеціальної підготовки, що є засобами розвитку фізичних якостей студентів, таких як спритність, швидкість, гнучкість, витривалість.

Швидкість є комплексом властивостей, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху, а також час рухової реакції. Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції з великою ефективністю використовуються методи: багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близькою до граничної інтенсивністю та ігровий метод. Ігровий метод дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки має місце дія на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів і інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Властивий іграм високий емоційний фон і колективні взаємодії сприяють прояву швидкісних можливостей. Засоби для розвитку швидкості можуть бути найрізноманітнішими – це легка атлетика, бокс, вільна боротьба, спортивні ігри, такі як бадмінтон, настільний теніс.

Витривалість є здатністю людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності або здатність організму протистояти стомленню. Витривалість як якість проявляється в двох основних формах: у тривалості роботи без ознак стомлення на даному рівні потужності та у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення.

Одним із методів розвитку витривалості є змінний безперервний метод, який полягає в безперервному русі, але із зміною швидкості на окремих ділянках руху. Це проявляється під час власне гри у бадмінтон та під час виконань вправ із загальної та спеціальної підготовки до цієї спортивної гри.

Гнучкість – рухливість в суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Розрізняють дві форми прояву гнучкості: активну, та пасивну. Активна, коли є величина амплітуди рухів при самостійному виконанні вправи, завдяки власним м'язовим зусиллям. Пасивна, максимальна величина амплітуди рухів, що досягається під впливом зовнішніх сил (партнер, обтяження). Одним з найбільш прийнятих методів розвитку гнучкості є метод багаторазового розтягання. Цей метод заснований на властивості м'язів розтягуватися більше при багаторазових

повтореннях. Під час вдосконалення гри у бадмінтон студентам медичних ВНЗ рекомендується виконувати вправи на розвиток гнучкості.

Засобами розвитку гнучкості є: повторні пружинячі рухи, активні вільні рухи з поступовим збільшенням амплітуди, пасивні вправи, що виконуються за допомогою партнера і т. д. Слід завжди пам'ятати, що вправи на розтяжку або з великою амплітудою руху слід робити після хорошої розминки і при цьому не повинно бути сильних больових відчуттів.

Спритність – це здатність швидко, точно, економно та кмітливо вирішувати різні рухові завдання. Зазвичай для розвитку спритності застосовують повторний і ігровий методи. Інтервали відпочинку повинні забезпечувати достатньо повне відновлення організму. Найбільш поширеними засобами розвитку спритності є акробатичні вправи, спортивні і рухові ігри.

Бадмінтон – це спортивна гра з ракеткою та воланом. Волан ще називають м'ячем з пір'ям, а бадмінтон вважають різновидом тенісу. Матчі проводяться на прямокутному майданчику, який розділений навпіл сіткою. У грі беруть участь двоє спортсменів (або дві команди по дві особи), що розташовуються на протилежних сторонах корту. Головне завдання гравців – перекинути волан через сітку, щоб він торкнувся землі на протилежній половині майданчика, і в той же час не дати волану, відбитому противниками, торкнутися землі на своїй стороні ігрового поля.

Студентам медичних ВНЗ, які грають у бадмінтон не під час практичних занять з фізичного виховання, а під час самостійних занять у вільний час, варто звернути увагу на наступні загальні рекомендації:

- 1) перед тим як почати самостійне заняття, обов'язково слід проконсультуватися з лікарем;
- 2) перед початком занять виконувати загальну розминку для запобігання травмувань;
- 3) проводити заняття системно, включаючи окрім, безпосередньо, гри у бадмінтон, вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки;

- 4) проводити заняття з бадмінтону регулярно (найкращі результати виходять при регулярних заняттях декілька разів на тиждень);
- 5) заняття слід починати не раніше ніж через 1,5–2 години після прийому їжі;
- 6) дотримуватися загальних гігієнічних норм: вільний одяг з натуральних тканин, провітрювання приміщення або заняття на свіжому повітрі, водні процедури після заняття.

У наші дні бадмінтон – одна з найбільш популярних спортивних ігор, завдяки простоті правил, а також можливості пристосувати в якості ігрового майданчика будь-яку відносно рівну поверхню. Вдосконалення навичок гри у бадмінтон є одним з засобів розвитку фізичних якостей студентів медичних ВНЗ.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГРИ У БАДМІНТОН

Для того, щоб навчитись грі у бадмінтон, не достатньо лише грати простими ударами, як вмієш. Для освоєння гри у бадмінтон, як виду спорту, варто навчитись основам техніки цієї гри, таким як стійка у бадмінтоні, правильний хват ракетки, ознайомитись з видами подач та ударів, а також розглянути деякі тактичні прийоми гри. Варто також звернути увагу на загальні та спеціальні вправи з фізичної підготовки для покращення власних фізичних якостей, що допоможе оволодінню цією грою. Освоєння основ техніки гри у бадмінтон допоможе швидше навчитись грати у бадмінтон, полегшить процес тренувань та гри (наприклад оволодіння правильним хватом ракетки), проводити більш цікаві матчі, підвищити свою конкурентоспроможність серед опонентів.

1.1 Стійка під час гри у бадмінтон

Стійка бадмінтоніста – це вихідна позиція перед грою. Займаючи її, бадмінтоніст бачить і суперника, і волан, зберігає рівновагу, готовий до швидких переміщень. Ноги розставте на ширину плечей, злегка зігніть в колінах. Ракетка піднята трохи вище пояса. Мінімум напруги. Для збереження балансу ліва рука також піднята, або без зусиль підтримує ракетку за стрижень. Перевірте себе: встаньте в центрі майданчика обличчям до сітки. Вага тіла на передній частині стопи, уявіть собі, що під вашими п'ятами лежить по волану і, щоб не роздавити їх, трохи підніміть п'яти [1]. Як стати у стійку для бадмінтону показано на рисунку 1.1.

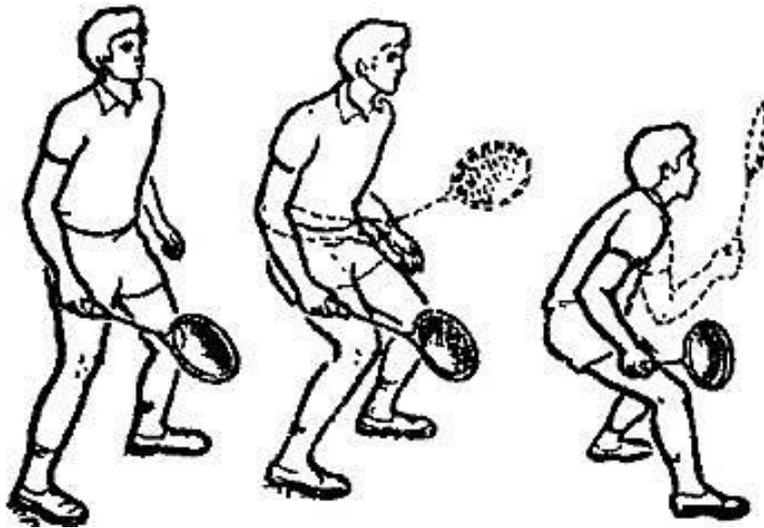


Рис. 1.1 Порядок «посадки» у стійку для гри у бадмінтон

Технічне майстерність бадмінтоніста включає в себе, перш за все, правильну стійку гравця. Бадмінтоніст відбиває волан з різних положень. Потрібно бути готовим до швидких переміщень. Цьому допоможе зручна вихідна позиція на корті. Настанови від знаменитого данського гравця Ерланда Копе: «Станьте в середині майданчика обличчям до сітці. Ноги на ширині плечей, злегка зігніть їх в колінах. Намагайтеся зберігати рівновагу. Рука з ракеткою злегка піднята. Ліва рука або підтримує ракетку, або теж – для балансу – піднята, як і права. Це так звана позиція готовності (в очікуванні удару суперника і після свого удару)» [7, с.27]. Для того, щоб навчитися, не замислюючись, як би автоматично займати правильну стійку, треба потренуватись. Навчитися з цього положення швидко рухатися по майданчику і проводити різноманітні удари. З вміння займати правильну стійку починається школа бадмінтону.

Нижче описані дві вправи для тренування правильної стійки в бадмінтоні[7, с.27]:

1. Встаньте у вихідну позицію. Злегка нахиліться в праву сторону і вагу тулуба перенесіть вправо. Пауза. Потім нахиліться вліво і «підтримайте» себе тепер лівою ногою. Поверніться у вихідну позицію. Повторіть цю корисну вправу, перевалюючись з однієї ноги на іншу, не менш 30 разів. Пам'ятайте:

перш ніж почати рух з вихідної позиції, потрібно перенести центр ваги тулуба вправо або вліво, залежно від напрямку руху. Коли ви в вихідній позиції, – гранична пильність, максимум уваги.

2. Знову прийміть вихідну позицію. Зігніть коліна і правою ногою легким стрибком ступніть в сторону. Кроком лівої ноги, а потім правою знову поверніться у вихідну позицію. Тепер те ж саме виконайте вліво. Так 30 разів. Такі невеликі стрибки намагайтеся виконувати плавно, без різких рухів, переносячи вагу тіла на ту або іншу ногу. Не напружуйте тулуб, тримайте голову прямо. Для підтримки рівноваги злегка нахиліться вперед. Пам'ятайте: руки зігнуті в ліктях, перед собою. Ракетка злегка піднята.

1.2 Правильний хват ракетки

Ще однією важливою складовою в освоєнні техніки бадмінтону є правильний хват ракетки.

Перш за все треба усвідомити, що хватка ракетки при ударах відкритою і закритою сторонами ракетки має свої відмінності. Коли б'єш відкритою стороною, проводиш удари зверху, плоскі, приймаєш смєш–направляють рух ракетки чотири пальці руки, і в основному вказівний. Але якщо залишити таку ж хватку при ударах закритою стороною ракетки, то контроль за рухом погіршується, сильний удар не вийде. Ось тому слід видозмінити хватку. Великий палець лягає на грань рукоятки. Ракетка повертається в руці майже на 45 градусів вправо. І щоб повернутися до колишньої хватки (відкритої), потрібно повернути ракетку на стільки ж вліво. «Відбиваючи різні удари, визначте, яка хватка при тому чи іншому кистьовому русі вам більш зручна. За допомогою пальців видозмінійте хватку»(Р. Чадха).

Зміна хватки ракетки – важливий момент оволодіння технікою гри в бадмінтон. Але щоб легко видозмінювати хватку, потрібно тримати ракетку

без зайвих зусиль. Гравець, який навчився діяти з такою невимушеністю, не тільки як би граючи переходить від однієї хватки до іншої, а й взагалі відчуває себе вільно і розкуто. Вельми образний вислів про хватку ракетки належить одному із в минулому найбільш видатних гравців світу малайзійцю Едді Чонгу: «Ракетка в руці – це пташка в долоні. Тримайте її так, щоб не задусити, але і не давайте їй випурхнути»[7, с.28].

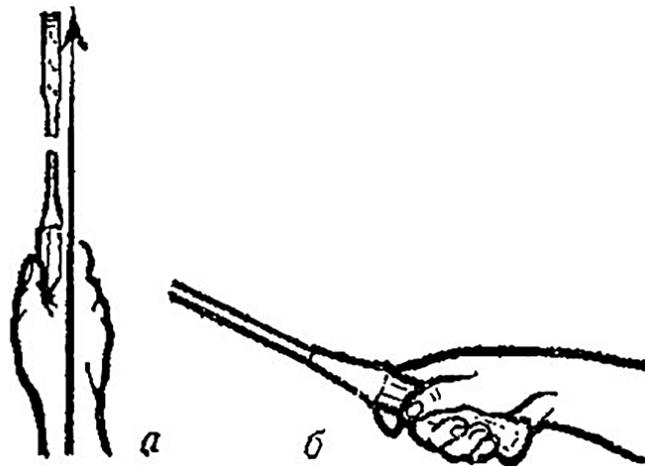


Рис. 1.2 Правильний хват ракетки

Зверніть увагу: великий і вказівний пальці знаходяться на різних рівнях (рис. 1.2, б). Вказівний трохи далі, ніж великий, від кінця рукоятки. Тепер витягніть руку вперед. Ракетка повинна бути як би продовженням вашої руки (рис. 1.2, а). Кисть при цьому відхилена в бік [1].

При правильному триманні ракетки рука охоплює рукоятку так, що видно торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів з різних положень. Великий палець повинен лежати зліва – збоку по діагоналі вздовж ручки, яка знаходиться на одному рівні з ребром долоні. Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує букву «V». Мізинець лежить біля самого краю ручки. Інші пальці вільно розташовуються на всій ручці (рис. 1.3, а, б) [12].

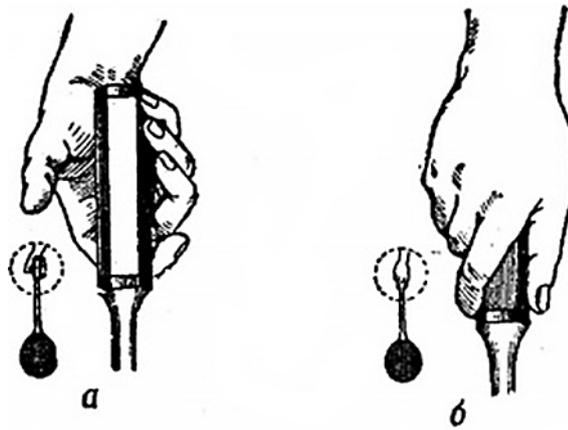


Рис.1.3 Правильний хват ракетки («молоток»)

Цей спосіб відомий під назвою «молоток». Тільки у такий спосіб тримають ракетку малайські, індонезійські та інші спортсмени. У цьому способі при ударах, праворуч і зверху великий палець злегка переставляється на поздовжню вертикальну грань рукоятки, а вказівний пересувається ближче до решти (рис. 1.4) [12].

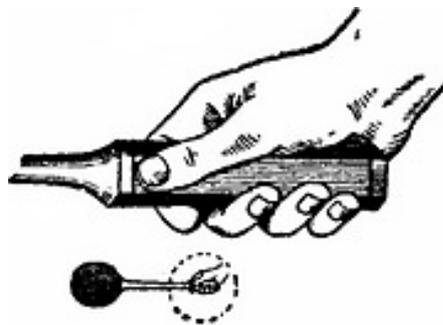


Рис. 1.4 Хват ракетки при ударах праворуч і зверху

Але існує дещо інший спосіб тримання ракетки. При другому способі тримання ракетки, також має чимало прихильників, вершина кута, утвореного великим і вказівним пальцями, знаходиться не на горизонтальній грані (при вертикальному положенні ракетки), а на сусідній з нею справа, тобто вся кисть зміщена в порівнянні з першим способом дещо вправо (рис. 1.5) [12].



Рис. 1.5 Інший спосіб хвату ракетки

Другий спосіб дуже зручний при виконанні ударів справа і особливо ударів зверху через голову, але вимагає в ударах зліва гнучкої і сильною кисті. Більш універсальний перший спосіб, при якому теж виробляється хороша гнучкість в лучезап'ястном суглобі, без якої немможливо опанувати всі тонкощі техніки.

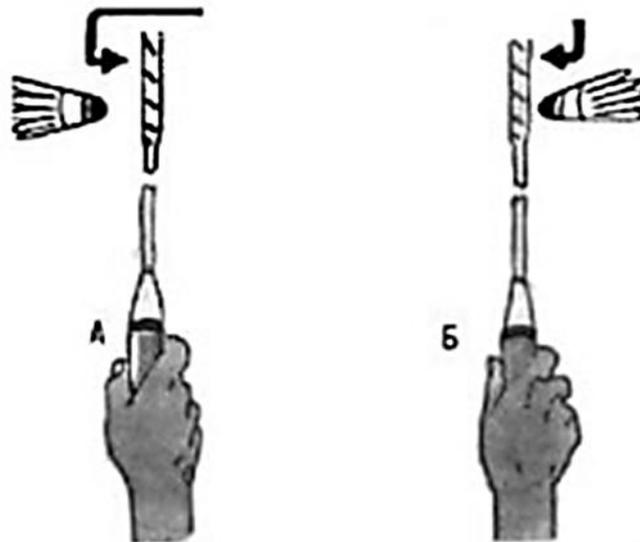
Якщо умовно розділити всі складні рухи, які виконує гравець в момент удару, на фази, то можна помітити, що заключна фаза удару, підготовленого рухом всієї руки, виконується кистю. Відбувається як би складання швидкостей, від чого ракетка рухається різко і удар по волану виходить хльосткий. Пальці в момент удару міцно стискають рукоятку, так як інакше при різкому і сильному ударі ракетка може легко вислизнути з зіпрілій руки.

Освоюючи спосіб правильного тримання ракетки, треба домагатися того, щоб м'язи напружувалися тільки в момент удару. Уміння правильно тримати ракетку сприяє кращому оволодінню технікою гри. Тому не можна допускати, наприклад, такого тримання ракетки, при якому великий палець знаходиться на краю обмотки. При цьому положенні важко утримати ракетку, якщо виконується сильний удару.

Помилкою є поміщення вказівного пальця на ребро. Це призводить до напруженості руки, що сковує свободу рухів, негативно впливає на гнучкість в лучезап'ястном суглобі. Захоплення ракетки в кулак також викликає зайву напругу, що ускладнює керування нею.

Щільно обхопіть рукоятку чотирма пальцями (крім великого) і випряміть руку. Ракетка повинна вільно, не випадаючи, лежати в руці. Ще раз обхопіть ручку ракетки – для самоконтролю. Зверніть увагу на два ребра,

що знаходяться між вказівним пальцем і великим. Якщо хватка у вас правильна – друге ребро, рахуючи від великого пальця, виявляється в поглибленні між цим пальцем і вказівним (рис. 1.6, А).



Удар відкритою стороною Удар закритою стороною

Рис. 1.6 Хват при ударах відкритою та закритою сторонами ракетки

Тепер навчимося тримати ракетку при ударах закритою стороною [8, с.29]. Станьте в вихідну позицію. Візьміть ракетку хваткою, призначеної для ударів відкритою стороною. Відпустіть хватку і лівою рукою повільно поверніть ракетку вправо до тих пір, поки великий палець не ляже вздовж широкої грані рукоятки. Приберіть ліву руку. Переконайтеся, що рукоятка ракетки зручно лежить в руці. Це і є найбільш правильна хватка. При такій хватці (рис. 6, Б) кут між великим і вказівним пальцями дещо скоротився. Зате збільшилася площа зіткнення великого пальця з ракеткою, а значить, покращився контроль.

А тепер спробуємо, повертаючи ракетку в руці, переходити від однієї хватки до іншої. Відкрита – закрита, відкрита – закрита. Так 100 раз поспіль, поки не переконаєтеся, що легко і невимушено навчилися змінювати положення руки на ракетці.

Необхідно щодня тренувати рухливість пальців. Тільки так можна посправжньому подружитися з ракеткою.

Нижче вказані поради для освоєння правильної хватки ракетки:

1. Найчастіше тренуйтеся, змінюючи хватку. Жонглюйте воланом то однією, то іншою стороною ракетки. Керуйте нею то вказівним, то великим пальцем. Коли б'єте справа – контроль вказівним пальцем, зліва – великим.

2. Не поєднуйте всі п'ять пальців разом. При такому положенні пальців ви ніколи не навчитеся точно направляти волан.

3. Не кладіть вказівний палець уздовж грані ручки. Це груба помилка, через яку ви не зможете виконати удар зліва.

4. Не хапайте ракетку за бічні вузькі гані. Це типова помилка початківців бадмінтоністів. Удар справа при такому хваті ви ще проведете, а ось при спробі грати зліва зазнаєте фіаско.

5. Не розміщуйте вказівний палець на ребрі ракетки. Це призводить до напруженості руки, що сковує свободу рухів, негативно впливає на гнучкість в лучезап'ястному суглобі.

6. Візьміть ракетку лівою рукою за стрижень таким чином, щоб головка була перпендикулярно підлозі. Покладіть кисть правої руки на рукоятку ракетки і візьміть її. Тепер спробуйте злегка постукати по підлозі, начебто намагаєтеся легким молоточком забити цвях. Потім, випрямивши ручку перед собою, спробуйте «прицілитися» – обід ракетки (мушка) повинен бути перпендикулярний підлозі. На першому етапі занять частіше перевіряйте себе саме таким чином.

Правильною хваткою ракетки можна оволодіти тільки практикою і терпінням: положення руки на ракетці неприродно – воно зустрічається в життєвій практиці досить рідко. Опановувати техніку гри треба саме з хватки ракетки.

З чого почати освоєння хватки ракетки. Спочатку навчіться тримати ракетку при ударах відкритою стороною. Станьте в вихідну позицію. Едді Чоонг пропонує наступний метод перевірки правильності хватки ракетки.

Він радить взяти ракетку в ліву руку так, щоб головка ракетки була під прямим кутом до підлоги. Праву кисть треба покласти на струни ракетки і потім вести її до рукоятки. Коли кисть досягне кінця ракетки, щільно стисніть пальці навколо неї. Ваша хватка, зауважує Чоонг, буде тепер нагадувати шанобливе рукостискання. Не занадто сердечне, але і не дуже легке [13]. Це і є найбільш зручна хватка. Ракетку для бадмінтону, легку, витончену, аж ніяк не треба хапати і сильно стискати в руці. Тримати її треба досить впевнено, щільно, але не дуже міцно. Нижче описані вправи для формування правильної хватки ракетки у бадмінтоні [13].

Комплекс вправ для формування правильної хватки ракетки у бадмінтоні

1. Початкове положення - рука з ракеткою випрямлена вперед. Згинайте кисть вліво до відмови і розгинайте вправо. Спочатку повільно, потім максимально різко (рис. 1.7) [13].

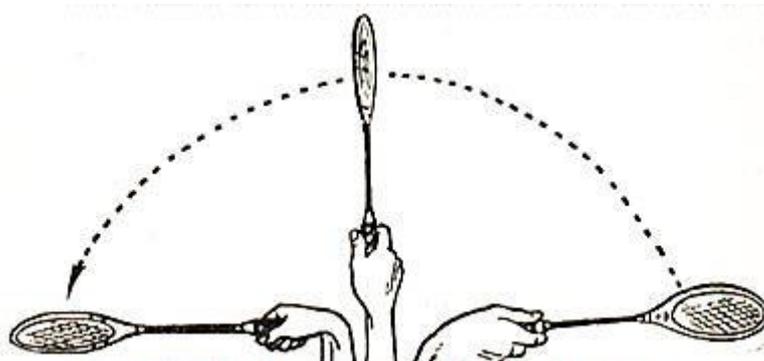


Рис. 1.7 Згинання кисті вправо – вліво

2. Початкове положення таке ж, як і в попередній вправі. Повертайте кисть з ракеткою до відмови в обидві сторони (рис. 1.8).

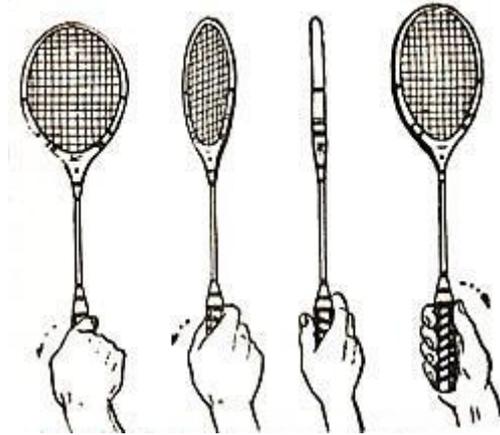


Рис. 1.8 Повертання кисті з ракеткою

3. Рухи кисті з ракеткою по колу в обидві сторони з поступовим прискоренням (рис. 1.9).

4. Рух кисті з ракеткою по так званій «вісімці». Спочатку зліва направо описується вперед верхня петля вісімки, потім нижня. Після цього зробіть ту ж вісімку рухом кисті справа наліво, тобто в зворотному напрямку (рис. 1.10).



Рис. 1.9 Рухи кисті з ракеткою по колу



Рис. 1.10 Вправа «вісімка»

Робіть ці вправи перед кожною грою. Протягом трьох-чотирьох хвилин. Саме в тій послідовності, як було сказано. Уже через місяць ви відчуєте, що кисть стала гнучкіше і більш рухливою. Ви зможете легко і вільно відбивати волан зі складного положення. Але і в подальшому не забувайте про тренування кисті. Взявши в руку ракетку, імітуйте найрізноманітніші удари, роблячи кистю різкий рух. Потім всіляко зміцнюйте і розвивайте кисть в тренувальних іграх з воланом. Не давайте йому впасти. Знову і знову подавайте пір'яний м'яч по черзі кожною стороною ракетки. І на різну висоту, рухаючись при цьому в різних напрямках. Таке жонглювання допомагає набути навик найпростішого удару по волану, виробляє окомір, тонке м'язове почуття, координації рухів (рис. 1.11).

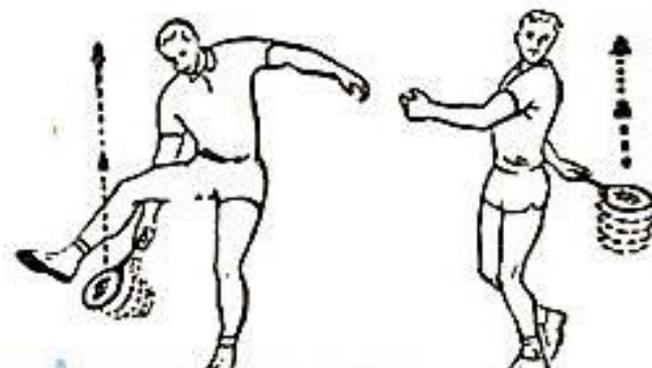


Рис. 1.11 Жонглювання воланом

Вам доводилося бувати на тренуванні боксерів? Вони пересуваються в різних кінцях залу, наносять нищівних ударів, роблять обманні рухи, захищаються. А противника немає. Боксери завдають ударів по повітрю. Це називається «бій з тінню». Такий бій з уявним супротивником допомагає шліфувати боксерські прийоми, розвиває тактичну кмітливість. Імітація ударів виконується і у інших видах спорту, наприклад у настільному тенісі. Щось подібне повинні робити і ви. Виконуйте удари ракеткою з основної ігрової стійки. Спочатку імітуйте удари з випадом правою ногою вправо. Удар. Гравець, відштовхнувшись ногою (теж правою), без зволікання повертається на вихідну позицію. Ці вправи виконуються спочатку в два прийоми. Спершу випад з ударом. Потім повернення на місце енергійним поштовхом ніг. Далі ці рухи освоюються разом. Чим швидше бадмінтоніст стане повертатися у вихідне положення, тим успішніше буде відображати удари суперника. Приблизно так само розучуються удари зверху, знизу і зліва.

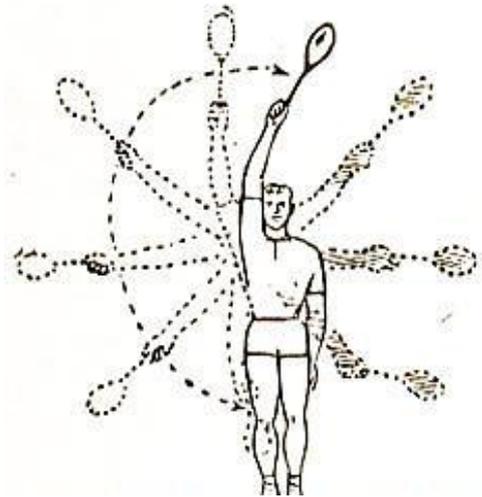


Рис. 1.12 Положення ракетки

Дещо складніше відбивати удари зліва. При імітаційних вправах привчайте себе одночасно з пересуванням лівої ноги назад (або випадом правою ногою вперед за ліву) швидко заносити ракетку за ліве плече для

замаху. При ударі ж проводьте ракетку з-за лівого плеча вперед так, щоб рамка ракетки була відкрита, тобто майже перпендикулярна майданчику, а лікоть направляйте в сторону удару.

При імітації, а потім і при ударах по волану пам'ятайте, що зверху, праворуч і знизу ці удари виконуються лицьовою (від пальців) стороною ракетки, а зліва – зворотною стороною. З перших же уроків наполегливо привчайте себе саме до таких положень ракетки (рис. 1.12).

1.3 Подача – введення волану в гру

У бадмінтоні велику роль грає подача, від якої залежить весь хід гри. З подачі починається розіграш кожного очка.

При подачі вигідніше стояти в певному місці майданчика обличчям до сітці (рис. 1.13: а – в одиночній грі, б – в парній грі) [12]. Не можна переступати і стрибати. Перша подача проводиться з будь-якого місця правого поля свого боку майданчика, і волан повинен потрапити на праве поле сторони майданчика супротивника.

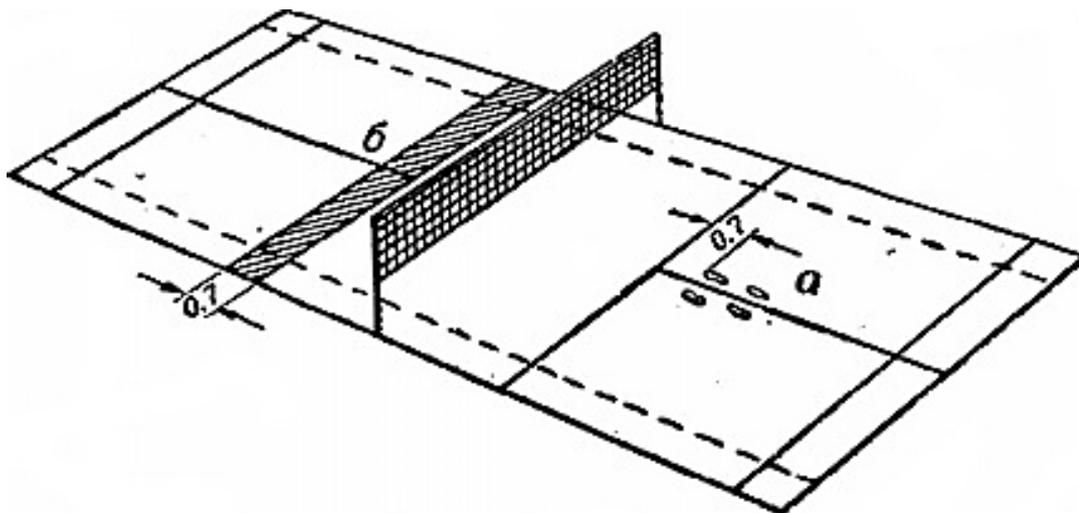


Рис. 1.13 Місце, де стояти при подачі

Правила подачі вказані у розділі 2 правил гри.

При подачі ракетка рухається знизу і збоку вгору, не піднімаючись в момент удару по волану вище пояса.

Верхній край рамки ракетки при ударі не повинен бути вище руки, яка її тримає (рис. 1.14).



Рис. 1.14 Положення верхнього краю рамки ракетки при подачі

Основний спосіб подачі в бадмінтоні – справа. Іноді гравці застосовують і подачу зліва. При подачі волан вільно випускається з пальців назустріч руху ракетки. Волан в лівій руці, ракетка – в правій. Ліва нога трохи виставлена вперед. Ракетка спочатку відводиться кистю назад, а потім різко рухається вперед.

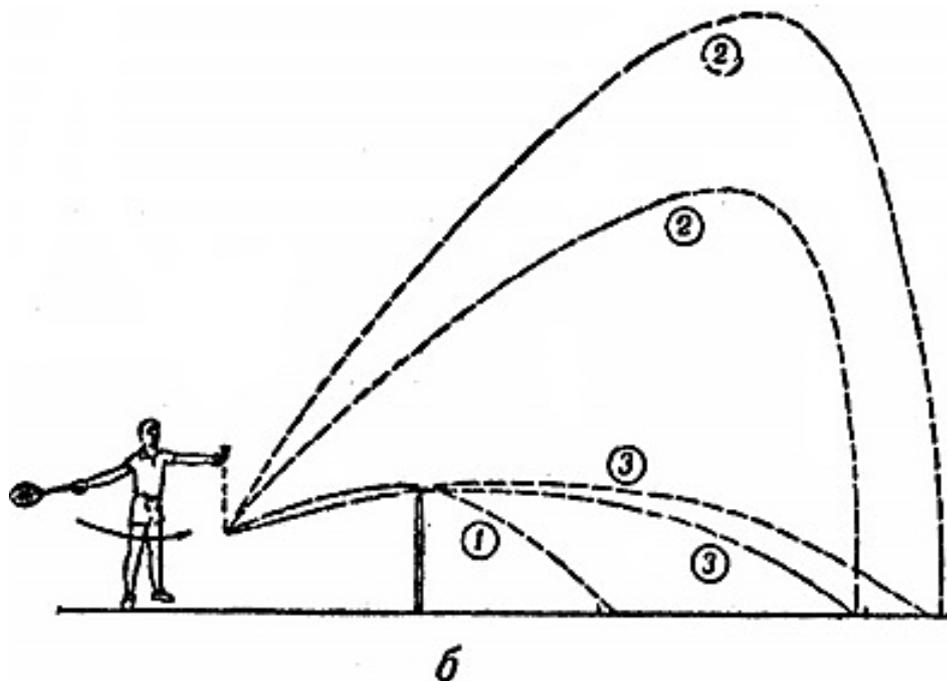


Рис. 1.15 Виконання подачі справа

Можлива подача з круговим замахом ракеткою. У момент коли ракетка знаходиться при замаху позаду тулуба, волан підкидається злегка вгору, і удар виконується знизу (різким розгинанням кисті), трохи попереду тулуба. Цей спосіб застосовується при виконанні високо-далекої подачі (дальність та висота високо-далекої подачі позначена на рис. 15 цифрами 2). Найкращий спосіб подачі – різким рухом кисті.

При подачі зліва гравець стоїть обличчям до сітки, відставивши ліву ногу трохи назад і злегка нахиливши тулуб вперед. Рука з ракеткою відводиться вліво до коліна відставленої назад ноги. Удар по волану різкий, але короткий. Застосовується при виконанні коротких подач, обманних у напрямку. Дальність та висота короткої подачі показана на рис. 15 цифрою 1.

Подачі можна класифікувати на:

- 1) низько-короткі (рис. 1.15, 1), або настильні;
- 2) високо-далекі (рис.1.15, 2);
- 3) плоскі (рис.1.15, 3).

При настильній подачі волан огинає сітку з мінімальним зазором у її верхньої кромки і направляється на поле противника в смугу, прилеглу до передньої лінії подачі. На рис. 1.16 показана розмітка майданчика для відпрацювання точності короткої і довгої подач в парній (а) і одиночній (б) грі [12]. Добре відпрацьованою настильна подача вважається тоді, коли з 10 контрольних подач в 8–9 випадках волан приземляється не далі 30 см від зазначеної лінії. Ці подачі частіше використовуються в парній грі.

Високо-далекі подачі вигідніше застосовувати в одиночних зустрічах. В цьому випадку точність подачі відпрацьовують також на майданчику з розміткою, прагнучи потрапити воланом в смугу 60–70 см від задньої лінії.

Останнім часом як в парних, так і в одиночних зустрічах провідні гравці успішно застосовують плоску довгу або плоску коротку подачу справа. Не будучи атакуючою, але будучи спрямованою сильним і різким

ударом під ліву руку, довга і плоска подача є досить ефективною, тому що викликає певні удари у відповідь.

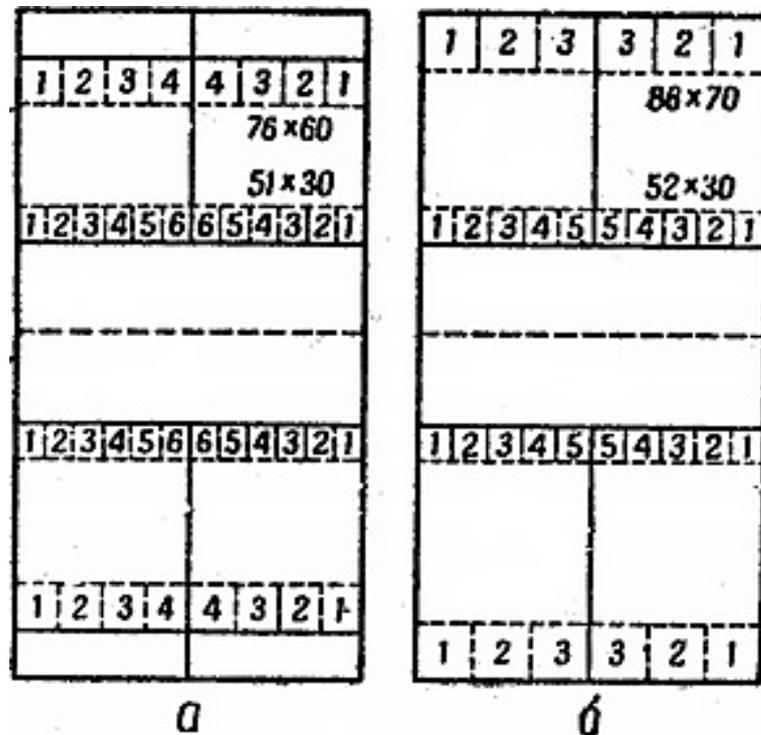
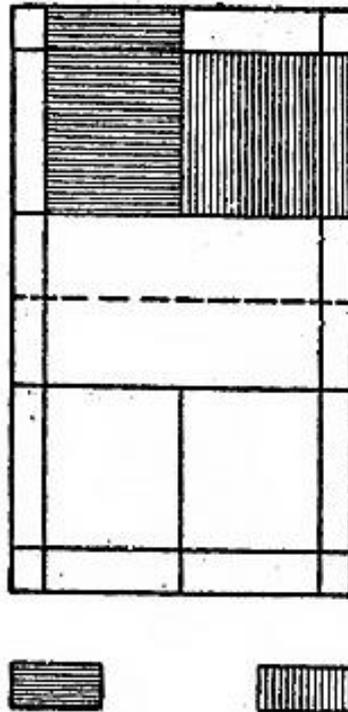


Рис. 1.16 Розмітка корту для відпрацювання точності короткої і довгої подач в парній (а) і одиночній (б) грі

Виконуючи плоску подачу, гравець займає місце в 1,5–2 м від передньої лінії подачі, впритул до середньої лінії і різко вдаряє по волану ракеткою майже на рівні пояса, посилаючи волан в заднє перехрестя. Тільки за цих умов політ волана буде низьким і швидким, що утруднить гравцю, який приймає подачу відбиття такої подачі сильним атакуючим ударом.

Якщо приймаючий, очікуючи довгу подачу, відійде ближче до задньої лінії, гравець, що подає може несподівано (на відводячи погляду від середини задньої лінії) виконати плоску коротку подачу в передній кут поля подачі у бічної лінії. Це буде подача з обманом.

Найбільш зручні місця для виконання подач в одиночній і парній грі вже були показані на рис. 1.13, але можна подавати (за правилами) з будь-якого місця свого поля подачі (рис. 1.17) [12].



Місце подачі в
одиночній грі

Місце подачі в
парній грі

Рис. 1.17 Мсця подачі в одиночній та парній іграх

Тримання волану при виконанні подач може бути довільним, але доцільніше робити це так, як показано на рис. 1.18.

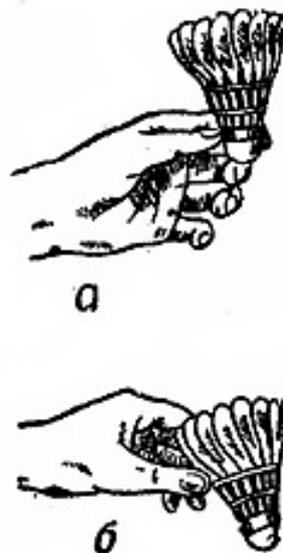


Рис. 1.18 Тримання волану при подачі

На рис. 1.18, а показане тримання волані при високо-далекій подачі. На рис. 1.18, б – при короткій подачі.

Основні помилки і їх усунення при навчанні виконання подачі

1. Промах або удар по волану, що знаходиться в момент удару вище пояса. Зазначені помилки відбуваються при недостатній підготовленості, неуважності або недбалості при подачі. Гравець, що подає повинен націлити волан, доторкнувшись його голівкою до струн в центрі рамки, потім відвести ракетку для замаху назад і одночасно підняти руку з воланом трохи вгору; випустити волан і вдарити по його голівці різким, уривчастим рухом ракетки в напрямку вперед-вгору.

2. Відрив ступні від майданчика, крок або підстрибування при подачі, а також подача не готовому до її прийому противнику. Основна причина – квапливість у виконанні подач. Треба привчати себе стежити за становищем ніг при подачі. Перед виконанням подачі перевірити готовність противника до прийому і правильно вибрати вид подачі. Виконуючи подачу, не поспішайте.

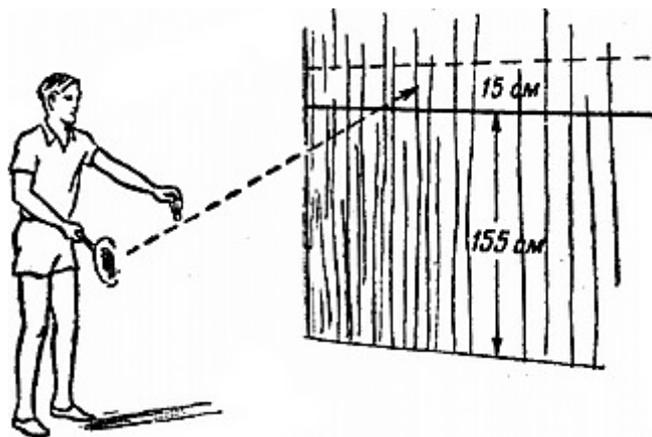


Рис. 1.19 Тренування короткої подачі за допомогою стіни

3. При короткій подачі волан потрапляє в сітку або злітає високо над сіткою, даючи противнику можливість відразу погасити його. Такі помилки

характерні для початківців, які не мають достатнього рівня вмінь у виконанні коротких подач. Помилки усуваються шляхом багаторазового повторення короткої подачі. Цю подачу можна тренувати виконуючи її не тільки через сітку, а й в стіну з відстані 2,5–3 м, як показано на рис. 1.19 [12].

1.4 Класифікація ударів у бадмінтоні

Специфіка гри в м'яч з пір'ям – удари тільки з льоту – дозволяє розділити всі удари в залежності від поставленої перед ними задачею на дві групи:

- 1) підготовчі удари;
- 2) атакуючі удари.

Типовим прикладом підготовчого удару є подача, а також всі удари, які виконуються із задчею змусити противника 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 в свою користь.

За способами виконання всі удари можна розділити на чотири основні групи:

- а) удари справа;
- б) удари зліва,
- в) удари зверху,
- г) удари знизу.

Виконання всіх ударів треба розділити на дві категорії відповідно до положення кисті і рамки ракетки:

1. Удари справа, а також зверху-ліворуч доцільніше відбивати тільки внутрішньою або передньою стороною рамки з розгорнутою вперед кистю.

2. Удари зліва, крім ударів зверху-ліворуч, – зовнішньою або задньою стороною ракетки; кисть при цьому буде направлена тильною стороною вперед.

На цю рекомендацію необхідно звертати увагу з самого початку освоєння ударів.

Передбачувані положення ні в якому разі не є догмою, так як при бажанні будь-якою стороною ракетки можна виконати удар по волану з будь-якого становища. На першому етапі навчання необхідно дотримуватися таких рекомендацій: в цих випадках удари будуть більш ефективними. У міру підвищення майстерності окремі удари зверху-ліворуч можуть виконуватися зовнішньою стороною ракетки точно і сильно.

У бадмінтоні удари можна поділити на удари відкритою та закритою сторонами ракетки.

Удари «відкритою» стороною ракетки («форхенд») означають, що при будь-якому ударі цією стороною рука з ракеткою як би відкриває тулуб (рис.1.20) [7, с. 42].



Рис.1.20 Удар відкритою стороною ракетки («форхенд»)

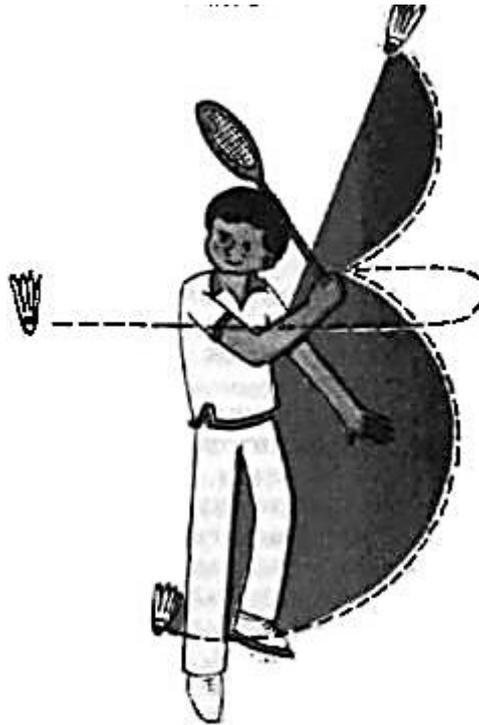


Рис.1.21 Удари закритою стороною ракетки («бекхенд»)

Удари закритою стороною ракетки («бекхенд»), при яких рука з ракеткою як би закриває тулуб (рис.1.21)[7, с. 42].

1.4.1 Удари справа

Всі удари справа виконуються лицьовою стороною ракетки. Гравець-лівша, що виконує удари зліва лицьовою стороною ракетки, всі удари справа виконує зворотною стороною. Удар справа – основний прийом в техніці бадмінтону. Більшість атак з задньої лінії починається ударом справа, ЧИМ готується успішний вихід до сітки.

Найчастіше справа виконується плоский удар (рис. 1.22), що є найбільш поширеним і ефективним у бадмінтоні. Зручно також виконувати справа удари укорочені і прямі зверху (смеш) [12].

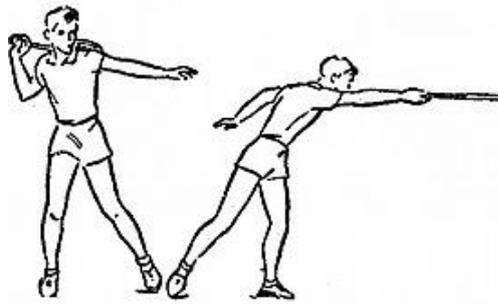


Рис. 1.22 Плоский удар справа

При ударі справа рука з ракеткою описує як би петлю, рухаючись назад-вгору, потім вперед-вниз або вперед-вгору, в залежності від висоти, на якій буде відбитий волан. Найбільша крутизна петлі буде при ударі по волану на рівні між лініями пояса і плечей. Вихідні позиції і підготовчі рухи гравця при виконанні удару справа майже всі однакові, різниця полягає в завершальній фазі і залежить від кута зустрічі волана зі струнною поверхнею ракетки, від сили і швидкості удару. Так, якщо кут зустрічі дорівнює 90° , тобто струнна поверхню перпендикулярна підлозі, то з великою силою виконуються плоскі, плоско-далекі удари. При цьому ж куті, але з малим додатком сили виходять укорочені удари. Високо-далекі удари вимагають кута зустрічі більше 90° , більшої сили і швидкості.

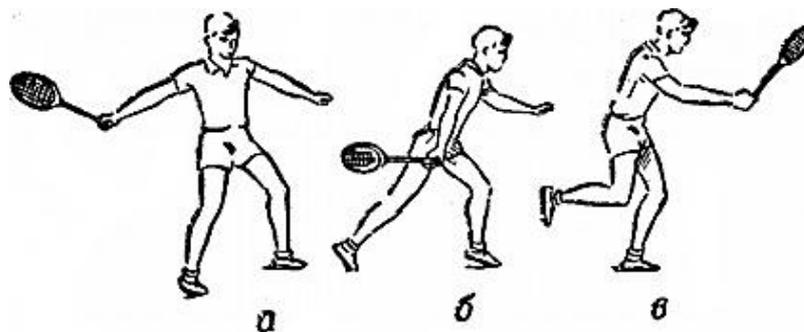


Рис. 1.23 Виконання плоско-далекого удару справа

Виконання плоско-далекого удару справа показано на рис. 1.23 [12]:

1) визначивши, що волан летить під удар справа, гравець розгортає плечі вправо і відводить руку з ракеткою назад-вгору, одночасно переносячи

вагу тіла на праву ногу; в цьому положенні гравець чекає наближення волана; ракетка злегка відкрита (рис. 1.23, а);

2) рука з ракеткою направляється вперед назустріч волану; праве плече слідує за рукою; в момент зустрічі з воланом рука випрямлена, і волан відбивається різким рухом кисті; якщо виконується удар справа-зверху, то вага тіла частково переноситься з правої ноги на ліву. Ракетка в момент удару трохи закрита (рис. 1.23, б);

3) здійснений чіткий удар, ракетка по інерції продовжує рух трохи вліво-вгору, при цьому тулуб гравця повертається до сітки (рис. 1.23, в).

При плоско-далекому ударі справа можливі два варіанти роботи ніг:

1) коли треба збільшити швидкість і силу удару, ліва нога переміщається вперед на довжину ступні, опускаючись на підлогу з характерним притупуванням, вага тіла переноситься майже повністю на ліву ногу, права нога одночасно з лівою переставляється злегка вперед і опускається на носок, повернений всередину (рис. 1.24);

2) при ударі середньої сили, наприклад при укороченому обманному, ліва нога залишається на місці, а права або виконує рух вперед, стаючи на носок, або теж залишається на місці. Знаходження гравця в цьому «інерційному» положенні бажано звести до часток секунди, так як удари у відповідь слідують майже миттєво. При виконанні ударів зверху, праворуч, ліворуч і над головою в момент торкання волана треба встигнути зробити короткий завершальний рух кистю в напрямку удару.

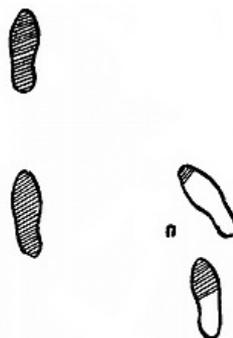


Рис. 1.24 Варіант роботи ніг при плоско-далекому ударі

При виконанні обманних ударів ракетки можна повертати перед самим ударом, про що буде сказано нижче.

При відбиванні далекого волана справа в вихідній позиції ноги на ширині плечей, ліва нога на пів ступні попереду правої, вага тіла більше на лівій нозі, права нога на носку. Відбиваючи волан, гравець робить широкий випад вправо, починаючи рух з правої ноги і штовхаючись лівою. Вага тіла переноситься на праву ногу, тіло нахиляється в сторону волана (рис. 25). Якщо одного випаду недостатньо, без зупинки виконується ще додатковий приставний крок вправо. Після того як волан буде відбитий, поштовхом правої, а потім приставним кроком з лівої ноги гравець повертається до середини майданчика і знову займає стартову позицію. Ще краще наблизитися до волану «боксерським» кроком, тобто приставним кроком вправо, і повертатися після удару в центр приставним кроком з лівої ноги. Приставні кроки використовуються і в інших видах спорту, наприклад у настільному тенісі.

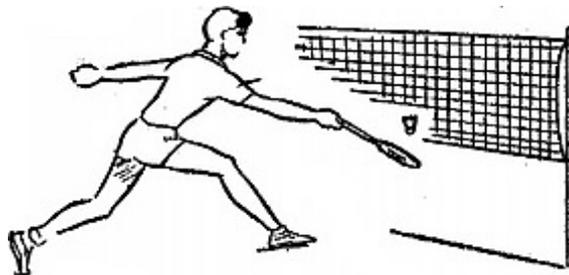


Рис. 1.25 Відбиванні далекого волана справа

Основні помилки і їх усунення при навчанні ударам справа

Характерною помилкою гравців-початківців при замаху буває високе піднімання ліктя. У русі для удару разом з рукою беруть участь плече і тулуб і лише в завершальній фазі рука випрямляється, і кисть робить захльостуючий рух. Удар буде сильний і різкий. У момент удару не слід зближуватися з воланом. Це створює незручне становище при ударі зігнутою

рукою і опущеною або піднятою високо головкою ракетки. У таких випадках треба встигнути зробити крок назад або убік, щоб зберегти свободу рухів руки. Те ж саме треба робити, якщо волан летить прямо на вас.

Часто зустрічається помилка, коли при ударі справа ліва рука відводиться вниз-назад під праву, так зване схрещування. Це сковує виконання завершальної фази і заважає швидкому поверненню гравця в бойову готовність. Краще, якщо вільна рука спрямована вперед або в сторону.

1.4.2 Удари зліва

Вдосконаленню в ударах зліва, як в одному з найважливіших технічних прийомів, слід приділяти особливу увагу. За допомогою удару зліва можна успішно вести напад з задньої лінії і виходити до сітки.

Найбільш поширені удари зліва:

- 1) плоско-далекі
- 2) високо-далекі
- 3) укорочені по діагоналі.



Рис. 1.26 Виконання плоско-далекого удару зліва

Виконання плоско-далекого удару зліва представлено на рис. 1.26. Вихідна позиція гравця в очікуванні удару така ж, як для будь-якого іншого удару [12]. Рухи при цьому ударі такі:

1) гравець, визначивши, що волан летить під удар зліва, починає розворот плечей і відведення ракетки вліво-назад; вага тіла переноситься на ліву ногу, обидві ноги злегка зігнуті в колінах (рис. 1.26, а);

2) гравець робить крок вперед-вліво правою ногою або крок назад лівою, щоб зайняти зручне положення для удару; закінчивши поворот, гравець опиняється правим боком до сітки; ракетка рухається вперед майже паралельно підлозі, вага тіла переноситься на праву ногу, права рука в момент удару випрямлена; різкість удару досягається швидким захльостуючим рухом кисті; удар виконується тильною частиною ракетки (рис. 1.26, б);

3) після удару ракетка не супроводжує волан, так як в результаті різкого, короткого удару волан миттєво перевертається головкою вперед; але ракетка рухається після удару по інерції в випрямленій руці (рис. 1.26, в).

Високо-далекий удар зліва виконується, коли ракетка своєю площиною розташована під великим кутом до поверхні майданчика (рис. 1.27), при цьому використання сили в ударі має бути трохи більшим, ніж при виконанні плоско-далекого удару. Всі інші елементи рухів гравця такі ж, як при виконанні плоско-далекого удару зліва. Положення ніг при ударах зліва показано на рис. 1.28: «а»– при ударі з кроком лівою ногою назад; «б»– з кроком правою ногою вперед.



Рис. 1.27 Кут розташування ракетки відносно підлоги корту при виконанні високо-далекого удару зліва

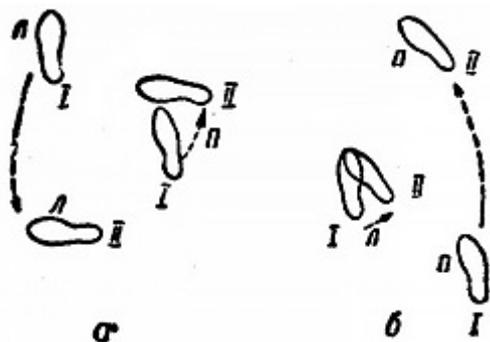


Рис. 1.28 Положення ніг при ударах зліва (а – при ударі з кроком лівою ногою назад; б – з кроком правою ногою вперед)

Високі удари зліва можуть бути виконані з поворотом вліво на 180° . Так роблять, коли волан летить високо і далеко вліво (рис. 1.29). Це полегшує діставання волана, так як вимагає менше часу, ніж забігання і поворот вліво. Положення ніг при такому ударі показано на рис. 1.30.



Рис. 1.29 Виконання високого удару зліва з поворотом на 180°

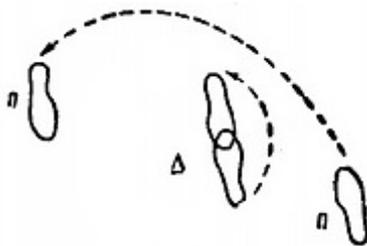


Рис. 1.30 Положення ніг при виконанні високого удару зліва з поворотом на 180°

Особливо ефективний удар з поворотом на 180° при відбиванні високого волана зліва в стрибку (рис. 1.31) [12].

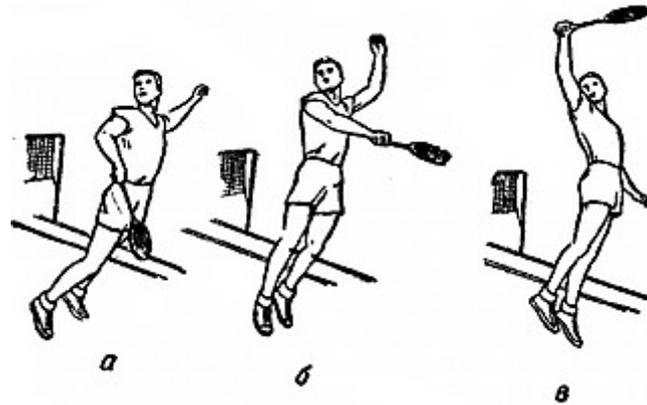


Рис. 1.31 Удар з поворотом на 180° при відбиванні високого волана зліва в стрибку

Деякі гравці за певного навичку для відбивання високих воланів, що летять вліво, успішно користуються перекладанням ракетки з правої руки в ліву. У цьому випадку перевага полягає в тому, що гравець не удаляється з середини майданчика (в одиночній грі) і не втрачає з поля зору противника. Однак удар лівою рукою менш точний і набагато слабкіше звичного удару правою.

Для відбивання далекого волана зліва гравець, визначивши напрямок і віддаленість налітаючого волана, робить крок правою ногою за ліву (спереду), одночасно повертаючись на носку лівої ноги. Праве коліно злегка зігнуте (положення напіввипаду на правій), спина майже паралельна сітці, рука з ракеткою випрямлена в сторону налітаючого волана, голова повернута в ту ж сторону. Якщо цього руху виявиться недостатньо для того, щоб дістати і відбити волан, гравець робить додатковий крок правою ногою, опиняючись в положенні довгого випаду (рис. 1.32).

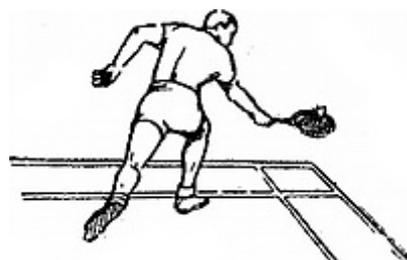


Рис. 1.32 Довгий випад для відбивання далекого волана зліва

Для повернення в вихідне стартове положення (в середину майданчика) після відбивання віддаленого вола зліва гравець після сильного поштовху правою ногою переносить її через сторону назад, повертаючись спочатку на носку лівої ноги і закінчуючи поворот на п'яті; додатковим кроком лівою ногою він приймає стартове положення. При другому способі гравець наближається до віддаленого зліва волану і приставним боксерським кроком з лівої ноги виконує останній крок лівою ногою назад або правою вперед в залежності від вибору точки удару.

Основні помилки і їх усунення при навчанні ударам зліва

Істотною помилкою початківців при ударах зліва є неправильне положення ніг, а отже, і тулуба. Необхідно відразу привчати себе переносити вагу тіла на ліву ногу, праву виставляти вперед, злегка нахилитися вліво-вперед, повертаючись наліво. Ноги при цьому трохи згинаються. При виконанні високих ударів зліва не слід далеко відхилятися назад, краще зробити невеликий крок лівою ногою назад з поворотом тулуба через ліве плече на 180°. Повернення на місце після удару треба виконувати поворотом через праве плече. Багато починаючих гравців після удару повертаються в центр, завершуючи поворот кругом, і, як правило, не можуть після цього відбити удар у відповідь. Це відбувається від порушення рівноваги. Іншою поширеною помилкою буде неправильне положення ліктя робочої руки перед ударом. Лікоть повинен бути завжди спрямований у бік удару (рис. 1.33).

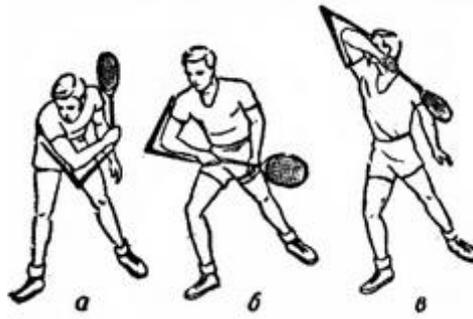


Рис. 1.33 Положення ліктя при ударі

Нерідко починаючі гравці відбивають волан зліва передньою стороною ракетки; це часто веде до захоплення і кидка.

Для швидкого оволодіння ударами партнер, який вже вмiє грати, подає волан спочатку тільки під удар справа приблизно на одному рівні, а потім вище і нижче. Освоївши удар справа, гравець, який навчається переходить до вивчення ударів зліва, при цьому він змінює позицію, стає впiвоберта вліво. Наступний етап – освоєння швидкого переходу від удару справа до удару зліва і навпаки. При цьому волан подається на гравця спочатку по черзі – один раз під удар справа, один раз під удар зліва, потім уперемiж в будь-яких комбiнаціях. При навчанні осіб з уповільненою реакцією треба користуватися звуковими сигналами, повідомляючи кожен раз, куди направляється волан (вигуком «під праву», «під лiву», «удар зверху», «удар знизу»).

Поширеною помилкою у початківців при розучуванні ударів є опускання головки ракетки вниз після кожного удару. Інструктор повинен частіше звертати увагу на це, нагадуючи про правильне тримання ракетки і пояснюючи, що таке положення ракетки не дає можливості вчасно підготуватися до чергового удару.

1.4.3 Класифікація ударів справа та зліва

Удари справа і зліва поділяються на:

- 1) плоскі;
- 2) плоско-далекі (обвідні);
- 3) високо-далекі;
- 4) укорочені;
- 5) короткі удари у сітки.

Плоскі удари

Плоскі удари виконують як справа, так і зліва. Як вже було сказано, вони є атакуючими ударами, прискорюють темп гри. При цих ударах площина рамки повинна розташовуватися так, щоб відбитий волан пролітав в безпосередній близькості до верхньої кромки сітки і майже паралельно майданчику. Плоскі удари виконуються, коли в момент удару рамка ракетки буде злегка прикрита (рис. 1.34) аналогічно виконанню крученого удару в тенісі. При технічно правильному виконанні ці удари можуть бути сильним засобом нападу, так як від них волани летять низько і з великою швидкістю, хоча удар не повинен бути надто сильним, інакше волан вилетить за межі майданчика.

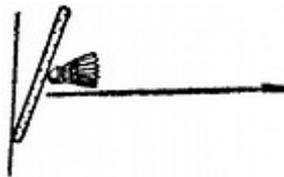


Рис. 1.34 Положення рамки ракетки при плоскому ударі

Волан при плоских ударах зазвичай не піднімається вище голови супротивника, а отже, позбавляє останнього можливості відбити його найсильнішим атакуючим ударом – смешем.

Важко відбити плоский удар, що летить на рівні голови справа або зліва, ще важче відбити плоский удар спрямований прямо на гравця. При високій швидкості польоту волана гравцеві нелегко зайняти зручне

положення для відбивання. Деякі гравці успішно користуються цим, часто спрямовуючи плоский удар в супротивника, особливо в його робоче «плече». Сила і швидкість в плоскому ударі досягаються за допомогою різкого розгинання (при ударі зліва) або згинання (при ударі праворуч) кисті. Траєкторія польоту волана спадна (рис. 1.35) [12].

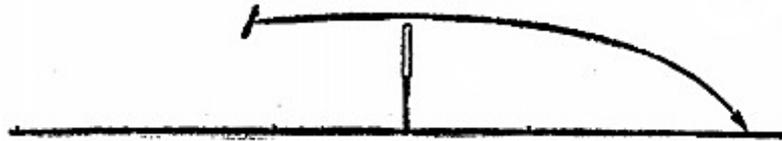


Рис. 1.35 Траєкторія польоту волана при плоскому ударі

Плоско-далекі (обвідні) удари

Виконується плоско-далекий удар знизу вперед-вверх, при цьому волан летить по дугоподібній симетричній траєкторії. Плоско-далекий удар частіше застосовується в одиночних іграх і в тих випадках, коли противник стоїть близько до сітки і його треба обвести, тобто перекинути поза досяжністю його ракетки (рис. 1.36). Швидкість польоту волана при цьому ударі нижче, ніж при плоскому, і вище, ніж при високо-далекому.

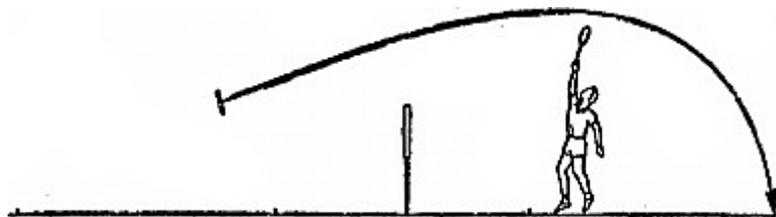


Рис. 1.36 Траєкторія польоту волану при плоско-далекому (обвідному) ударі

Приєм обвідного удару можна умовно розділити на фази.

Коли волан, віддаляючись до задньої лінії, пролітає над гравцем так, що його не можна дістати ракеткою, то гравець миттєво повертається назад через праве плече (1-а фаза), потім додає кілька швидких кроків, закінчуючи

їх, якщо потрібно, випадом з правої ноги (2-а фаза), зупиняється (3-я фаза) і з півобертом вліво відбиває волан (4-я фаза), після чого, звичайно, поспішає повернутися в початкове положення на середину майданчика. Робота ніг при цьому показана на рис. 1.37.

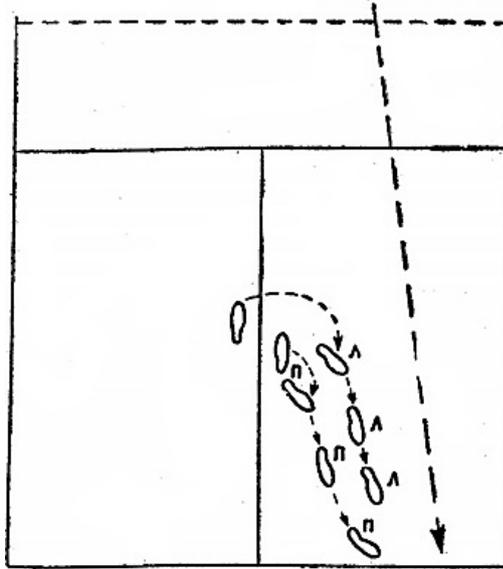


Рис. 1.37 Робота ніг при відбиванні плоско-далекого (обвідного) удару

Високо-далекі удари

Виконується високо-далекий удар з достатньою силою, ракетка при цьому рухається круто знизувверх. Волан, високо піднімаючись, перелітає противника і, втративши швидкість, опускається за ним у задньої лінії. Пересуватися, обганяючи волан, слід паралельно лінії його польоту, щоб не втрачати його з поля зору і на бігу підготувати замах для удару.

Високо-далекий удар застосовує тоді, коли потрібно знизити швидкий темп гри і коли той, хто захищається, потрапивши в скрутне становище, намагається змусити нападника відійти до задньої лінії, щоб самому за цей час зайняти більш зручну позицію і підготувати атаку.

Повільний політ волана при високо-далекому ударі може послужити і на користь противнику. Якщо удар буде недостатньо сильним, то волан не

долетить до задньої лінії, а опуститься десь на середині майданчика, при цьому супротивник може відбити його сильним смешем, тому вдосконалюватися у виконанні високо-далеких ударів справа і зліва треба повсякденно, домагаючись більшої точності.

Відбивати високо-далекі удари, спрямовані в далекі кути майданчика, можна праворуч з поворотом на 90° і зліва з поворотом на 90° і 180° .

Більш складний по координації удар з поворотом на 90° ліворуч. З вихідного положення, в якому рука з ракеткою випрямлена в сторону налітаючого волана, гравець робить на носку правої ноги поворот назад лівим плечем і потім швидко, вже на носку лівої ноги, приставним кроком рухається до волану, що опускається. Якщо всі рухи і підготовку до удару гравець зробить правильно і досить швидко, то він зможе відбити його будь-яким з наступних ударів: високо-далеким в задні кути; довгим плоским уздовж бічної лінії; плоским укороченим в ближні кути.

Підготовка до удару повинна полягати в тому, щоб розташувати ноги, тулуб і руки так, щоб в момент удару було зручно докласти силу, що відповідає обраному удару (рис. 1.38). Для цього з останнім кроком рука з ракеткою і плече заносяться вліво.



Рис. 1.38 Підготовка до відбивання високо-далекого удару зліва

Повернутися в середину майданчика після цього удару можна швидкими приставними кроками правим боком вперед.

Укорочені удари

Укороченим ударом називається такий удар, після якого волан, перелетівши сітку, відразу опускається, не досягаючи передньої лінії подачі, тобто в межах передньої зони.

Укорочений удар – найскладніший в бадмінтоні. Його застосовують для навмисного виклику противника до сітки або для виграшу очка, коли противник знаходиться ближче до задньої лінії і не встигає добігти до волана. Укорочений удар використовується особливо часто проти малорухливого противника, який слабо грає у сітки. Цим ударом противник викликається до сітки, а потім обводиться високо-далеким ударом на задню лінію.

Удар виконується двома способами. При першому способі ракетка просто підставляється назустріч волану, що летить з великою швидкістю; при цьому кисть злегка напружується, а рамка ракетки повертається під кутом к волану, що летить в залежності від надаваної йому траєкторії польоту. Рука плавно розгинається в лікті, як би злегка, супроводжуючи волан.

Другий спосіб застосовується при ударі по волану, що летить високо, коли противник знаходиться ближче до задньої лінії. При цьому ракетка рухається так само, як для виконання смеша, але сам удар виконується не сильно. Цей рух вводить противника в оману, і він зазвичай не встигає підбігти і відбити такий волан (рис. 1.39) [12].

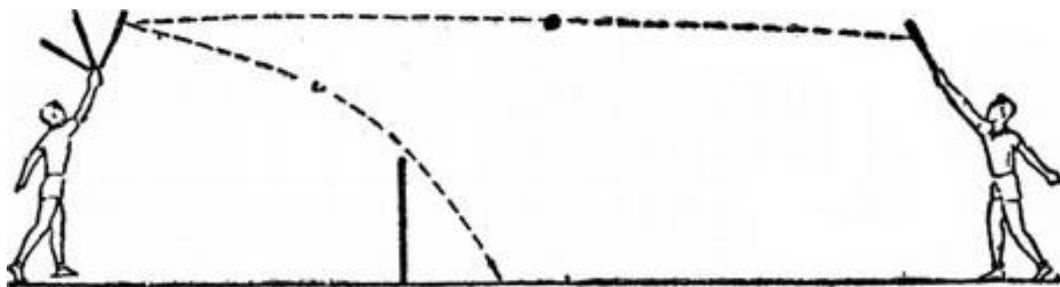


Рис. 1.39 Виконання укороченого удару у відповідь на високий удар

Укорочений удар із задньої лінії виконують рухом однієї кисті. Це вносить в виконання удару елемент несподіванки і ставить противника в скрутне становище (рис. 1.40).

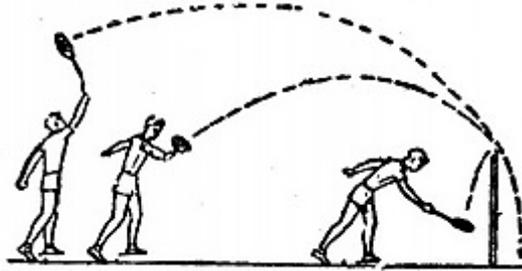


Рис. 1.40 Укорочений удар із задньої лінії

Удосконалюватися в техніці укорочених ударів необхідно на кожному тренувальному занятті.

Короткі удари у сітки

Короткі удари виконуються по волану, що опускається недалеко від сітки. Волан при цих ударах направляється в передню зону майданчика супротивника і пролітає низько над сіткою, іноді навіть зачіпаючи її.

Короткий удар можна виконати двома способами. При першому способі удар виконується просто підставляючи під волан ракетку. При другому – волан відбивається знизу несильним ударом. При короткому ударі волан можна послати як прямо, так і в бік. Володіючи досить тонким м'язовим почуттям, можна відбити волан акуратною підрізкою, при цьому рука з ракеткою рухається уздовж сітки і до сітки, а рамка майже паралельна поверхні майданчика. При цьому чим раніше, тобто чим ближче від верхнього краю сітки, ви зустрічаєте ракеткою волан, тим більший ефект отримаєте (рис. 1.41).



Рис. 1.41 Короткий удар

Якщо вам необхідно посилити темп гри, застосовуйте короткі удари в косому напрямку вздовж сітки. Намагайтеся, щоб при цьому ударі волан дві третини довжини сітки пролітав по вашому боці і лише на останній третині перетинав сітку в безпосередній близькості до неї (рис. 42).

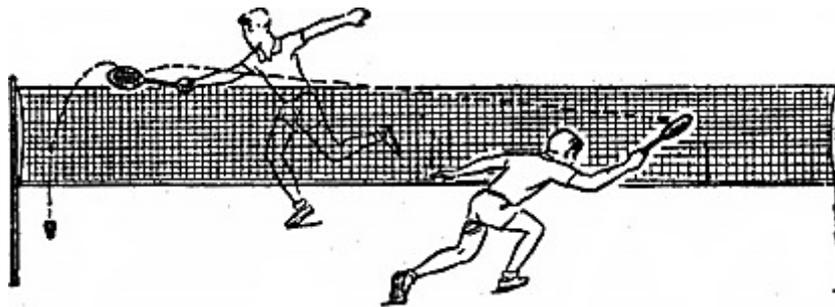


Рис. 1.42 Короткі удари в косому напрямку вздовж сітки

Для підтримки тонко розвиненого м'язового почуття і точного розрахунку, окоміру, необхідних для майстерного виконання коротких ударів, тренуйтеся їх виконувати на кожному занятті.

Коротким ударом вигідно відповідати на короткий удар противника, якщо останній почав рух від сітки в глиб майданчика.

Короткий удар противника, як і укорочений, можна відбити трьома способами:

1. Якщо волан тільки з'явився над сіткою, то його треба відбити прямим ударом зверху (рис. 1.43, 1).

2. Якщо волан вже перелетів сітку, але ще не опустився, то його можна відбити плоским або плоско-далеким ударом (рис. 1.43, 2).

3. Якщо волан перелетів сітку і почав опускатися, то його можна відбити коротким ударом, підставивши йому назустріч ракетку або злегка підрізавши, або високо-далеким ударом (рис. 1.43, 3).

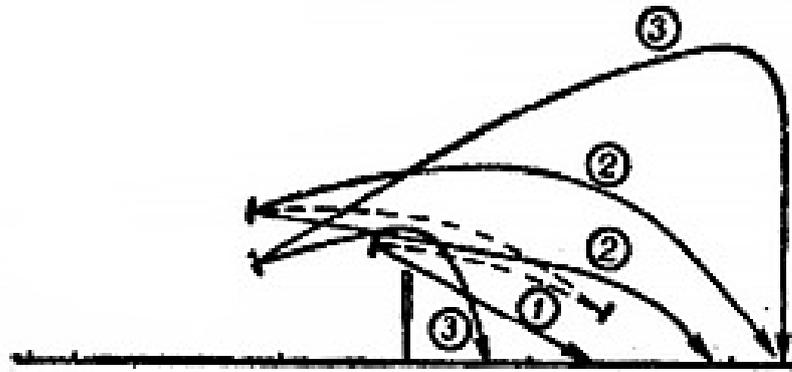


Рис. 1.43 Способи відбивання короткого та укороченого ударів противника

При відбиванні короткого і укороченого воланів робота ніг однакова. Для відбивання несподівано укороченого противником волана гравцеві буває необхідно швидко подолати значну відстань, іноді від задньої до передньої лінії подачі, тобто близько 5 м. У цьому випадку після визначення напрямку укороченого волана гравець робить стрибок вперед, потім широкий випад правою ногою вперед і, якщо цього ще недостатньо, додає ще один такий же випад.

Отже, перший рух – стрибок – виконується зі стартового положення поштовхом спочатку носком правої, а потім лівої ноги. Стрибок в даному випадку не стільки наближує безпосередньо до волану, що опускається, скільки створює гравцеві зручне положення для виконання широкого випаду, тобто гравець як би бере розгін для створення максимальної швидкості за короткий час. Після стрибка гравець знаходиться правим боком до сітки, рука з ракеткою, відведена назад в замаху, спрямована до волану. У положенні після стрибка обидві ноги напівзігнуті. Вага тіла більше зміщена на ліву ногу, права нога на носку. Потім слідує дуже сильний поштовх лівою ногою і довгий випад правою ногою вперед, важкість тіла розподілена

рівномірно на обидві ноги (рис. 1.44). Якщо необхідно, то відразу ж, використовуючи інерцію, яка виникла після поштовху, робиться додатковий випад і підтягується ліва нога.

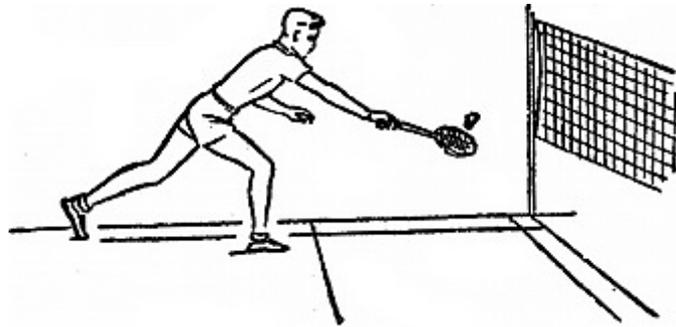


Рис. 1.44 Поштовх лівою ногою та випад вперед правою при відбиванні короткого і укороченого воланів

Дуже важливо після удару встигнути повернутися в вихідне, стартове положення в середину майданчика до удару у відповідь супротивника. Виконується це після удару за рахунок сильного поштовху правою ногою і подальшого пересування лівим боком вперед приставними кроками.

1.5 Тактика гри в бадмінтон

Тактика бадмінтону розвивалася завдяки творчості численних поколінь ентузіастів-любителів цієї гри. Під тактикою в бадмінтоні слід розуміти найбільш доцільні дії, спрямовані на досягнення перемоги над противником.

1.5.1 Тактика атаки і захисту

Напад починається, звичайно, з подачі. Свій перший удар – подачу не розглядайте як просте введення волана в гру. Намагайтеся виконати подачу таким чином, щоб поставити супротивника у скрутне становище, змусивши його застосувати для відповіді найбільш слабкий удар.

Подачу потрібно використовувати як засіб підготовки до наступного, часто вирішального удару після слабкої відповіді. Хороші результати дає застосування високо-далекої подачі. Сильним ударом зі свого лівого поля направляйте волан по діагоналі в дальній кут поля подачі противника або з правого поля подачі в найближчий кут. Використовуйте також плоску довгу або плоску коротку подачі, які дають хороший ефект, якщо спрямовані під ліву руку противника.

Волан після плоскою подачі летить швидко і низько над сіткою. Це ускладнює приймає відбиття такої подачі сильним атакуючим ударом. Несподівані поєднання довгих і коротких подач, спрямованих в різні кути поля подачі, також ускладнюють противнику їх прийом. Пам'ятайте, що різноманітна подача буде тримати супротивника в постійній напрузі, і він буде частіше помилятися.

При подачі важливо не дивитися на те місце поля подачі, куди ви хочете подати. Інакше це позбавляє вашу подачу важливого чинника – несподіванки.

Отже, на першому плані має стояти вибір подачі. З подачею не потрібно поспішати. Наприклад, в одиночній зустрічі високому противнику слід частіше подавати низько або плоско. І лише у випадках коли противник піддається на обман, тобто вірить, що йому подадуть низько або плоско, можна подати високу подачу, якщо вона відпрацьована точно на задану лінію. З іншого боку, якщо ваш противник високий, але повільний, а ви в захисті і добре володієте укороченими відповідями на сильні смеші або плоскі удари, тоді будь-який удар із задньої лінії ви укоротите в дальній від гравця кут, у сітки.

Якщо противник невисокий, проти нього матимуть успіх високо-далекі подачі. Але знову-таки не тільки вони одні, а й укорочено-плоскі. Проти різних супротивників при кожному виді подачі гравець повинен заздалегідь скласти атаку і захист в різних варіантах. Чим більше цих готових варіантів, тим багатіше тактична майстерність, тим ефективніше атака.

Як неможливо підказати всі прийоми тактики, так неможливо вимагати від цих прийомів безумовного ефекту. Однак, спираючись на певні вихідні положення, кожен високотехнічний і думаючий гравець в змозі добитися їх ефективного застосування.

Наприклад, ви подаєте високому противнику, впевненому, що його зріст і довгі «важелі» дозволять відбити будь-яку вашу подачу. Будь-який піднятий вами над сіткою волан він планує завершити сильним плоским ударом або смешем. Як правило, високі гравці надають перевагу обміну сильними і високими ударами. Ви подаєте низько. Противник змушений нагнутися і з незручного становища найчастіше відбиває волан сильно і високо на задню лінію. Ви це повинні припускати і відповідати укороченими зверху під його ліву руку. Якщо противник знову відіб'є до вас на задню лінію, це перший сигнал, що він уступає ініціативу в атаці. Більш небезпечний гравець постарается утримати своє право на атаку і в відповідь на ваш укорочений з задньої лінії відповість короткою прямою «вилкою». Кращим завершенням для вас буде послати волан в задній лівий (від гравця) кут. Перевірте свої дії на схемі (рис. 1.45) [12].

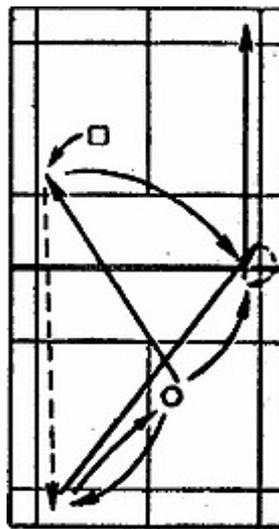


Рис. 1.45 Можлива тактична комбінація

Плоска подача під ліву руку ефективна проти повільних супротивників, а також тих, хто слабо володіють кистьовим ударом зліва. На їх відповідь укороченим або середньо-високим можете атакувати прямим в корпус або на задню лінію, а також сильним смешем. Від противника який, добре володіє сильним кистьовим ударом зліва на плоску подачу під його ліву руку, можна отримати сильний плоский удар в тулуб або в задній лівий кут, а це вельми небезпечно.

У відповідь на плоску подачу під праву руку високий гравець зазвичай відповідає плоским високо-далеким ударом, з тим щоб після цього зайняти центр майданчика, тому продовження атаки можна обрати, поєднуючи укорочені удари з плоскими уздовж бічних ліній на задні кути або в «робоче» плече.

Невисокому гравцеві краще подавати високо на задню лінію і після його відповіді високо-далекого зав'язати обмін цими ударами: 3–4 рази в його правий кут, а потім несподівано в лівий кут послати смеш, у відповідь, як правило, отримаєте або укорочений або «свічку» над серединою майданчика, той і інший легко завершуються.

Невисокі гравці рухливі і, як правило, відмінно грають у сітки, а також застосовують обмани корпусом, але їх смеші менш ефективні, так як більш плоскі.

Окремі гравці, не вміючи нав'язати противнику свою атаку, виробляють у себе захисний стиль, відомий за кордоном під назвою «гумова стіна». Стиль цей вимушений і вимагає великої фізичної і спеціальної підготовки, а блискуча чіпкість в відбиванні «мертвих» ударів викликає захоплення і симпатії уболівальників. Однак ця манера гри, що розрахована на помилки противника, нікого ще не приводила до великого і постійного успіху, тобто слабка атака все ж краще сильного захисту. Не можна, звичайно, стверджувати, що гравець захисного стилю ніколи не атакує, ні, він атакує, але тільки якщо противник надасть йому таку можливість, сам же він зазвичай не може підготувати і завершити атаку. «Розкидка» – відбиття

волана на далекі від противника кути без завершальних ударів – теж є захисним стилем. Які ж удари слід віднести до підготовчих та які до завершальних? Атакуючо-завершальні. Будь-який удар, який поставив противника в незручне для атаки положення, є підготовчим. Завершальний удар, як правило, повинен виконуватися з найбільш зручного положення. З незручного становища вигідніше відбити волан на задню лінію, з тим щоб, зайнявши зручну позицію, спробувати розіграти нову атакуючу комбінацію.

Є ще удари, які не можуть бути віднесені ні до підготовчих, ні до атакуючих. Більш правильно їх можна назвати ударами проміжними, необхідними для заняття кращої позиції.

Проміжні удари не можна виконувати як попало. Всі удари повинні бути доцільними за задумом і точними по виконанню. Звичайно, будь-який удар, будь то смеш, плоский, косий, короткий або високо-далекий, може застосовуватися в кожен даний момент гри, в залежності від загальної тактичної задачі. Винятком є лише подачі, які повинні бути підготовчим елементом атакуючої комбінації.

Як вже говорилося, неможливо не тільки дати опис незліченної безлічі комбінацій, але і кожному гравцеві освоїти і тримати в пам'яті всі варіанти. Кожен гравець в кінці кінців навчиться виконувати успішно свої тактичні задуми. Це перш за все залежить від даних самого гравця і від ступеня його уваги, старанності й уміння; користуючись вивченням типових рекомендацій і положень, він повинен творчо створювати і здійснювати варіанти тактичних комбінацій, найбільш умісних в даній ігровій ситуації, з урахуванням фізичних, технічних і тактичних можливостей своїх і противника.

1.5.2 Тактика одиночної гри

Одиночна гра вимагає більшої витрати енергії, ніж парна, так як бігати доводиться одному на всій половині майданчика. Виступаючим в одиночній

зустрічі необхідно володіти великою швидкістю пересування і однаковим умінням грати як у сітки, так і у задній лінії.

Точність і різноманітність подач завжди забезпечать 50% успіху в грі рівних. При цьому в одиночній грі перевага віддається високій подачі, що спрямовується зазвичай в самий незручний для противника місце (рис. 1.46).

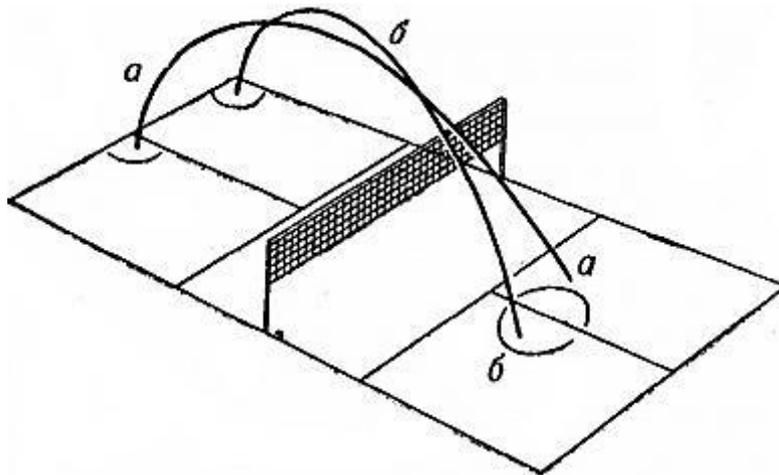


Рис. 1.46 Висока подача

Не забувайте, що в одиночній грі найкраще поєднання ударів – коли кожен другий удар короткий, а темп нападу і чітка захист – основа для перемоги над супротивником. Розберіть і освойте кілька типових тактичних прийомів в одиночній грі (рис. 1.47, а, б, в) [12].

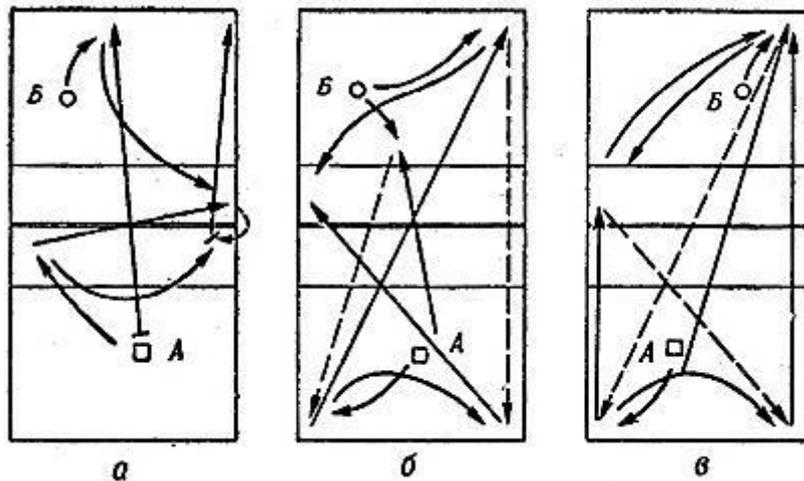


Рис. 1.47 Типові тактичні прийоми в одиночній грі

Як і в першій грі, в одиночних зустрічах має місце елемент придушення активності противника. Часто це відбувається від того, що гравцеві заздалегідь відомо, що його противник грає краще, ніж він сам. І, замість того щоб чинити гідний опір і докласти всіх зусиль, щоб виграти, такий гравець після перших сильних ударів свого супротивника переходить до пасивного захисту, не прагнучи, навіть коли з'являється можливість, виконати атакуючий удар. Але цей же гравець може виграти в іншого незнайомого гравця, якому програв його попередній противник.

Кожному тренеру треба привчати своїх займаються боротися за захоплення ініціативи в грі, за активну гру в зустрічах з будь-якими супротивниками. Відоме положення «найкращий захист – напад» може бути застосовано і до дій гравців в бадмінтон, особливо в одиночних зустрічах, коли велике значення має психологічний момент єдиноборства.

На початку кожної партії гравець повинен докласти всіх зусиль, щоб «відірватися» від противника на 4–5 очок, і потім утримувати цей розрив, активізуючи гру при своїй подачі і граючи гранично точно і уважно з завданням відібрати подачу у противника. Наздоганяти психологічно завжди важче, ніж утримувати лідерство. В одиночній грі треба вміти змусити противника грати в незручному положенні, наприклад в лівій стороні майданчика. Для цього треба досконало оволодіти ударами, за допомогою яких супротивника можна «загнати» в незручне місце. Такими ударами будуть обвідним прямі і по діагоналі і довгі плоскі справа (рис. 1.48). Наприклад, у відповідь на високу подачу – удар смеш, у відповідь отримаєте або «свічку» або укорочений, той і інший відбивайте плоским вліво і, таким чином утримуючи ініціативу, в зручний момент доб'єте волан (рис. 1.49).

Перед зустріччю з незнайомим або малознайомим противником для складання хоча б в розумі загального тактичного плану майбутньої зустрічі необхідно провести так звану «розвідку боєм». Починати її треба прямо з розминки перед грою. Завдання розвідки – з'ясувати:

- 1) як відбиває противник близьку і далеку подачі, під праву і ліву руку; якими ударами він відбиває подачі добре і якими слабо і в яких напрямках, як він сам виконує ту чи іншу подачу, які у нього улюблені (звичні) відповіді;
- 2) як грає противник у сітки, на яку висоту піднімає короткі волани;
- 3) як приймає і виконує смеш;
- 4) чи достатньо впевнено і сильно відбиває противник волани, що посилаються йому під ліву руку, тобто куди спрямовує, якими ударами частіше користується і т. д.

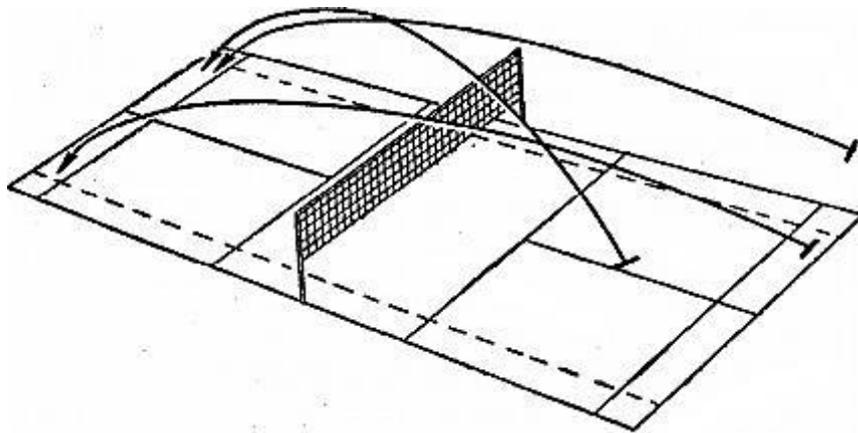


Рис. 1.48 Як змусити противника грати в незручному положенні

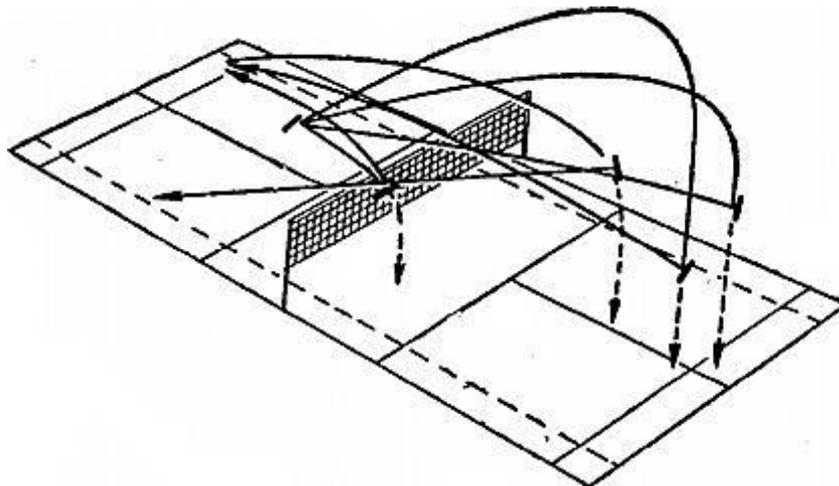


Рис. 1.49 Тактична комбінація

Если времени, отведенного для разминки, оказалось недостаточно для полного представления о возможностях и недостатках противника, разведку

можно продолжить в начале первой партии. С учетом выявленных качеств противника надо тут же, по ходу игры, составлять и осуществлять свои тактические замыслы.

Так, например, если противник слабо играет у сетки, то целесообразно при каждой возможности соответствующим подготовительным ударом вызывать его к сетке. Если он плохо передвигается назад, то, вызвав его укороченным ударом к сетке, можно перекинуть волан следующим плоско-далеким или высоко-далеким ударом. Противника, обладающего слабым ударом сверху, следует первой же подачей заставить отойти к задней линии и длинными и высокими ударами с середины своей площадки удерживать его там до тех пор, пока он не отобьет волан в удобное место для выполнения завершающего удара.

1.6 Фізична підготовка гравця у бадмінтон

Основними завданнями загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця в бадмінтон є:

1. Всебічний гармонійний фізичний розвиток, пов'язаний з вдосконаленням таких життєво необхідних навичок, як вміння добре і правильно бігати, стрибати, метати, плавати, кататися на ковзанах, ходити на лижах і т. п.

2. Повне оволодіння технікою ударів по волану.

3. Практичне виконання існуючих тактичних завдань, творча розробка і рішення нових тактичних задумів.

4. Вироблення і вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості та ін.), необхідних для гри в м'яч з пір'ям.

Вправи для м'язів шиї, рук та плечового поясу

1. Нахили голови вперед, назад та в сторони, повороти голови.

2. Одночасні, поперемінні і послідовні рухи руками в суглобах (згинання, розгинання, махові і кругові рухи і т.д.).

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підстрибування на руках, пересування на руках.

Вправи для розвитку м'язів тулубу

1. Нахили.
2. Кругові рухи.

Вправи для розвитку м'язів ніг

1. Різні рухи прямою й зігнутою ногою з положення стоячи.
2. Кругові рухи в ліву і праву сторони, махові рухи вперед, назад і в сторони.
3. Перехід з положення стоячи в напівприсід, присід.
4. Хода й біг у різному темпі.
5. Хода на носках та п'ятах.
6. Біг з високим підняттям колін.
7. Хода випадами.
8. Різні стрибки на одній і обох ногах на місці і в русі.

Вправи зі скакалкою

1. Стрибки на одній і на двох ногах, різні підскоки з однієї ноги на іншу.
2. Стрибки в напівприсіді і присіді.
3. Стрибки з просуванням вперед і назад.

Комплекс вправ у русі

1. Ходьба.
2. Рівномірний біг.

3. У ходьбі – кругові обертання прямих рук у плечових суглобах вперед і назад, поступово збільшуючи амплітуду обертання.

4. Те ж з підскіками.

5. У ходьбі – ривкипрямими руками назад: права рука вгорі, ліва внизу, на кожен крок зміна положення рук.

6. На два кроки – ривкируками перед грудьми, на третій – руки в сторони, поворот тулуба в сторону ноги, яка зробила крок.

7. Руки в сторони – обертаннятулубом в ходьбі: на кожен крок виконувати обертання вліво (вправо), в бік ноги, що стоїть попереду, навколо її вертикальної осі.

8. У ходьбі – на кожен крок нахили вперед, намагаючись торкнутися руками підлоги.

9. Руки на поясі, в ходьбі – на кожен крок нахили в сторони, нахил виконуйте в бік ноги, що стоїть попереду, протилежну руку вгору.

10. Почергові широкі випади правою і лівою ногою вперед, руки на поясі або «у замку» за головою – кількапружинистих погойдувань.

11. Руки попереду – на кожен крок почергові махи лівою і правою ногою вперед, дістаючи ногою руку.

12. Ходьба в полуприсіді або глибокому присіді (гусячий крок).

13. Стрибки на обох ногах на місці або з просуванням вперед.

14. Рівномірний біг з одночасною розминкою кістей рук.

Спеціальну фізичну підготовку необхідно проводити виходячи з конкретних умов гри, тобто вправи або комплекси підбирати стосовно особливостей дій в грі, польоту волана і пов'язаних з цим переміщень на майданчику.

Необхідні фізичні якості слід розвивати починаючи з гнучкості, що є найважливішою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей бадмінтоніста.

Засобів для розвитку максимальної амплітуди рухів тіла, тобто гнучкості, дуже багато; найважливіші з них – вправи на розтягування з різних вихідних положень з застосуванням додаткових засобів (снарядів, обтяжень, за допомогою партнера і ін.).

Вправи для розвитку гнучкості, рухливості і для зміцнення суглобів

Вправи для збільшення рухливості плечового пояса:

1. Кругові рухи руки з ракеткою.
2. Рух руки з ракеткою по «вісімці».
3. Повороти кисті з ракеткою всередину і назовні.
4. Згинання кисті з ракеткою вперед-вниз.
5. Кругові рухи кистей з гантелями.
6. Кругові рухи кистей з гантелями по «вісімці».
7. Повороти і обертання кистей з гантелями вагою 1–1,5 кг.

Вправи для збільшення рухливості суглобів ніг

1. Махові рухи ногою вперед і назад.
2. Махові рухи ногою перед собою вправо і вліво.
3. Махові рухи ногами в протилежних напрямках в положенні лежачи в упорі на лопатках.
4. Відведення в сторону зігнутою в коліні ноги.
5. Відведення назад зігнутою в коліні ноги за допомогою однойменної руки.
6. Кругові рухи прямою ногою перед собою.
7. Кругові рухи прямою ногою збоку.
8. Вільні пружні глибокі присідання на носках.
9. Випади вперед, вліво, вправо по черзі на кожній нозі.
10. Шпагат у гімнастичної стінки з пружними рухами вниз і вгору.

11. У присяді на одній нозі, інша нога в сторону, змінювати положення ніг.
12. Присідання на одній нозі, інша нога вперед («пістолет»).
13. Стрибок вперед-вгору з напівприсяду.
14. Стрибок вгору з напівприсяду із закиданням гомілок назад, долоньями торкнутися ступень.
15. Стрибок вгору з глибокого присіду.
16. Стрибок вгору з напівприсяду з високим підніманням зігнутих ніг.
17. Стрибок вгору з напівприсяду з підніманням прямих ніг вперед-вгору, пальцями торкнутися носків ніг.

Вправи для розвитку гнучкості тулуба

1. Нахили в сторони, руки вгорі.
2. Нахили до відставленої в сторону ноги (інша нога згинається).
3. Нахили до відставленої в сторону ноги з положення стоячи на одному коліні.
4. Нахили до відставленої в сторону ноги з діставання пальцями рук носка ноги.
5. Пружні нахили вперед з діставанням долоньями підлоги.
6. Пружні нахили до ноги з діставанням пальцями рук підлоги за п'ятою.
7. Нахили до ноги, що спирається на поперечину гімнастичної стінки.
8. Прогинаючись в попереку, нахил назад, руки вгору до відмови.
9. Нахили назад з діставання пальцями рук п'ят.
10. Нахили назад з діставання пальцями однієї руки п'яти різноіменної ноги.
11. Нахил назад з положення стоячи на колінах, намагаючись торкнутися руками підлоги за головою.
12. З положення лежачи на спині, руки в упорі за головою, ноги зігнуті, прийняти положення «міст».

13. Повороти з руками, випрямленими в сторони.
14. На ходу повороти тулуба вправо і вліво з одночасним махом руками в ту ж сторону.
15. У положенні сидячи, ноги і руки в сторони, повороти тулуба вправо і вліво до відмови.
16. Обертання таза з максимальним рухом в тазостегнових суглобах.
17. З положення ноги в сторони, руки «в замку» вгорі, кругове обертання тулуба з сильними нахилами вперед, в сторону, назад.
18. З положення сидячи на підлозі нахил тулуба назад з прогином в попереку до упору спиною об набивної м'яч, інший м'яч тримається над головою.
19. З положення лежачи на спині нахил тулуба вперед.
20. З положення лежачи на спині нахил вперед з одночасним підніманням прямих ніг вгору до торкання пальцями рук носків ніг.
21. З положення лежачи на спині піднімання ніг вгору (намагатися торкнутися носками підлоги за головою).

Вправи для зміцнення плечового пояса

У гравців в бадмінтон має бути дуже тонке м'язове почуття при ударі по волану, і це почуття може тільки погіршитися, якщо надмірно розвинути м'язову масу рук. Виконувати силові вправи допустимо в межах отримання необхідної всебічності фізичного розвитку і головним чином в поєднаннях з вправами на гнучкість. При цьому можна рекомендувати вправи на гнучкість з невеликими обтяженнями: з легкими (1–1,5 кг) гантелями, з набивними м'ячами, з булавами, з ракетками і т. п.

Розвиток сили нерозривно пов'язаний з виконанням цілого ряду гімнастичних вправ, наприклад вправ на розтягування, при яких широко можуть бути використані гімнастичні снаряди (стінка, перекладина, бруси, кільця і т. п.).

1. Великі кола обома руками вперед і назад.

2. З вихідного положення руки в сторони малі кола руками вперед і назад.
3. З вихідного положення руки в сторони великі кола руками вліво і вправо.
4. Поперемінні махи однією рукою вперед – вгору – назад, іншою – вниз – назад.
5. Розкачування розслаблених рук.
6. Нахили вліво і вправо з одночасним махом руками: однією вгору – в бік – над головою, інший вниз – в сторону – за спину.
7. Махи руками з одночасним поворотом тулуба з положення нахилу вперед, руки в сторони.
8. Відведення рук вгору – назад до відмови.
9. Відведення рук вниз – назад – вгору до відмови.
10. Підтягування в положенні вису.
11. Згинання і розгинання рук в положенні стійки на руках за допомогою партнера.
12. Почергове згинання та розгинання рук при опорі партнера.
13. Згинання і розгинання рук в положенні упору лежачи при опорі партнера.
14. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
15. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи ззаду.

Витривалість і її вдосконалення

Специфічність гри в м'яч з пір'ям – нерівномірний політ волана, удари тільки з льоту і необмежена у часі тривалість гри – вимагає від гравця високої витривалості.

Рекомендувати виконання протягом тривалого часу будь-яких спеціальних вправ на розвиток витривалості недоцільно, так як послідовність і швидкість в грі бадмінтоніста дуже різні. Тому тренувати витривалість

необхідно за допомогою найрізноманітніших вправ, максимально наближених до гри.

Можна рекомендувати комплекси, в які входять різні види бігу, стрибків і пересувань, варіюючи ці елементи у всяких поєднаннях, але вправам на швидкість треба приділяти якомога більше уваги і місця, тобто брати їх за основу при складанні кожного комплексу вправ.

Дуже хорошим, загально визнаним засобом для розвитку витривалості є гра в баскетбол і біг по пересіченій місцевості, причому цей вид бігу треба проводити в різних формах і темпі. Наприклад, виконувати поперемінно біг через кожні 5–6 кроків бігу середнім темпом, робити різкі ривки вперед, вправо, вліво, те ж в поєднанні зі стрибками в різних напрямках і з різними кінцевими положеннями (в випаді, у напівприсіді, в присяді і т. д.), в нахилі в різні боки. При цьому слід імітувати рухом руки удари в різних напрямках.

Витривалість тренується також в тренувальних іграх з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня, особливо коли характер таких ігор наближається до змагань.

Тренуючи витривалість, одночасно активно вдосконалюються моральні і вольові якості гравців.

Спритність і засоби її розвитку

Спритність є вміння досконало володіти своїм тілом при вирішенні найрізноманітніших рухових завдань. Спритний гравець в бадмінтон використовує на майданчику біг, стрибки, випаді, падіння і т. д. Умілі удари ракеткою по м'ячу з пір'ям з різних положень у поєднанні з зазначеними видами рухів в поступово змінних умовах гри доступні тільки спритному спортсмену.

Для розвитку ігрової спритності треба застосовувати не тільки окремі спеціальні вправи, а й інші спортивні ігри, такі, як волейбол, баскетбол, теніс, футбол, хокей. Корисно грати в лапту, в малий і великий теніс, а також

виконувати легкоатлетичні, гімнастичні і акробатичні вправи, в яких одночасно розвивається і швидкість.

Швидкість в бадмінтоні

При розвитку швидкості велике місце відводиться вправам, в яких поєднується швидкий розгін з подальшими стрибками в різних, не залежних іноді від розбігу напрямках з різким зривом з місця і швидкими зупинками. Для цієї мети використовуються також стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед і т. п.

Гравці повинні перебувати в постійній готовності. Це дає можливість швидко робити своєчасні ривки на волан., що летить. Тому слід удосконалювати ривки в різних напрямках як з нерухомого положення, так і під час руху.

Велике значення для розвитку швидкості має здатність гравців максимально розслаблятися. Вправам на розслаблення слід приділяти достатньо часу, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість пересування.

Запропоновані вправи не є вичерпним засобом для розвитку всіх фізичних якостей, необхідних гравцеві в м'яч з пір'ям. Кожен, хто займається у відповідності зі своїми природними даними і фізичними можливостями може на підставі рекомендованих вправ розробляти і застосовувати нові.

Для гравців в бадмінтон важливі не тільки чисто фізичні якості, але і також моральні і вольові якості, такі, як сила волі, вміння подавити волю противника, нав'язавши йому свій темп, змусити його пересуватися по майданчику в напрямках, необхідних для виконання задуманої тактичної задачі. Таке поєднання якостей може бути вироблено тільки в процесі ігор змагального характеру.

РОЗДІЛ 2

СУЧАСНІ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ МАТЧУ З БАДМІНТОНУ

Бадмінтон є сучасним олімпійським видом спорту, правила для цієї гри були вперше офіційно зафіксовані у 1893 р. Але пройшов час, спорт розвивається та вдосконалюється, має місце значний науково-технічний прогрес, а отже і правила гри у бадмінтон постійно змінюються. Нижче описані деякі відомості з історії цього виду спорту, а також сучасні правила гри у бадмінтон.

2.1 З історії бадмінтону

Існує багато версій щодо виникнення цієї гри. Певні судження та деякі об'єктивні факти вказують на те, що сучасний бадмінтон виник з стародавньої гри у волан.

Прийнято рахувати, що бадмінтон виник в давнину на островах Малайського архіпелагу, звідки розповсюдився в країни Південно-Східної Азії. В XIV ст. в Японії з'явилася гра «ой бане» (Hagoita, або Obahe), що в перекладі означає «літаюче перо» [3, с. 3]. Ракетки для цієї гри виготовлялися з імператорського дерева (*Paulownia tomentosa*), м'ячиком була недоспіла і спеціально висушена сім'яна коробочка цього ж дерева, в її верхню частину віночком були встромлені маленькі пір'їнки. Дана конструкція, висушена на сонці, виходила легкої та досить міцною. В одному із давніх манускриптів розповідається, що в 1122 році до нашої ери, в Китаї, під час правління династії Чу, грали в м'яч з пір'ями [3, с. 3]. Гра називалася «ди-дзяу-ци». Три – чотири гусячих пер з'єднували в одне ціле ободком, а грали дерев'яними ракетками. До великої сенсації призвели наскальні рисунки, знайдені в Індії, яким за підрахунками археологів біля двох тисяч років. На рисунках зображені гравці так званої «пеони» – праобраз сучасного бадмінтону. На

прадавніх амфорах, вік яких складає близько 3000 років, є зображення, що дозволяють припустити, що ще в Стародавній Греції грали у волан, і не тільки руками, але й ногами. У Франції гра схожа на бадмінтон називалася «же-де-пом», що в перекладі означає «гра з яблуком» або «кок вантен» («літаючий півень»), а пізніше – «волан». В Російській імперії гра схожа на бадмінтон була під назвою «леток». В Європі гра «Jeu de volant» або «soguantin» вперше згадується на початку XVI ст. Про гру в волан згадує Марко Поло – відомий мандрівник з Венеції (1254-1323 р.р), а також Фрідріх Шіллер у своїй п'єсі «Дон Карлос» (1787). Так і в Англії селяни до кінця XVI століття влаштовували змагання по грі в «пір'яний м'яч» двома бітами, а в Швеції в 1650 році королева Христина для гри в волан наказала побудувати корт неподалік від свого палацу («Royal Palace») в Стокгольмі.

Точно відомо, що бадмінтон був завезений в Англію з Індії. Саме з Індії в 1872 році повернулася група офіцерів англійських колоніальних військ, які продемонстрували гру з воланом в курортному містечку Бадмінтон, що недалеко Лондона, в графстві Глостершир. 1872 рік вважають роком народження спортивної гри в волан, яка отримала назву «бадмінтон» [Історія, с.3]. В цьому ж році граф Бьюфорт створив в своєму маєтку спортивний клуб «Бат Бадмінтон Клуб». В цьому ж клубі були розроблені спеціальні ракетки, м'ячі та правила для нової гри [3, с.3].

В 1860 році Ісааком Спраттом була опублікована книга «Бадмінтон-Батлдор – нова гра».

Вже в 1887 році був створений перший клуб любителів цієї гри, а 13 вересня 1893 року 14 клубів бадмінтоністів створили першу англійську асоціацію бадмінтону (BAE). У цьому ж році були офіційно зафіксовані правила цієї гри.

Бадмінтон поступово завойовував популярність. Почалося і виробництво воланів. Перший патент на їх виготовлення був виданий в Англії у 1898 році міс Енні Джексон.

Перший відкритий чемпіонат Англії (All England) відбувся в 1899 році, а міжнародне змагання з бадмінтону було проведено в 1902 році в Дубліні (Ірландія). У цьому матчі брали участь лише дві команди - з Англії та Ірландії.

5 липня 1934 року дев'ять держав (Англія, Шотландія, Данія, Голландія, Ірландія, Уельс, Франція, Канада і Нова Зеландія) заснували Міжнародну федерацію бадмінтону – IBF (International badminton federation), що дозволило розвиватися бадмінтону як самостійному виду спорту. В 1967 році був заснований Європейський Союз бадмінтону – EBU (European badminton union).

Починаючи з 1977 року проводяться чемпіонати світу з бадмінтону. Чемпіонати світу проводилися раз у 3 роки до 1983 р. Починаючи з 1985 р., чемпіонати світу почали проводити раз на 2 роки. Так продовжувалось до 2005 р. З 2006 р. змагання стали проводити щорічно, за виключенням років проведення Олімпіади.

Також розігрується Кубок Томаса – «Чемпіонат світу» з бадмінтону серед чоловічих команд (з 1949 р., названий на честь першого президента IBF англійця Джоржа Томаса), який практично є неофіційним командним чемпіонатом світу. З 1957 року проводиться Кубок Убер (названий на честь американської бадмінтоністки Елізабет Убер), який інколи називають Чемпіонатом світу з бадмінтону серед жіночих команд.

Змагання з бадмінтону включені у програму Азіатських ігор та Ігор Співдружності. Окрім цього, проводяться чемпіонати Азії і Європи.

24 вересня 2006 року на позачергових загальних зборах у Мадриді було прийнято рішення про перейменування Міжнародної федерації бадмінтону у Всесвітню федерацію бадмінтону (БВФ, англ. Badminton World Federation – BWF). З часу заснування до 1 жовтня 2005 року штаб квартира знаходилась у Челтнемі, Велика Британія. Нині штаб квартира знаходиться в Куала-Лумпурі, Малайзія.

Нині Всесвітня федерація бадмінтону об'єднує 180 членів національних федерацій усіх п'яти континентів. Мета БВФ — популяризація бадмінтону у світі

В програму літніх Олімпійських ігор бадмінтон включений з 1992 року (XXV Літні Олімпійські ігри, Барселона). Спочатку змагання проводилися лише серед чоловіків та жінок у парному та одиночному розрядах (з врученням двох комплектів бронзових нагород у кожній з дисциплін), однак, починаючи з 1996 року, медалі розігруються також у змішаному парному розряді. За часи проведення турнірів з бадмінтону на Олімпійських іграх у них брали участь представники 63 країн, а спортсмени 19 з них неодмінно змагалися за нагороди під час кожного у турнірів.

До надання бадмінтону офіційного статусу він двічі входив до програми Олімпійських ігор як демонстраційний вид спорту: у 1972 році в Мюнхені (XX Літні Олімпійські ігри) та у 1988 році в Сеулі (XXIV Літні Олімпійські ігри).

2.2 Корт для бадмінтону

Майданчик (корт) для бадмінтону – це прямокутник 13,40 м х 6,10 м для парної гри і 13,40 м х 5,18 м для одиночної гри (рис. 2.1). Вона ділиться на дві рівні частини, як в тенісі або волейболі. Ділить прямокутник навпіл мілкоячеїста сітка, натягнута між двома стійками. Розмір полотна сітки: 760 мм у висоту і мінімум 6.1 метра в довжину[8]. Верхня частина сітки обмежена стрічкою білого кольору, шириною 75 мм, складеною навпіл, всередині якої натягнута мотузка або шнур, що підтримують сітку. Сітка повинна бути виготовлена з якісного матеріалу темного кольору. Сітка зазвичай зеленого кольору (на такому тлі добре видно волан), з крученого шпагату, товщина якого 0,8 мм. Розмір сторони кожної ячейки сітки не повинен бути менше 15 мм і більше 20 мм. Розміри її ячейки 1,9 кв. см. У

верхньому і нижньому краях сітки – шнури, за допомогою яких її натягують між стійками.

Висота від підлоги до верхньої кромки сітки 155 см [8]. Верхня частина сітки повинна знаходитися на рівні 1,524 м в центрі корту і 1,55 м над лініями парного поля. Висота стійок теж 155 см. Якщо гра проходить в залі, стійки кріпляться на розтяжках. Коли ж грають на повітрі, стійки кріпляться шипами, що входять в землю. Можна користуватися і стійками з так званою важкою основою. Стійки встановлюються на бічних лініях для парної гри, незалежно від того, чи проводиться матч в одиночній або парній категорії. Стійки, або їх основи, не повинні займати простору ігрового поля і не повинні виходити за межі його бічних ліній. Між кінцями сітки і стійками не повинно бути проміжків. Якщо необхідно, кінці сітки можна прив'язати до стійок по всій висоті. Примітка: довжина діагоналі корту для парної гри = 14,723 м.

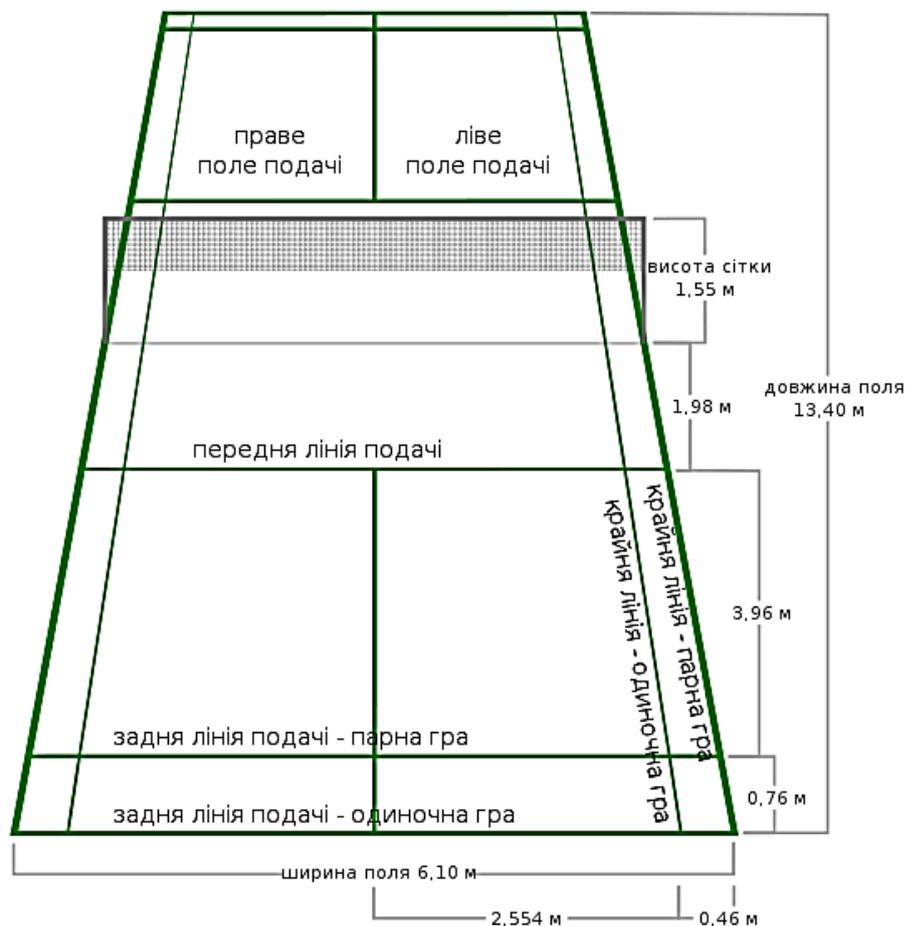


Рис. 2.1 Корт для гри у бадмінтон

На рис. 2.2[1] зображені складові майданчика для бадмінтону відповідно до розмітки корту, які знадобляться для освоєння правил гри у бадмінтон та надалі для проведення матчів.

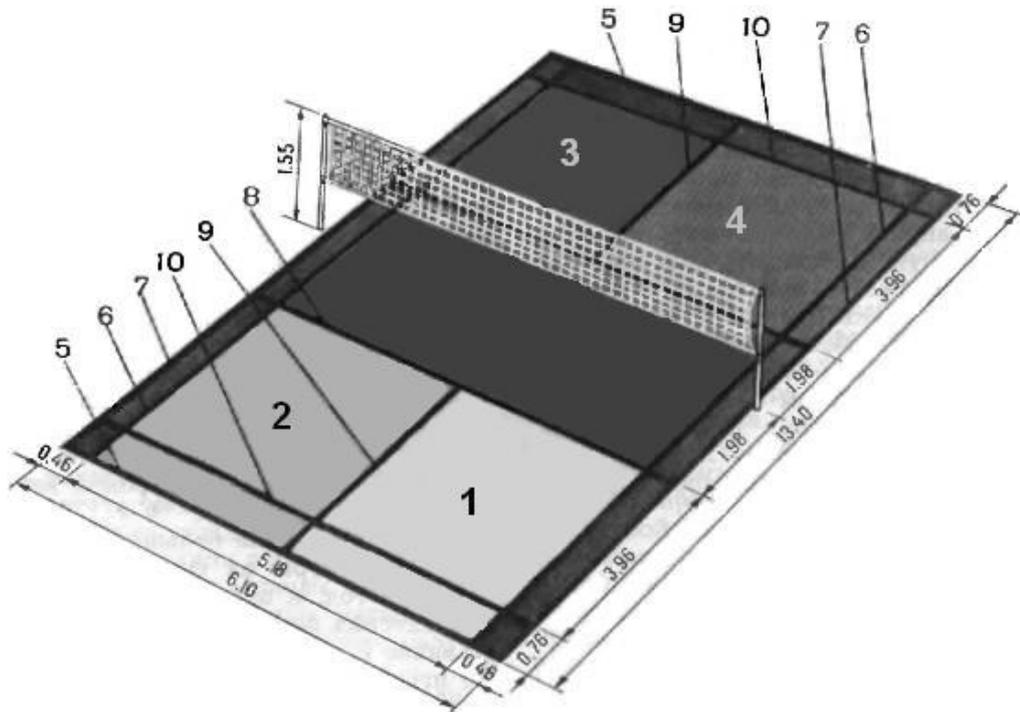


Рис. 2.2 Складові майданчика для бадмінтону відповідно до розмітки корту

У таблиці 2.1 названі складові майданчика для бадмінтону за розміткою корту, відповідно до позначень на рис. 2.2.

Таблиця 2.1

Складові корту для бадмінтону (рис 2.2)

Номер на розмітці (рис. 2.2)	Складові корту для бадмінтону (рис. 2.2)
1	праве поле подачі в одиночній грі
2	ліве поле подачі в одиночній грі
3	праве поле подачі в парній грі
4	ліве поле подачі в парній грі
5	задня лінія майданчика
6	бічна лінія при одиночній грі
7	бічна лінія при парній грі
8	лінія короткої подачі, в зону між цією лінією і сіткою подавати не можна
9	центральна лінія
10	задня лінія подачі для парної гри

Лінії розмітки корту повинні бути чіткими, переважно білого або жовтого кольору. Можна скористатися для цього і спеціальною стрічкою для розмітки. Слід пам'ятати, що ширина ліній розмітки (40 мм) входить безпосередньо в габарити майданчика корту.

У наші дні всі офіційні змагання проводять в закритих приміщеннях.

2.3 Волан та ракетка у бадмінтоні

2.3.1 Характеристика волану для бадмінтону

Волан повинен бути виготовлений з натуральних або синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, з якого виготовлений волан, характеристики польоту, загалом, повинні збігатися з характеристиками волана, виготовленого з натурального пера, з коркової головкою, обтягнутою тонким шаром шкіри.

Якщо ви використовуєте пір'яний волан, то такий волан:

- 1) повинен складатися з 16 пір'їн, закріплених в головці;
- 2) пір'я повинно бути однакової довжини від 62 до 70 мм при вимірі від кінця пера до вершини головки волана;
- 3) кінці пір'я повинні складати коло діаметром від 58 до 68 мм;
- 4) пір'я повинні бути добре зафіксовані ниткою або іншим відповідним матеріалом;
- 5) головка волана повинна бути від 25 до 28 мм в діаметрі із закругленою вершиною;
- 6) волан повинен важити від 4.74 до 5.50 грам.

Если при грі у бадмінтон ви використовуєте не пір'яний волан, то:

- 1) натуральні пір'я замінюються синтетичними матеріалами, що імітують оперення;

2) головка волана повинна відповідати умовам пір'яного волана (від 25 до 28 мм в діаметрі із закругленою вершиною).

Розміри і маса волана також повинні відповідати умовам пір'яного. Однак, через відмінності платності та інших характеристик синтетичних і натуральних матеріалів відхилення до 10% є допустимими.

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

Тестування волану на швидкість. Щоб протестувати волан, гравець повинен використовувати сильний удар знизу з задньої лінії поля. Волан повинен бути спрямований вгору паралельно бічних ліній поля.

Придатний для гри волан повинен приземлитися не ближче 530 мм і не далі 990 мм від протилежної задньої лінії корту в зоні, обмеженій мітками на рис. 2.3 [8].

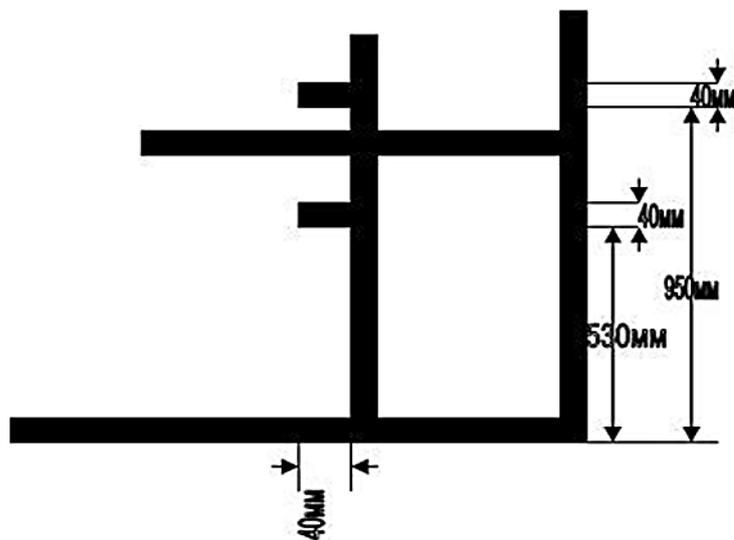


Рис. 2.3 Тестування волану

2.3.2 Характеристики ракетки для бадмінтону

Розмір ракетки не повинен перевищувати 680 мм в довжину і 230 мм в ширину. Ракетка повинна складатися з двох частин, описаних нижче (рис. 2.4) [8].

Складові ракетки для бадмінтону:

1. Ручка – частина ракетки, яку тримає гравець.
2. Струнна поверхня – частина ракетки, якою гравець б'є по волану.
3. Обід – обмежує перетягнену струнами область ракетки.
4. Стрижень – з'єднує ручку і обід ракетки.
5. Перехідник (якщо він є) – з'єднує стрижень з ободом ракетки.



Рис. 2.4 Складові частини ракетки для бадмінтону

Струнна поверхня:

- 1) повинна бути плоскою і складатися з пересічних струн, поперемінно переплетених в місцях перетину. Натяжка повинна бути, в цілому,

однорідною, тобто однаково густою як в центрі, так і по краях перетягнутої області;

- 2) не повинна бути більше 280 мм в довжину і 220 мм в ширину. Однак струни можуть також перетягувати область ракетки, яка носить назву перехідник, за умови, що:
 - ширина цієї області не повинна бути більше 35 мм;
 - загальна довжина перетягнутою частини ракетки не повинна перевищувати 330 мм.

Ракетка:

- 1) не повинна містити додаткових предметів і виступів крім тих, які використовуються, щоб обмежити знос і розриви струн, вібрацію або для зміни балансу, або для прикріплення ручки шнуром до руки гравця. Всі ці пристосування повинні бути помірного розміру і розташовані в місцях призначення;
- 2) не повинна містити пристосувань, які роблять можливим зміни гравцем форми ракетки.

2.4 Жеребкування

Перед початком матчу проводиться жеребкування. Сторона, яка виграла жеребкування, може вибрати:

- 1) подачу або прийом подачі;
- 2) початок гри на одній або іншій половині корту.

Сторона, яка програла жеребкування, приймає залишився вибір.

2.5 Рахунок

Матч складається з 3 геймів (крім випадків, коли проводяться матчі з гандикапом, або застосовують інші системи рахунку) і проводиться до виграшу двох геймів з трьох [8].

Гейм виграє сторона, яка першою набирає 21 очко.

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

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

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

Сторона, яка виграла гейм, першою подає в наступному геймі.

2.6 Зміна сторін

Гравці повинні мінятися сторонами:

- 1) після закінчення першого гейму;
- 2) після закінчення другого гейму, якщо їм належить грати третій гейм;
- 3) в третьому геймі, коли одна зі сторін першою набирає 11 очок.

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

2.7 Подача

При правильній подачі [8]:

- 1) жодна зі сторін не повинна допускати надмірної затримки виконання подачі, коли обидва гравці готові до подачі. Після закінчення руху головки ракетки назад гравець, що подає, не повинен допускати ніякої затримки подачі;
- 2) подає і приймає повинні стояти в межах діагонально розташованих полів подачі в цілому ліній, що обмежують ці поля (схема А);

- 3) частина ступні обох ніг обох гравців (що подає і що приймає) повинна залишатися в контакті з поверхнею корту в нерухомому стані з початку подачі і до тих пір, поки подача не буде виконана;
- 4) удар ракеткою повинен бути виконаний по голівці волана;
- 5) весь волан повинен знаходитися нижче талії гравця, що подає в момент, коли він виконує удар по ньому. Талією вважається уявна лінія навколо тіла на рівні нижньої точки нижнього ребра гравця, що подає;
- 6) стрижень ракетки гравця, що подає в момент удару по волану повинен бути спрямований вниз;
- 7) ракетка повинна безперервно рухатися вперед з моменту початку подачі і до її завершення;
- 8) політ волана повинен проходити по напрямку вгору щодо ракетки гравця, що подає, щоб, перелетівши через сітку (якщо волан не відбитий суперником), він приземлився на корті гравця, що приймає подачу (в межах квадрата подачі);
- 9) при спробі подати гравець, що подає не повинен промахнутися по волану.

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

Після початку подачі, подача вважається виконаною тоді, коли гравець, що подає вдарив по волану або при спробі подати промахнувся по ньому, або упустив волан.

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

У парній грі при виконанні подачі, партнери гравців, які виконують подачу та її прийом, можуть займати будь-які позиції на своїх частинах поля. При цьому вони не повинні перекривати видимість ні тому гравцю, який подає, ні тому, хто приймає.

2.8 Одиночні ігри

Квадрати подачі і її прийому

Гравці повинні подавати з правого квадрата (по відношенню до них) і приймати подачу в правому квадраті в тому випадку, якщо гравець, що подає не набрав очок, або набрав парну кількість очок в геймі [8].

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

Порядок гри і положення гравців на корті

Під час розіграшу волан повинен відбиватися гравцем, що приймає і гравцем, що подає по черзі з будь-якого становища на своєму боці корту поки волан не опиниться поза грою.

Рахунок і подача

Якщо гравець, що подає виграє розіграш, йому зараховується очко. Гравець, що подає, в цьому випадку, знову подає, але з іншого квадрата.

Якщо приймаючий виграє розіграш, очко зараховується йому. Гравець, що приймав подачу стає, при цьому тим, хто подає.

2.9 Парні ігри

Квадрати подачі і її прийому

Гравець сторони, що подає повинен подавати з правого квадрата подачі, якщо сторона, що подає не набрала очок або набрала парну кількість очок в цьому геймі [8].

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

Гравець сторони, що приймає, який подавав останнім, повинен залишатися в тому ж квадраті, з якого він подавав в останній раз. Його партнер – в сусідньому квадраті.

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

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

Подача кожної зі сторін повинна проводитися з квадрата, відповідного рахунку сторони, що подає (крім випадку помилки квадрату подачі).

Порядок гри і положення гравців на корті

Після того, як подача була прийнята, під час розіграшу волан може бути відбитий будь-яким з гравців обох сторін з будь-якого положення на своїй половині поля поки волан не опиниться поза грою.

Рахунок і подача

Якщо сторона, що подає виграє розіграш, очко зараховується стороні, що подає. Гравець, що подає виконує подачу знову, але з іншого квадрата подачі.

Якщо приймаюча сторона виграє розіграш, очко зараховується приймаючій стороні і вона, в цьому випадку, стає стороною, що подає.

Послідовність подач

У будь-якому геймі право подачі повинно переходити послідовно:

- 1) від того, хто подає спочатку, який починає гейм з правого квадрата сторони, що подає;
- 2) до партнера, спочатку приймаючого гравця;
- 3) до партнера, гравця, що подавав спочатку;
- 4) до гравця, що спочатку приймав подачу;
- 5) до гравця, що спочатку виконував подачу і т.д.

Гравець не повинен подавати або приймати подачу поза своєї черги, або приймати дві подачі поспіль в одному геймі (крім випадків помилок квадрата подачі).

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

Помилки квадрату подачі

Помилка поля подачі була допущена, якщо гравець:

- 1) подав або прийняв подачу позачергово;
- 2) або подав або прийняв подачу не з того квадрата корту.

Якщо виявлена помилка квадрата подачі, вона повинна бути виправлена, а існуючий рахунок повинен залишатися.

2.10 Помилки та спірні

Помилкою вважається [8]:

- 1) якщо подача виконана неправильно;
- 2) якщо при подачі волан:
 - чіпляється за сітку і зависає на її верхній кромці;
 - перелетівши через сітку, зависає на ній;
 - або відбитий партнером приймаючого подачу гравця.
- 3) якщо під час гри волан:
 - падає за межами корту (включаючи лінії);
 - пролітає крізь сітку або під нею;
 - не перелітає через сітку;
 - торкається стелі або стін залу;
 - торкається тіла гравця або його одягу;
 - торкається будь-якого іншого предмету або людини поза кортом;
 - (Якщо необхідно, відповідно до конструкції будівлі, місцева організація, яка проводить змагання може з дозволу Федерації бадмінтону України, переглянути правила, які стосуються випадків, коли волан торкається перешкод).
 - спійманий і затриманий на ракетці, а потім кинутий при виконанні удару;

- відбивається одним гравцем послідовно двома ударами (подвійний удар). Однак, якщо волан торкається під час удару обода ракетки і перетягнутою струнами частини, це не вважається помилкою.
 - відбивається послідовно гравцем і його партнером; або
 - торкається ракетки гравця і не перелітає на поле суперника;
- 4) якщо під час гри гравець:
- торкається сітки або її стійок ракеткою, тулубом або одягом;
 - вторгається над сіткою на сторону суперника своєї ракеткою або тулубом, крім випадку, коли гравець, що атакує супроводжує ракеткою волан над сіткою в сторону удару, якщо початкова точка контакту ракетки з воланом перебувала на боці гравця, що атакує;
 - вторгається під сіткою на корт суперника ракеткою або тулубом, таким чином, що це перешкоджає діям суперника або відволікає його; або
 - заважає супернику, тобто перешкоджає йому виконати удар, коли волан знаходиться на стороні суперника;
 - навмисно відволікає суперника будь-якими діями, такими як вигуки або жести;
- 5) якщо гравець винен у скандальних, повторних або постійних порушеннях.

Спірні

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

«Спірний» призначається, якщо:

- 1) гравець, що подає подає волан, коли гравець, що приймає до цього не готовий;
- 2) під час подачі обидва гравці одночасно роблять помилку;

- 3) після того, як подача прийнята, волан:
 - залишається на сітці і зависає на її вершині, або
 - після того, як перелетів над сіткою, зависає на ній;
- 4) під час гри волан ламається на частини і головка волана повністю відділяється від іншої частини волана;
- 5) на думку судді на вищці, гра була перервана або тренер суперника відволік гравця;
- 6) суддя на лінії не бачив місця падіння волана, а суддя на вищці не може прийняти рішення; або
- 7) мала місце будь-яка випадкова або непередбачена ситуація.

Коли призначений «спірний», розіграш з моменту останньої подачі не враховується і гравець, що подавав повторює подачу.

Волан поза грою

Волан вважається поза грою, коли:

- 1) він ударяється об сітку або стійку і починає падати на стороні гравця, що виконав удар;
- 2) він торкається поверхні корту; або
- 3) оголошений «фолт» (помилка) або «спірний».

2.11 Непереривність гри і порушення

Гра повинна бути безперервною, починаючи з першої подачі та до закінчення матчу, крім випадків перерв та пауз [8].

Перерви:

- 1) не повинні перевищувати 60 секунд в кожному геймі, коли рахунок в будь-якої з сторін досягає 11 очок; і
- 2) не повинні перевищувати 120 секунд між першим і другим геймом, і між другим і третім геймом та повинні бути дозволені у всіх матчах.

Для матчів, які транслюються по телебаченню, головний суддя може прийняти рішення про те, що перерви обов'язкові і їх тривалість зафіксована в часі.

Паузи у грі

Коли це необхідно в зв'язку з обставинами, які не залежать від гравців, суддя на висоті може призупинити гру на такий час, який він вважає необхідним.

У особливих випадках призупинити гру може головний суддя.

Якщо гра призупинена, існуючий рахунок повинен залишатися і гра повинна бути поновлена з цього рахунку.

Затримка гри

Ні за будь-яких обставин гра не може бути призупинена, щоб дати можливість гравцю відновити сили, відпочивати або отримати пораду.

Суддя на вищці відповідає за будь-яке призупинення в грі.

Поради та вихід гравця корту

Тільки коли волан знаходиться поза грою, гравцю дозволено отримувати поради під час матчу.

Ні один гравець не може покидати корт під час матчу без дозволу судді на вищці, крім перерв.

Гравець не повинен:

- 1) навмисно затримувати гру або викликати її призупинення;
- 2) навмисно змінювати форму волана або пошкоджувати його, щоб змінити його швидкість або особливості польоту;
- 3) вести себе образливим чином;
- 4) здійснювати інші проступки.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бадмінтон – самовчитель. Правила и техніка гри [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://badminton-igra.ru>
2. Історія розвитку бадмінтону. Правила гри : Лекція з ТiМСi (бадмінтон) для студентів II курсу ФФВ, ФС, ЗЛіТ / Львів: ЛДУФК, 2013. – 8 с.
3. Камаєва О.К. Конспект лекцій з курсу «Бадмінтон» / О.К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2012. – 44 с.
4. Офіційний сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua>
5. Спортивний сайт : олімпійські види спорту [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://www.offsport.ru>
6. Спортивні ігри. Бадмінтон : спортивний блог [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://sportssupergames.blogspot.com>
7. The official website of the Badminton World Federation (BWF) [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://bwfbadminton.com>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту: навч.-метод. посіб. / П.С. Назар [та ін.]. — К.: Олімп. л-ра, 2013. — 328 с.

Додаткова:

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
2. Світлична Т.С. Основи, загальні положення та правила гри в настільний теніс : метод. посіб. / Т.С. Світлична. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2014. – 70 с.