МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

В. М. Щуко, Ю. М. Кабанов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. БАДМИНТОН: УЧИМСЯ, ИГРАЕМ, РАЗВИВАЕМСЯ

Методические указания

Витебск
ВГАВМ
2024

УДК 796.344
ББК 75.565
Щ94

Рекомендовано к изданию методической комиссией факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» от 20 марта 2024 г. (протокол № 2)

Составители:
старший преподаватель *В. М. Щуко;*
кандидат педагогических наук, доцент *Ю. М. Кабанов*

Рецензенты:
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *В. Г. Шпак;* заведующий кафедрой физического воспитания и спорт УО ВГМУ, доцент *Л. В. Большаков*

Щуко, В. М.

Щ94 Физическая культура. Бадминтон : учимся, играем, развиваемся : методические указания / В. М. Щуко, Ю. М. Кабанов. – Витебск : ВГАВМ, 2024. – 48 с.

Методические указания предназначены для студентов учреждений высшего образования, а также УВО сельскохозяйственного профиля, обеспечивающих специальности 1-74 03 01 «Зоотехния» (6-05-0811-02) «Производство продукции животного происхождения», 1-74 03 02 (7-07-0841-01) «Ветеринарная медицина», 1-74 03 04 (6-05-0841-01) «Ветеринарная санитария и экспертиза», 1-74 03 05 (6-05-0841-02) «Ветеринарная фармация». Методические указания содержат материалы по обучению игры бадминтон студентов учебных групп и спортивных секций по бадминтону.

УДК 796.344
ББК 75.565

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Бадминтон в системе физического воспитания студентов	9
2. Площадка, инвентарь и основные термины	10
3. Ракетка, волан, одежда	13
4. Зоны и половины площадки	16
5. Технические элементы игры в бадминтон	17
6. Подачи	23
7. Удары	28
8. Правила игры в бадминтон	44
Литература	47

ВВЕДЕНИЕ

Бадминтон – спортивная игра с оперенным воланом и ракеткой. Спортивная игра требует специальной площадки и специальной подготовки. Смысл игры в бадминтон заключается в перебивании волана ракеткой через сетку так, чтобы не дать упасть волану на своем поле и сделать все, чтобы приземлить его на площадке противника. Если играют два игрока, игра называется одиночной, если четыре игрока – игра называется парной. Могут играть мужчина и женщина против мужчины и женщины, такая игра называется микст. Слово «микст» в переводе с английского означает «смешанный».

При игре в бадминтон игроки могут иметь разную физическую и техническую подготовку. В зависимости от цели занятия могут решаться разные задачи: оздоровительная, совершенствование двигательных способностей и техники игры, соревновательная. Занятия бадминтоном сочетаются с повышенной двигательной активностью и получаемыми положительными эмоциями.

При оборудовании стандартного спортивного зала четырьмя бадминтонными площадками в тренировке можно задействовать 16 человек одновременно, а при розыгрыше блиц-турнира с короткими партиями – до 24-36 человек, при быстрой темповой игре, частой смене на площадке играющих команд достигается высокая общая и моторная плотность занятия. Физическая нагрузка может варьироваться волнообразно, что связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающегося.

При игре новичков частота сердечных сокращений (ЧСС) колеблется в пределах 110-130 уд/мин., у спортсменов средней квалификации ЧСС может достигать 160-180 уд/мин. и держаться на протяжении 20-30 минут, что позволяет достичь хорошего тренировочного эффекта. Аэробная нагрузка гармонично сочетается с высокоамплитудными движениями: выпадами, прыжками, короткими ускорениями.

В процессе игры задействованы все группы мышц. Происходит тренировка таких необходимых способностей человеческого организма, как координация движений, быстрота, гибкость, периферическое зрение. Известны случаи уменьшения миопии у детей и подростков, систематически занимающихся бадминтоном. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардио-респираторную. Игра в бадминтон на воздухе популярна в отелях, кемпингах, туристических походах выходного дня, что привносит еще и закаливающий фактор. Техника игры в бадминтон проста, естественна и быстро осваивается как детьми, так и людьми любого возраста.

Введение бадминтона как дополнительного вида физической активности в учебно-тренировочный процесс является хорошим дополнением к двигательному режиму студента. Не имеющие отклонений в состоянии

здоровья игроки могут значительно повысить свои физические кондиции на внеурочных занятиях, а студенты специальной медицинской группы в процессе урочного занятия имеют возможность средствами бадминтона улучшить состояние своего здоровья.

История развития бадминтона

Бадминтон – одна из древнейших игр нашей планеты. Она ведет свою историю от древней игры в волан. Первые упоминания о бадминтоне найдены в китайских манускриптах и относятся к 1122 г. до н.э. Известны индийские наскальные изображения игры в волан, возраст которых превышает 2000 лет. В Японии существовала игра «ойбане» («летающее перо»), заключавшаяся в перекидывании деревянными ракетками волана, сделанного из нескольких перьев и вишневой косточки.

Со временем игра в волан стала известна в Европе. Существуют английские средневековые гравюры, изображающие крестьян, перекидывающих друг другу волан. Широкую известность игра с воланом получила в средневековой Франции, где называлась «жё-де-пом» («игра с яблоком»). О популярности этой игры свидетельствуют упоминания о ней в произведениях Фридриха Шиллера (Friedrich Schiller), Франсуа Рабле (Francois Rabelais), Виктора Гюго (Victor Hugo) и Эмиля Золя (Emile Zola).

В 1650 г. королева Швеции недалеко от своего дворца в Стокгольме построила корт, где играла в «перьевой мяч» с придворными и гостями из других стран. В начале XVIII в. в США была очень распространена игра с ракеткой и воланом, во многом напоминавшая современный бадминтон. В XVIII в. игрой в леток увлекались при дворе российской императрицы Екатерины II.

В Англии XIX в. игра в волан приобрела особенную популярность. Название «бадминтон» происходит от Бадминтон-хаус (Badminton House), резиденции герцога Бофорта в Глостершире, где к концу 1850-х годов появилась новая версия «летающей игры». В 1860 г. Исаак Спратт опубликовал книгу «Бадминтон-Батлдор – новая игра», где были описаны ее первые правила.

Современный бадминтон появился в 1872 г. и обязан своим возникновением английским офицерам, служившим в Индии, которые после возвращения на родину привезли с собой ракетки и мячи с перьями. В марте 1898 г. в поместье Бадминтон состоялся первый официальный турнир, в апреле 1899 г. был проведен первый открытый чемпионат Англии.

5 июля 1934 г. была создана Международная федерация бадминтона (International Badminton Federation, IBF). В 2006 г. IBF изменила название и теперь называется Всемирной федерацией бадминтона (Badminton World Federation, BWF). Федерация выступает организатором соревнований, основным из которых является Кубок Томаса для национальных мужских команд. Впервые соревнования на Кубок Томаса (назван в честь бывшего президента IBF) были проведены в 1948 г. Подобный турнир среди женских

команд – Кубок Убер (назван в честь известной деятельницы IBF) – проводится с 1956 г.

С 1968 г. проводится личный чемпионат Европы, с 1972 г. – командный. В 1977 г. состоялся первый официальный чемпионат мира. В настоящее время бадминтон является олимпийским видом спорта. В 1992 г. на XXV Олимпийских играх в Барселоне были разыграны первые олимпийские медали. В 1996 г. программу соревнований по бадминтону расширили, введя смешанный разряд.

Развитие бадминтона на территории Беларуси

Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве в 1957 г. дал начало развитию советского бадминтона. В 1961 г. была создана Всесоюзная федерация бадминтона. Ее первым председателем стал заслуженный артист РСФСР Николай Рубан.

В Беларуси бадминтон появился в 1960 г. благодаря журналисту газеты «Физкультурник Белоруссии» Дмитрию Болдыреву. В начале 1962 г. была создана Федерация бадминтона БССР, в ноябре 1962 г. состоялся первый чемпионат Минска, затем в Могилеве прошел первый чемпионат республики. В 1963 г. белорусская команда приняла участие в первом чемпионате СССР по бадминтону.

В 1968 г. белорусскую сборную возглавил мастер спорта СССР Владимир Лившиц. В 1971 г. сборная БССР в составе Владимира Андропова, Владимира Ройзмана, Семена Розина, Людмилы Коссе, Анатолия Скрипко, Татьяны Кочетковой и Татьяны Шмаковой завоевала Кубок СССР по бадминтону. В марте 1972 г. белорусские спортсмены завоевали четыре золотые и три серебряные медали первенства СССР.

В 1980 и 1982 гг. команда БССР была чемпионом страны. Мастерами спорта СССР стали Виктор Конах, Лариса Рогова (Рогатнева), Валерий Стержанов, Михаил Коршук, Евгений Даянов, Татьяна Герасимович. Наибольших успехов на международной арене в составе сборных команд СССР добилась Светлана Зильберман (Белясова) – многократная чемпионка БССР, семнадцатикратная чемпионка СССР, трехкратный бронзовый призер чемпионата Европы. Заслуженными тренерами Беларуси являются Владимир Яковлевич Лившиц, Михаил Борисович Зильберман, Виктор Алексеевич Конах и Марат Борисович Ольбинский.

Развитие бадминтона на современном этапе

Белорусские бадминтонисты Влада Чернявская и Михаил Коршук выступали за национальную сборную на XXVI Олимпийских играх в 1996 г. в Атланте (США). Лучших спортивных результатов в истории суверенной Беларуси достигли воспитанники Брестской СДЮШОР профсоюзов по акробатике и бадминтону Ольга Конон, Надежда Костючик, Алеся Зайцева и Андрей Конах. Надежда Костючик и Ольга Конон становились чемпионками Европы среди юниоров, на XIX Олимпийских играх в Пекине в 2008 г. Ольга Конон заняла 9-е место, на XXX Олимпиаде в Лондоне в 2012 г. Алеся Зайцева остановилась на 33-й позиции.

Популяризацией и развитием бадминтона в Республике Беларусь, подготовкой спортсменов высокого уровня, организацией и проведением различного рода соревнований по бадминтону занимается общественное объединение «Белорусская федерация бадминтона» (ОО «БФБ»), созданное в 1992 г.

Бадминтон как спортивная дисциплина

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи быстрота передвижений, быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий, быстрота мышления, увеличение количества различных ударов.

Спортивный бадминтон по своей идеологии напоминает восточные единоборства со всеми их контрастами – жестким давлением и мягкой уступчивостью, гибкой хитростью и настырной агрессивностью, взрывными безудержными атаками и затяжными розыгрышами волана. Но при этом вместо обмена тяжелыми неприятными контактными ударами происходит опосредованное взаимодействие партнеров через легкий волан. Поэтому не случайно бадминтон приобрел большую популярность и распространение в азиатских странах - Китае, Индонезии, Корее, Японии, Малайзии. Средний уровень азиатских игроков существенно выше, чем европейских.

Однако в последние десятилетия и в Европе наблюдается бадминтонный бум. Сегодня Европа составляет уже серьезную конкуренцию странам Азии. Наибольшее распространение и популярность бадминтон приобрел в таких странах Европы, как Дания, Швеция, Англия и Германия.

В Дании, например, бадминтон – второй по популярности вид спорта, после футбола. И это не удивительно – ведь бадминтон не менее зрелищный вид спорта, чем, например, тот же теннис. По коммерческим каналам регулярно транслируют мировые серии Гран-при, чемпионаты миры и олимпийские турниры по этой игре. В исполнении настоящих мастеров бадминтон – динамичная и высоко-атлетичная игра. От спортсмена требуются такие двигательные способности, как общая и скоростная выносливость, отличная координация, взрывная реакция и сила. Причем совокупность всех этих способностей должна быть гармоничной. Тренировочный процесс и сама игра способствует развитию и совершенствованию всех этих качеств. Игроки даже среднего уровня могут пробегать за один розыгрыш до 100 метров. А за целый матч эта величина может увеличиваться до нескольких километров. И это не просто бег трусцой, а множество стартовых ускорений, прыжков и «рывков», сопровождаемых ударами по волану в темпе 0,5–0,7 ударов в секунду.

Бадминтон как вид спорта также можно рекомендовать для людей, которые хотят сбросить «лишние» килограммы или просто сжечь лишние калории. В процессе увлечения самой игрой вы не чувствуете усталости и того, что теряете лишние килограммы. Особенно это проявляется, когда игроки начинают достаточно хорошо попадать по волану, удерживают его в игре, когда появляются затяжные розыгрыши, спортивный азарт и т. д.

Бадминтон очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Причем, что очень важно, можно начать тренироваться, например в 20, 30 или даже 40 лет. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому. Очень важно, что для игры в бадминтон надо намного меньше места, чем для того же тенниса (на одном теннисном корте можно разместить пять бадминтонных), что делает этот вид спорта относительно эргономичным.

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время игры значительно увеличиваются кислородный долг и кислородный запрос, требующие анаэробной выносливости. Поэтому для высококвалифицированных бадминтонистов характерен высокий уровень развития функциональных систем организма.

В условиях соревнований у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится решать весьма сложные технико-тактические задачи. Выдержать такую напряженную работу может только хорошо подготовленный спортсмен.

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

При отборах в спортивные секции по бадминтону перед тренером возникают определенные трудности по выявлению особых способностей, присущих этой игре. Сочетание волевого характера единоборцев, тактического мышления игровиков, выносливость стайеров, умение шахматистов прогнозировать комбинации – и все это в очень коротком промежутке времени – должны быть у высококлассного бадминтониста. Скорость полета волана достигает 400 км/час (максимальная начальная скорость полета волана – 493 км/час – показана малайзийским спортсменом Tan Boon Heong в 2009 г.) на очень короткой дистанции (длина бадминтонной площадки – 13,4 м), и за это время нужно:

- среагировать;
- увидеть волан;
- точно определить направление полета;
- определить точку встречи с ракеткой;
- переместиться и занять правильную позицию ногами, туловищем;
- сделать правильный быстрый замах;
- произвести удар с учетом силы поворота обеих рук, кисти бьющей руки, угла и траектории полета волана;
- видеть на противоположной стороне площадки расположение одного или двух соперников;
- спрогнозировать их ответ;

- стремиться занять устойчивую позицию именно в той части своей площадки, куда соперником будет направлен волан.

1. Бадминтон в системе физического воспитания студентов

Массовое развитие бадминтона как вида спорта решает стоящие перед физкультурным движением такие задачи, как: популяризация спортивной игры, повышение двигательного режима и физическое развитие студентов, укрепление их здоровья, отказ от вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека в студенческом возрасте, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают морально-волевые качества, оказывают благотворное влияние на психофизиологическое состояние учебного труда и трудоспособности студента.

Спортивная игра в бадминтон благоприятно влияет на анатомофизиологическую структуру человека. Простота и доступность позволяют возможность заниматься бадминтоном студентам любого пола и возраста, разной физической подготовки, используя для этого простейшие площадки или местность. Широкая возможность вариативности нагрузки в игре позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство, в различных группах общей физической подготовки.

В практике оздоровительно-физкультурной работы различают три медицинские группы.

Первая группа – лица, практически здоровые, с незначительными возрастными изменениями.

Вторая группа – лица, имеющие отклонения в физическом развитии и несущественные функциональные изменения.

Третья группа – лица, у которых наблюдаются значительные отклонения функционального характера.

Во всех случаях преподаватель совместно с врачом, определив состояние занимающихся, комплектует группы и определяет тренировочные нагрузки. По мере улучшения здоровья занимающихся в процессе занятий бадминтоном возможен переход из одной группы в другую.

Основная задача занятий бадминтоном в группах общей физической подготовки заключается в улучшении состояния здоровья занимающихся, повышении их адаптационных возможностей. В процессе занятий бадминтоном в группах здоровья проводится обязательный контроль со стороны преподавателя и врача. Кроме того, сам занимающийся приучается вести самоконтроль за своим здоровьем, работоспособностью, аппетитом, сном, контролируя состояние организма по частоте сердечных сокращений и частоте дыхания.

В целом же занятия бадминтоном благотворно влияют на здоровье, способствуют улучшению самочувствия, устранению ранее приобретенных отклонений в здоровье, повышению работоспособности.

2. Площадка, инвентарь и основные термины

В бадминтоне, как и в другом любом виде спорта, для удобства объяснения и восприятия тех или иных деталей техники, действий спортсмена, профессионально-спортивного общения существует своя терминология. Терминологическая система бадминтона постоянно совершенствуется и обновляется, отражая происходящие в нем изменения. **Площадка.** Площадки бывают для одиночной игры, парной игры и комбинированные. На рисунке 1 показаны размеры площадки для парной игры 13,40 м х 6,10 м. На рисунке 2 для одиночной – 13,40 м х 5,1 м (рис. 2).

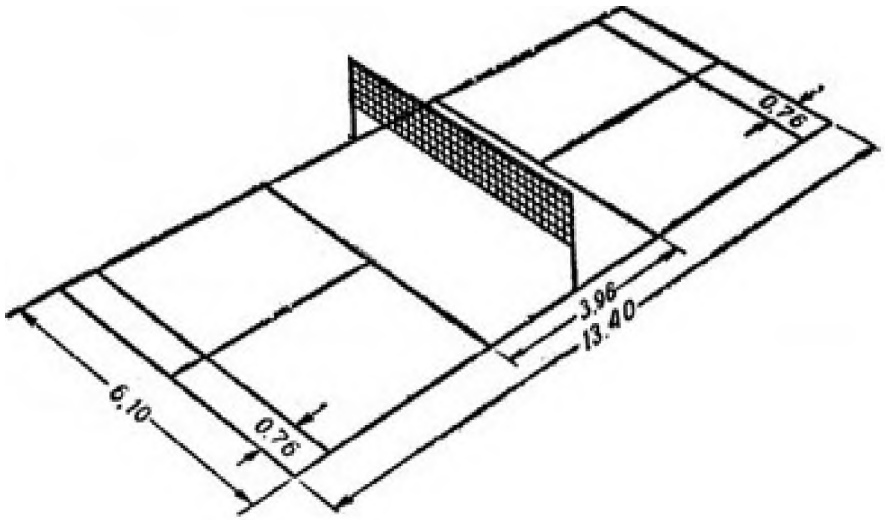


Рис. 1 – Площадка для парной игры в бадминтон

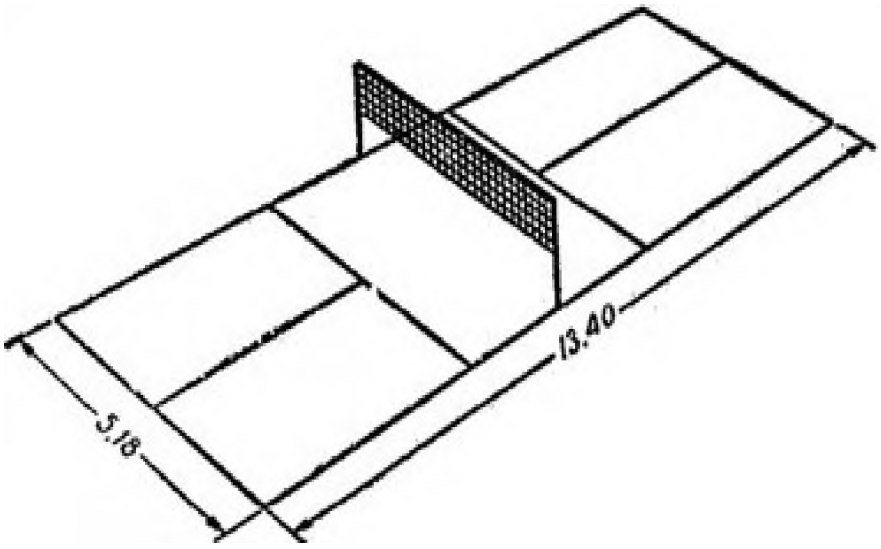


Рис. 2 – Площадка для одиночной игры в бадминтон дальняя линия подачи

Чаще всего в спортивных залах для игры в бадминтон встречаются площадки с разметкой для комбинированной игры (рис.3), на ней можно проводить все виды соревнований.

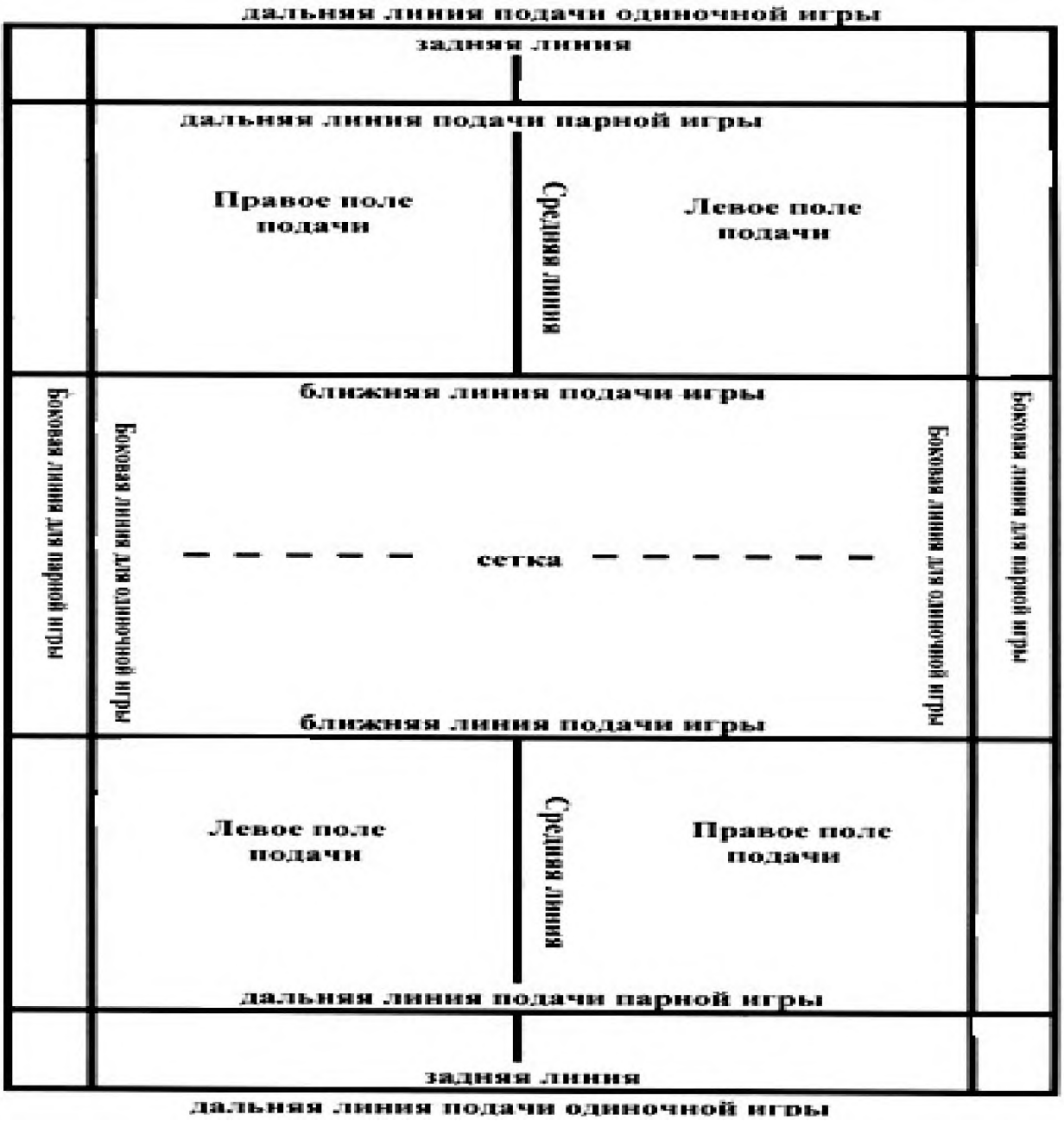


Рис. 3 – Комбинированная площадка для игры в бадминтон

При выборе места под площадку для игры на открытом воздухе, необходимо обращать внимание насколько поверхность площадки ровная, без ям или выбоин и без выступающих из грунта древесных корней, камней и прочих предметов, представляющих опасность для игроков. При устройстве площадки расчищается место не только в пределах ее границ (13,40 м х 6,10 м), но и не менее 1,5 м за ее пределами. Так как площадки для бадминтона небольшие, то всегда найдется место для разметки двух, трех и более площадок рядом. При размещении нескольких площадок необходимо

оставлять между ними расстояние не менее 1 м. При обустройстве площадки для бадминтона на воздухе, необходимо выбирать места, по возможности защищенные от ветра, с темным (лучше всего зеленым) фоном. Осевую линию площадки (средняя линия) необходимо располагать с севера на юг: при этом условии в наиболее доступное время суток для игры (утром и вечером) солнце не будет ослеплять играющих.

Требования к помещению для игры в бадминтон

При расположении в зале одной площадки пространство вокруг нее должно быть свободным на расстоянии не менее 90 см от ограничивающих линий. Там, где две площадки расположены рядом, расстояние между ними должно быть не менее 120 см. Фон должен быть однообразным по цвету и темного оттенка. Наиболее подходящий фон – темно-зеленый. Поверхность. Цвет поверхности площадки (пола) – темный. Если пол окрашивают, то в темный цвет, чтобы свет в нем не отражался.

Разметка выполняется из линий белого цвета, желательно наносить их смесью, состоящей из очень тонко тертой клеевой краски и побелки, ширина линий – 40 мм.

Освещение по возможности должно быть дневным и проходить в помещение сверху через застекленную крышу. В зале, где нет застекленной крыши, свет должен проникать через боковые по отношению к площадке окна. При условии комбинированного освещения, осветительные приборы устанавливаются на высоте 8 м, расстояние до потолка – 10 м. Освещение должно быть ярким (300 лк).

Сетка и стойки для игры в бадминтон

Сетка (шириной 76 см, с ячейками размером 1,9 $см^2$), изготовляется из синтетических материалов. В верхний и нижний край сетки продевают прочные шнуры толщиной 4–5 мм, за которые сетку туго натягивают между двумя стойками. Высота верхней кромки сетки в центре не ниже 152 см от поверхности площадки, а у стоек – 155 см. Кромка сетки имеет двойную окантовку шириной 7,5 см из белого полотна. Цвет сетки должен быть темным, лучше всего темно-синим, а окантовка – из белого материала.

Для крепления сетки используют стойки с металлическим основанием (в месте прохождения боковой линии) длиной 155 см, диаметром 30 мм. Также в основании каждой стойки может применяться штифт для крепления на полу или шип для крепления на земле. В вершинах стоек предусмотрены канавки глубиной 4–5 мм для шнура сетки. Применяются и стойки с тяжелым основанием.

3. Ракетки, волан, одежда

Большое разнообразие моделей ракеток выпускается лидером среди производителей ракеток – фирмой YONEX. Все модели условно делятся на две группы: профессиональные и любительские. При профессиональном росте игрока изменяются требования к игровым качествам инвентаря, которое зависит от прочности материала, из которого они изготовлены, и от самой технологии производства, масса ракеток составляет от 85 до 150 граммов, что существенно влияет на цену.

Классически ракетка состоит из следующих частей (рис. 4): головка ракетки состоит из обода и струн, образующих сетку; стержень, как и вся рамка, изготавливается из графита разного состава и качества; рукоятка (в месте захвата) «отделывается» перфорированной кожей или ее заменителями.

Рис. 4 – Ракетка

Волан может быть перьевым, синтетическим или комбинированным. В настоящее время международные соревнования проводятся перьевыми воланами, которые имеют средний вес от 4,2 до 5 грамм. Более тяжелые воланы используются при игре на открытом воздухе. Перьевой волан состоит из головки и оперенья. Головка выполнена из пробки, обтянутой замшей, и имеет диаметр 2,5 см, длина головки – 2,5 см. Оперенье выполнено из маховых гусиных перьев, подобранных соответствующим образом. Общая высота волана – 6,4 см. Окружность венчика колеблется от 6 до 7 см. Синтетические воланы применяются в основном для тренировок и игр на открытом воздухе.

Одежда бадминтониста состоит из тенниски или футболки, хорошо впитывающей пот, шорт – как для мужчин, так и для женщин. На ногах спортивная обувь, смягченная под пяткой (на нескользкой подошве).

Способ держания (хват) ракетки

Универсальный хват ракетки выполняется следующим образом (рис. 5): левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой взять ракетку за ее ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватываете ее, словно при рукопожатии (способ удержания молотка). Рука охватывает рукоятку так, чтобы был виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений (1,5–2 см). Первая фаланга большого пальца располагается слева – сбоку на широкой плоскости ручки.

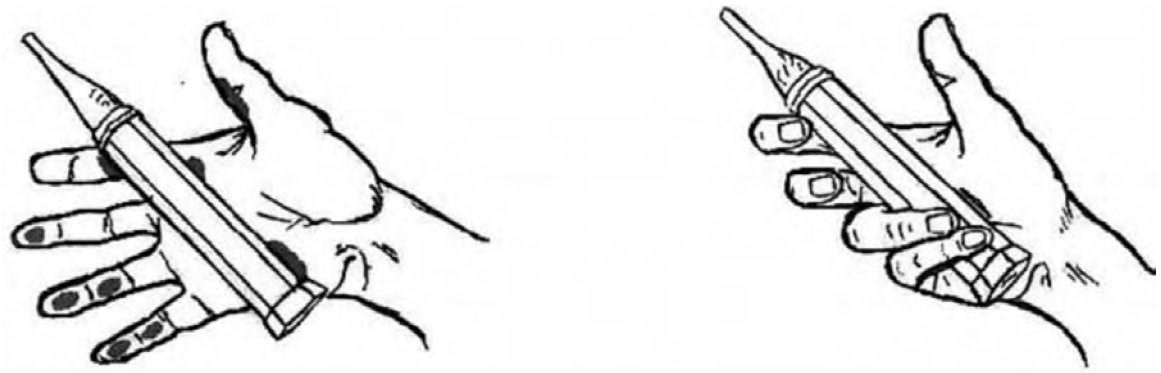


Рис. 5 – Техника хвата ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью

Существуют специальные термины, обозначающие название сторон головки ракетки: открытая сторона и закрытая сторона (рис. 6а). Если вы правильно держите ракетку и вытянули руку вперед перед собой так, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности пола, то открытая сторона ракетки – левая, закрытая – правая. При ударах открытой стороной ракетки рука с ракеткой при замахе как бы открывает тело, а при ударах закрытой стороной ракетки рука с ракеткой как бы закрывает его (рис. 6б).

Ракетку рекомендуется держать достаточно крепко, чтобы она не выпала, но и не очень сильно. Кисть в момент удара автоматически сжимается сильнее, чтобы после удара ракетка не вырвалась.

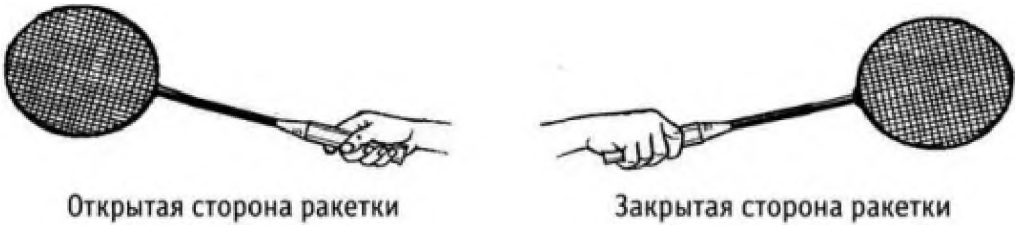


Рис. 6-а – Открытая и закрытая стороны ракетки

Рис. 6–б – Зоны ударов открытой и закрытой стороной ракетки относительно тела

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

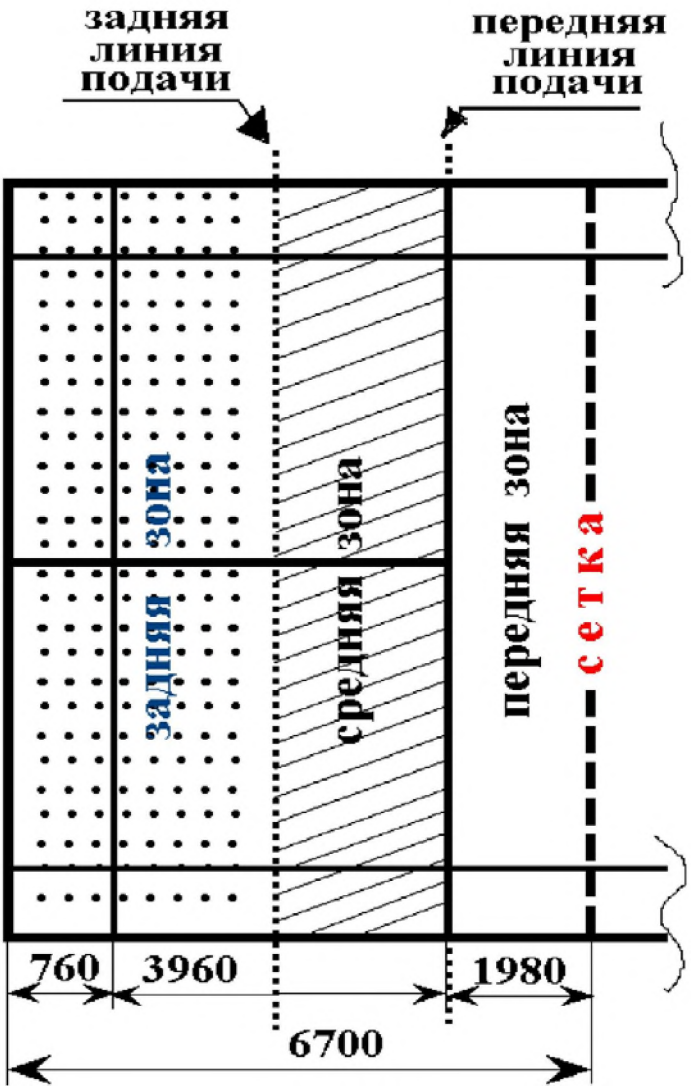


Рис. 7 – Зоны площадки

4. Зоны и половины площадки

Передняя зона (рис. 7) – пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи.

Средняя зона (рис. 7) – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю (воображаемую) линии подачи.

Задняя зона (рис. 7) – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю (воображаемую) линию подачи и заднюю линию площадки.

Половина площадки (левая, правая) (рис. 8) – пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии.

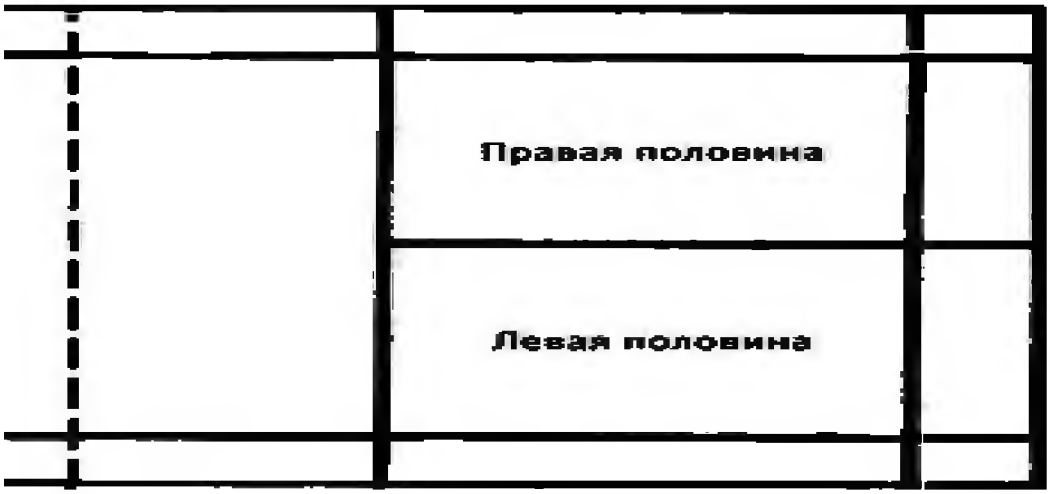


Рис. 8 – Половины площадки

Траектория полета волана

Высокая – восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки (рис. 9–1).

Высокая атакующая – волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки (рис. 9–2).

Плоская – волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки (рис. 9–3).

Нисходящая – траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки (рис. 9–4).

Полуплоская – траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки (рис. 9–5).

Короткая – траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока (рис. 9–6).

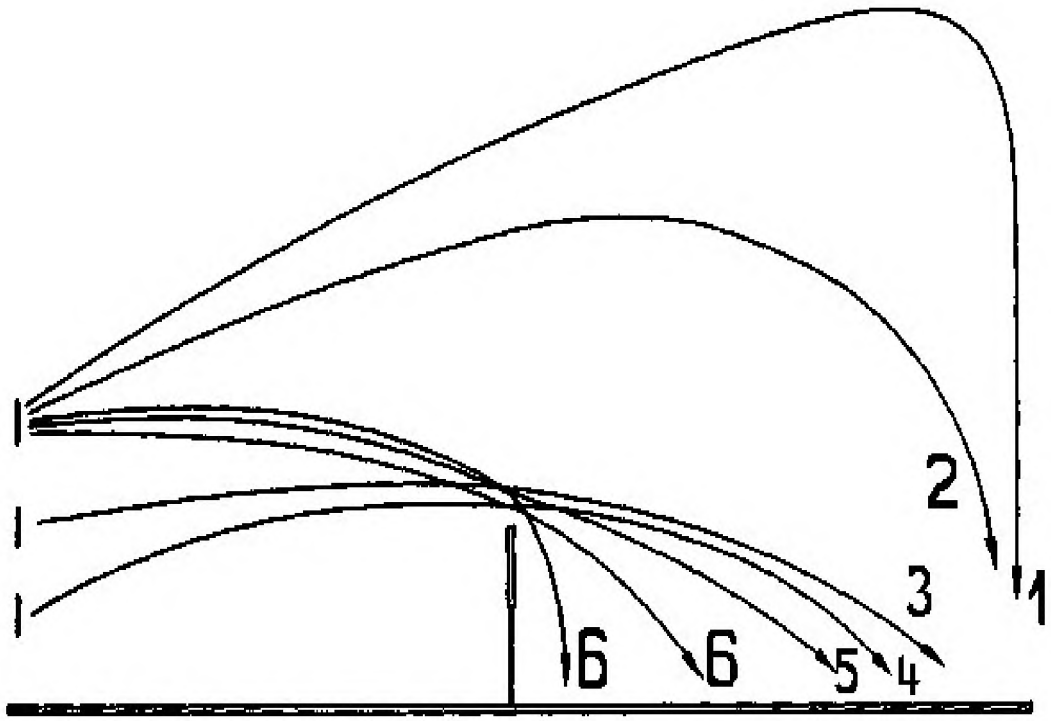


Рис. 9 – Траектории полета волана в бадминтоне:
1 – высокая, 2 – высокая атакующая, 3 – плоская, 4 – нисходящая, 5 – полуплоская, 6 – короткая

5. Технические элементы игры в бадминтон

Стойка в бадминтоне

Для успешного и быстрого перемещения по площадке необходима удобная и динамичная позиция игрока (стойка). Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: *среднюю, низкую и высокую* (рис. 10 – 1, 2, 3).

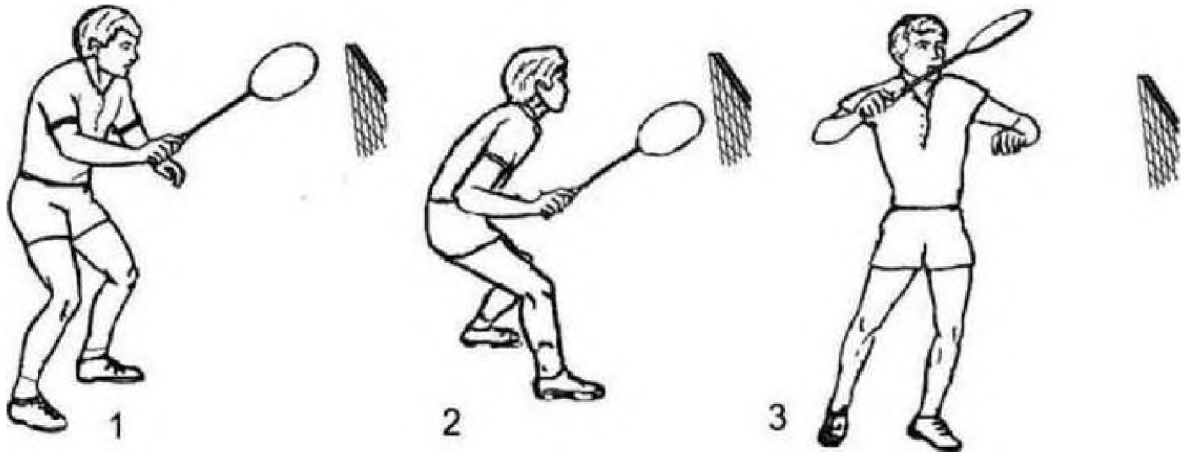


Рис. 10 – Стойка

Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 10 – 3). Ноги слегка согнуты и

расставлены на ширину плеч, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед, спортсмен встает лицом к сетке. Общий центр тяжести масс тела (ОЦМТ) распределен равномерно на обе ноги, пятки слегка оторваны от поверхности площадки. Рука с ракеткой приподнята так, чтобы головка ракетки находилась на уровне головы спортсмена. Другая рука полусогнута и тоже приподнята до уровня пояса или груди для равновесия. Перед выходом на удар проекцию ОЦМТ переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, масса тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис. 10 – 1) и используется для отражения нападающего удара противника. Игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары соперника (рис. 10 – 2).

При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не «отрывая» ног от опоры.

Стойка при выполнении подач. Стойка при выполнении подач открытой стороной ракетки. Подающий игрок располагается в передних внутренних углах зон подач. Исходное положение при всех видах подач аналогично. Левая нога впереди на расстоянии 30–80 см от передней линии. Это расстояние зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, от вида подачи (короткой, плоской, высоко-далекой). Правая нога располагается сзади, на расстоянии, равном ширине плеч (могут быть индивидуальные отклонения). Стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, рука с ракеткой перед грудью.

Стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки характерна для парных игр, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающий из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к сетке, выставляя правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть с ракеткой отведена назад. Характерным для всех стоек является то, что ОЦМТ распределен равномерно на обе ноги. При замахе он переносится на сзади стоящую ногу, а при ударе – на впереди стоящую (высокие подачи) или за нее (короткие подачи).

Стойка при приеме подач. В бадминтоне при одиночных встречах наиболее распространены высокие и плоские подачи, а в парных встречах – короткие и реже – плоские. В одиночных играх спортсмен готовится своевременно отбежать назад, а в парных играх, наоборот, готовится как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действий спортсмена во многом предопределяет и позицию для приема той или иной подачи.

Стойка при приеме подач в одиночных играх. Принимающий располагается ближе к задней линии, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, ОЦМТ распределен равномерно на обе ноги или незначительно смещен. При приеме подачи в правом поле позиция игрока приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция игрока удалена от нее.

Стойка при приеме подач в парных играх. Позиция игрока значительно приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10–25 см от передней линии подач. ОЦМТ смещен вперед, на левую ногу, туловище наклонено вперед, головка с ракеткой чуть вытянута вперед и приподнята выше уровня головы.

Центральная позиция – основная игровая стойка. Эта стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Позиция выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, плечи параллельны сетке, рука с ракеткой перед грудью. ОЦМТ располагается равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты. Готовясь отразить нападающий удар (смэш), спортсмен несколько изменяет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного положения, рука с ракеткой опускается до уровня пояса и занимает позицию низкой стойки.

Игровая стойка непостоянная, как привыкли считать (в центре игрового поля ступни параллельно сетке). Она изменяется: левая нога на 5–10 см впереди правой, если волан находится в дальнем левом углу площадки противника; правая нога на 5–10 см впереди левой, если волан находится в дальнем правом углу площадки противника. Ось плеч совпадает с расположением ступней. Игровая стойка не носит статичного характера. В момент удара противника принимающий игрок не стоит на месте в игровой стойке, а находится в движении. Одни игроки в этой ситуации начинают постепенно выпрямлять ноги, стараются как бы посмотреть через верхний край сетки на ноги противника; другие делают легкое подпрыгивание на месте. Общеизвестно, что растянутая мышца способна к более быстрому сокращению. Эти предварительные движения в игровой стойке направлены на решение именно этой задачи и способствуют более быстрому старту игрока в любом направлении.

Техника перемещений на корте

Передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться. Это: вперед в левый и правый угол передней зоны; в сторону к боковым линиям влево и вправо; назад и в правый дальний угол; в левый дальний по центру к задней линии площадки. Могут быть и другие, промежуточные, передвижения, но эти шесть направлений принято считать основными.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности: если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди, всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру. Если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога находится ближе к задней линии, а левая ближе к игровому центру.

Перемещение вперед. В основном это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные короткие последующие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко и, что не менее важно, быстро выйти из ударной позиции, вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты. *В левый угол у сетки*: 1) шаг левой, шаг – прыжок правой; 2) передвижение приставными шагами – шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг – прыжок правой. В правый угол у сетки: 1) шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг – прыжок правой; 2) шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг прыжок правой.

Передвижение в сторону. Основная работа ног в один шаг к левой боковой линии шаг – выпад правой ногой к правой боковой линии, шаг – выпад правой ногой. Но бывают случаи, когда один шаг не может решить поставленной задачи. Представим перехват волана, летящего по плоской траектории по краю площадки. В этом случае могут быть использованы следующие варианты: передвижение в два шага к левой боковой линии; шаг левой, затем приставной шаг правой и прыжок с обеих ног вверх; передвижение к правой боковой линии – шаг правой, приставной шаг левой, прыжок с обеих ног вверх. Могут быть и другие варианты. Например, с использованием не приставного, а скрестного шага и последующим прыжком вверх и т. д.

Выход из ударной позиции. Выполняя удар в передней зоне, спортсмен переносит ОЦМТ вперед, ближе к правой ноге, а левая нога чуть подтягивается к правой. Создается устойчивое положение. По существу, спортсмен начал возвращаться в основную игровую стойку и, оттолкнувшись правой ногой назад, переносит ОЦМТ на левую, сохраняя равновесие на ней. Затем переносит правую как можно ниже мимо левой и ставит ее сразу в игровой центр. Далее, толкаясь левой, ставит и ее в игровой центр или возвращается приставными шагами.

Перемещение назад для удара над головой открытой стороной ракетки. Способы перемещений назад более разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: длины тела, состояния физической подготовленности, силы, скорости, гибкости, выносливости. Однако здесь существуют основные способы. Так же, как и при передвижениях, вперед, спортсмен, продвигаясь назад, вначале выполняет быстрые, широкие шаги, затем более спокойные, с меньшей амплитудой и

перед ударом занимает более высокую стойку. Как правило, все удары сверху – справа игрок выполняет в безопорном положении, демонстрируя в момент удара своеобразные «ножницы» (правая нога идет вперед, а левая назад), или одноопорном, стоя на левой ноге.

Варианты перемещений показаны на рисунках:

а) передвижение назад с использованием скрестного шага: шаг правой, скрестный шаг левой за правую, шаг правой, прыжок с правой вверх, смена ног (приземление – правая впереди, левая сзади) (рис. 11);

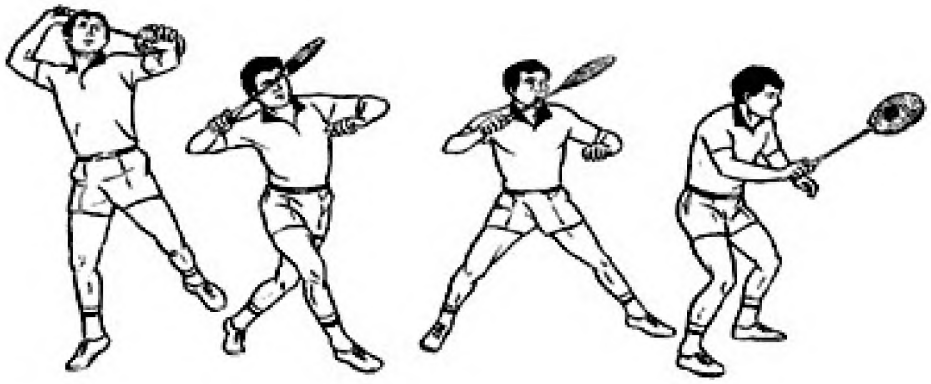


Рис. 11 – Передвижение назад скрестным шагом

б) передвижение с использованием приставного шага: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг правой, прыжок с двух ног или с правой вверх (приземление – левая впереди, правая сзади);

в) *передвижение назад с использованием маленьких шагов*: шаг правой, шаг левой – шаг правой, прыжок вверх, смена ног (приземление – левая сзади, правая впереди (рис. 12). Такая постановка левой ноги позволяет погасить влияние инерционных сил, действующих на спортсмена, и вывести ОЦМТ на проекцию опоры. Создаются благоприятные условия для быстрого возвращения в основную игровую стойку.

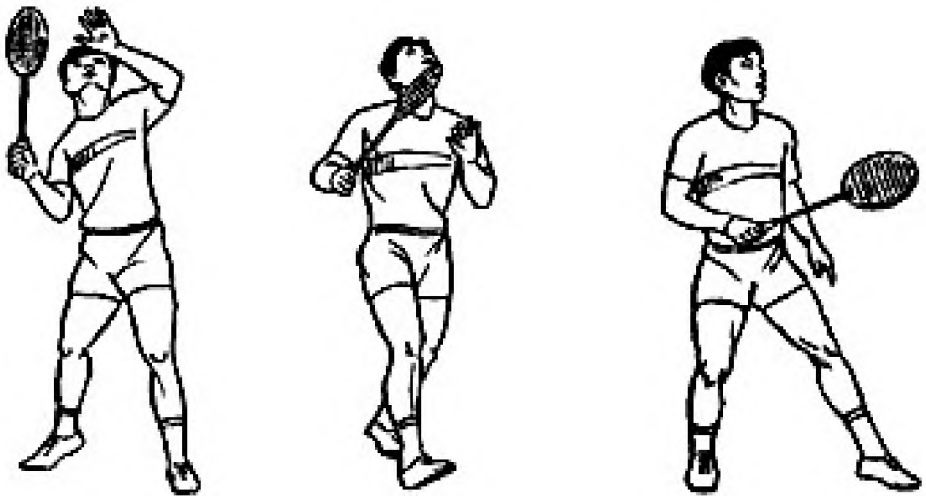


Рис. 12 – Передвижение назад маленьким шагом

Перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки. Многие спортсмены предпочитают из левого дальнего угла площадки сыграть открытой стороной ракетки, используя для этого описанные выше варианты перемещения назад. Но в игровой обстановке бывают такие ситуации, когда спортсмен вынужден действовать из дальнего левого угла закрытой стороной ракетки.

Существуют два способа основных перемещений назад для выполнения удара закрытой стороной ракетки:

а) *перемещение в один шаг.* Выполняется в тех случаях, когда волан пролетает недалеко от игрового центра и спортсмен может его перехватить. Начинается перемещение с разворота левой стопы в сторону, далее следует шаг прыжок в сторону-назад к подлетающему волану;

б) *перемещение в два шага* (рис. 13). Используется в тех случаях, когда волан пролетает на некотором удалении от игрового центра и его нельзя сразу перехватить.

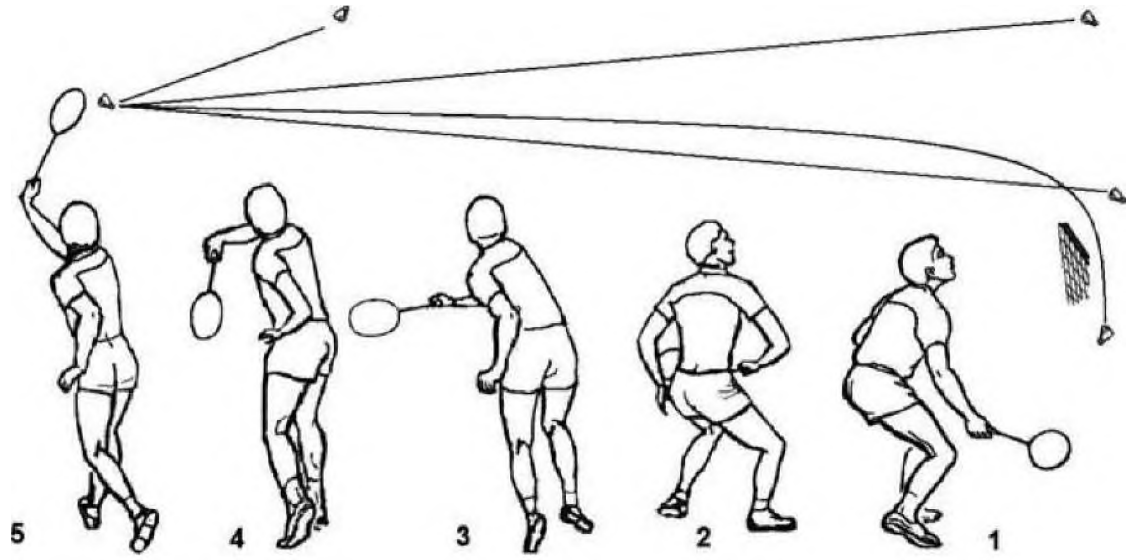


Рис. 13 – Вариант передвижения назад в два шага для удара над головой закрытой стороной ракетки

Удар по волану выполняется в двухопорном положении. Выход из ударной позиции выглядит следующим образом. Левая нога чуть подтягивается к правой ноге, далее, разворачивая плечи вправо, толчок правой, шаг в сторону игрового центра, затем следующий шаг левой в игровой центр.

В игровой обстановке могут быть и другие способы перемещений, и все же описанные варианты отражают определенную закономерность в работе ног на корте и могут служить основой для правильных рациональных перемещений (рис. 14).

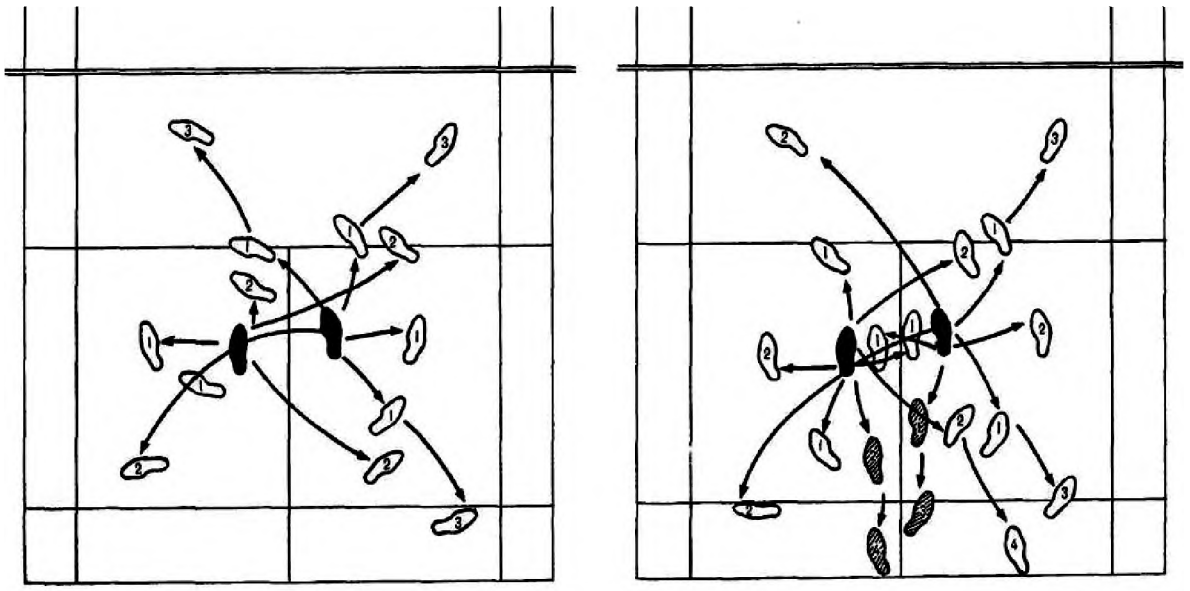


Рис. 14 – Основные варианты перемещения на площадке

6. Подачи

По правилам игры в бадминтон, подавать можно только ударом снизу, не отрывая ноги от пола. Нельзя подавать в движении. Подача считается выполненной также с ошибкой, если в момент удара волан был выше пояса или в момент удара какая-то часть головки ракетки находилась выше кисти руки, держащей ее. Ошибкой считается, если в момент подачи подающий игрок находился вне зоны подачи или стоял на линии.

При начальном обучении подаче (рис. 15) целесообразно использовать высокую (дальнюю) и низкую (короткую) подачу. Основной способ подачи в бадминтоне – *справа*, тогда волан свободно выпускается из пальцев руки навстречу движению ракетки. Волан находится в левой руке, ракетка в правой руке, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед.

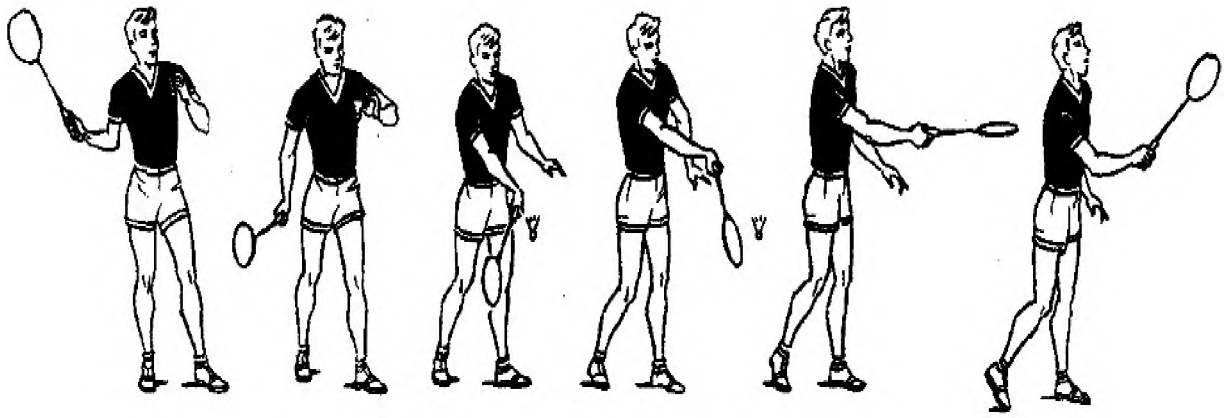


Рис. 15 – Высоко-далекая подача

Можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3м, как показано на рис. 16.

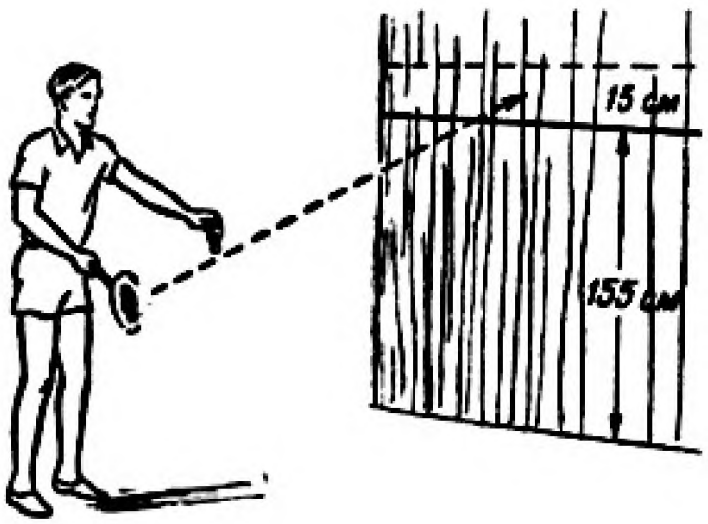


Рис. 16 – Тренировка в подаче

Высоко-далекая подача

Высоко-далекая подача (рис. 17). Замах. ОЦМТ равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ОЦМТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя.

При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. ОЦМТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

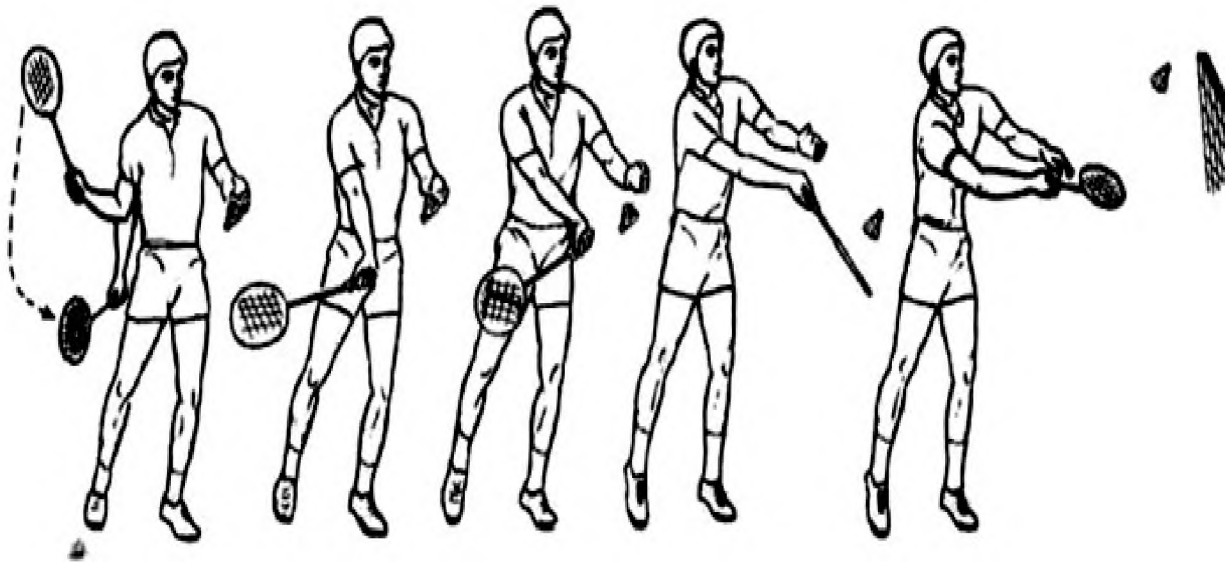


Рис. 17 – Высоко-далекая подача открытой стороной ракетки

Проводка. Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх (рис. 18).

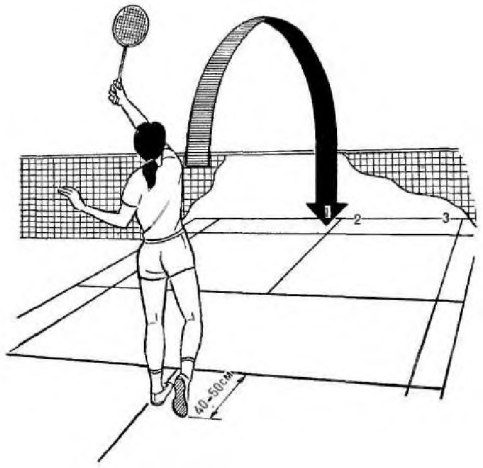


Рис. 18 – Проводка при выполнении высокой подачи

Основные ошибки:
- стойка слишком боком к сетке или параллельно сетке;
- замах не строго назад, кисть не отведена;
- волан держится или слишком близко к телу или слишком далеко;
- вес тела не переносится на вперед стоящую ногу.

Плоская подача

Плоская подача – замах и удар. Эти фазы схожи с выполнением высоко-далекой подачи с той лишь разницей, что петля при замахе и ударе вытянута больше вперед, а плоскость ударной ее части приближается к горизонтали. Направление фазы проводки совпадает с целью, куда посылается волан. Момент удара находится в верхней части среднего уровня высоты.

При плоской подаче волан стараются послать параллельно полу, направляя его в дальние углы площадки соперника, в его туловище, либо плечо. Если такую подачу выполнить неожиданно, то она может принести очко или поставить противника в затруднительное положение.

Выбирая направления плоской подачи, нужно внимательно разобраться в позиции противника. Применяя такие подачи, следует помнить, что при этом оголяется значительная часть площадки подающего игрока. И если соперник уверенно отразил первые же такие подачи, то в дальнейшем от них следует отказаться.

Основные ошибки:
- плечи расположены параллельно сетке;
- работа ног медленная, во время удара одна нога «оторвана» от пола;
- замах слишком короткий;
- попытка ударить только одной кистью;
- удар по волану производится прямой рукой;
- волан ударяется слишком близко у туловища.

При совершенствовании этого вида подачи особое внимание следует уделить силе удара по волану, так чтобы он летел стремительно. Это достигается быстрым и энергичным разгибанием кисти.

Траектория полета волана должна быть более низкой, чтобы принимающий игрок не смог ударить по волану ударом сверху («смэш»).

Низкая (короткая) подача открытой стороной ракетки

Короткая подача. По характеру выполнения ударной фазы этот технический элемент относится также к «мягким» (рис. 19). Подготовительная фаза – замах – отличается от замаха при высоко-далекой подаче, петля при которой большая, широкая. Плоскость ее приближается к вертикали и напоминает круг. Петля при короткой подаче короткая. Плоскость тоже приближается к вертикали, но напоминает вытянутый эллипс, узкая часть которого направлена вперед. Конец ударной фазы проходит при замедлении движения руки с ракеткой. Кисть с ракеткой значительно обгоняет головку ракетки. Волан касается струнной поверхности у основания головки. Далее происходит поглаживание волана снизу – сбоку – вперед. Волан сопровождается длительно. Этот вариант подач применяется в парных играх. Момент удара находится у верхнего края среднего уровня высоты.

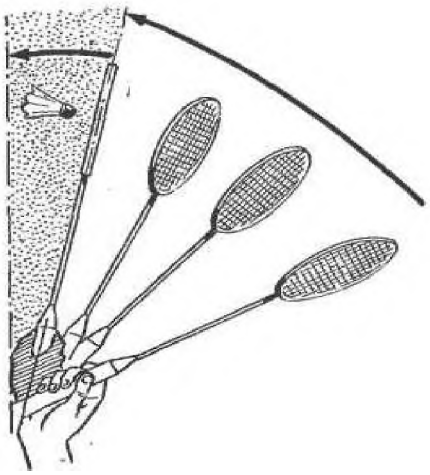


Рис. 19 – Заключительная фаза выполнения мягко-слабых ударов

Траектория полета волана при короткой подаче имеет существенное значение. «Оторвавшись» от ракетки, волан продолжает подниматься по восходящей части траектории над своей половиной площадки. Далее он продолжает двигаться по нисходящей траектории и проходит плоскость сетки именно в этот момент. Если вершина траектории будет на стороне соперника, то на его стороне будет и тактическое преимущество.

Основные ошибки:

- волан держится слишком далеко в сторону;
- замах слишком длинный;
- использование при подаче кисти;
- удар слишком сильный – движение ракетки слишком быстрое.

Низкая (короткая) подача закрытой стороной ракетки

Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь - она спереди. Ракетка плавно движется из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во всех ударах закрытой стороной ракетки главная роль отводится кисти. Этот тип подачи широко применяется в парной игре (рис. 20).

Основные ошибки:

- волан и ракетка находятся слишком близко к туловищу;
- локоть поднят недостаточно высоко;
- попытка ударить волан только кистью;
- удар выше пояса.

Рис. 20 – Низкая (короткая) подача закрытой стороной ракетки

Прием подачи

Принимая подачу, необходимо стать в полуобороте к сетке на расстоянии 1,3 м от передней линии зоны подачи. В правом поле стойте у самой центральной линии, в левом – приблизительно в метре от нее. Стойка свободная, без напряжения, руки согнуты, головка ракетки поднята.

Во время игры бадминтонисту приходится отбивать волан из различных зон площадки. Быстрому выходу на волан помогает правильная исходная позиция, которую игрок должен занимать перед ударом. Ноги игрока на ширине плеч, слегка согнуты, плечи параллельно сетке. Перед выходом на удар ОЦМТ переносят на переднюю часть стопы. Ракетка слегка приподнята.

Занимая исходную позицию, вначале лучше находиться в центре площадки, примерно в 3,3 м от сетки, на пересечении воображаемых диагоналей прямоугольного корта. По мере роста мастерства нужно занимать исходную позицию несколько ближе к сетке, чем геометрический центр. Это позволит вести более активную игру.

В одиночных играх чаще всего применяют высокую подачу. Отражают ее ударами сверху открытой стороной ракетки – высоким укороченным, «смэшем».

7. Удары

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают (рис. 21):

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

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

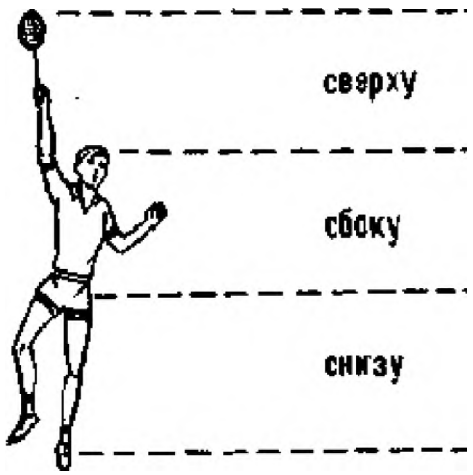


Рис. 21 – Уровни высоты в момент удара

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

Удары из передней зоны

Откидка – удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории (рис. 22–1).

Атакующая откидка – удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории (рис. 22–2).

Добивание – атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который затем летит по нисходящей траектории (рис. 22–3, 4).

Толчок – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана (рис. 22–5).

Кроме этого существуют еще удары из передней зоны (рис. 22 –5).

Сметание – атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.

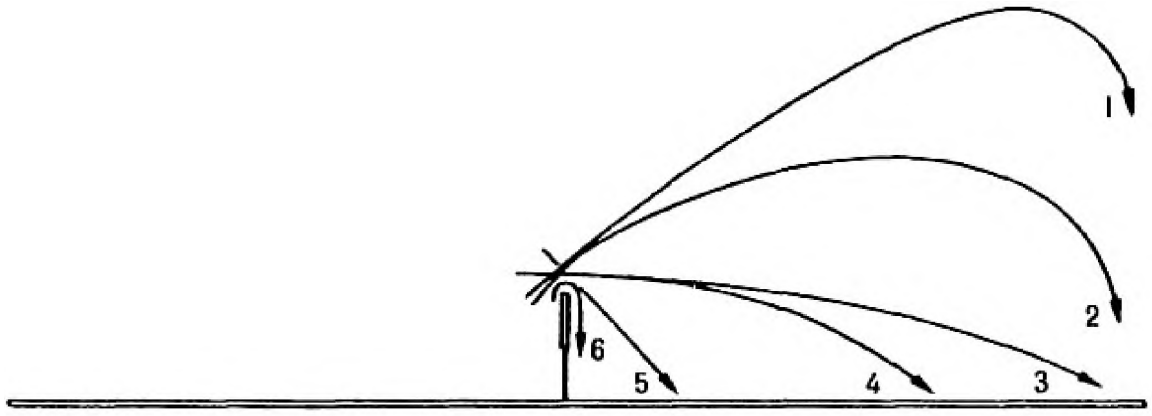


Рис. 22 – Траектории ударов из передней зоны

1 – откидка; 2 - атакующая откидка; 3–4 – добивание; 5 – толчок; 6 - сметание, подставка, подрезка, подкрутка, перевод – косой вдоль сетки

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

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

Подкрутка – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.

Перевод – косой вдоль сетки – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки.

Удары из средней и задней зоны площадки

Высокий удар – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим (рис. 23–1). Игрокам его часто используют, чтобы выиграть время в сложной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

Высокий атакующий удар – волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для его отражения, и

опускается за ним (рис. 23–2). Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

Плоский удар – волан летит некоторую часть траектории параллельно плоскости, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки (рис. 23–3). Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться соперника из центральной позиции в сторону.

*Нападающий удар «*смэш*»* – волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью (рис. 23–4). Этот удар имеет две разновидности: «смэш» – удар определенной силы и скорости и «полу-смэш» – удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким, когда волан падает в задней части площадки – длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

Короткий удар (рис. 23–5, 6) – волан летит в зону сетки принимающего игрока.

Различают два типа таких ударов: короткий близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий быстрый, выполняется, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан опускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее.

Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки. Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

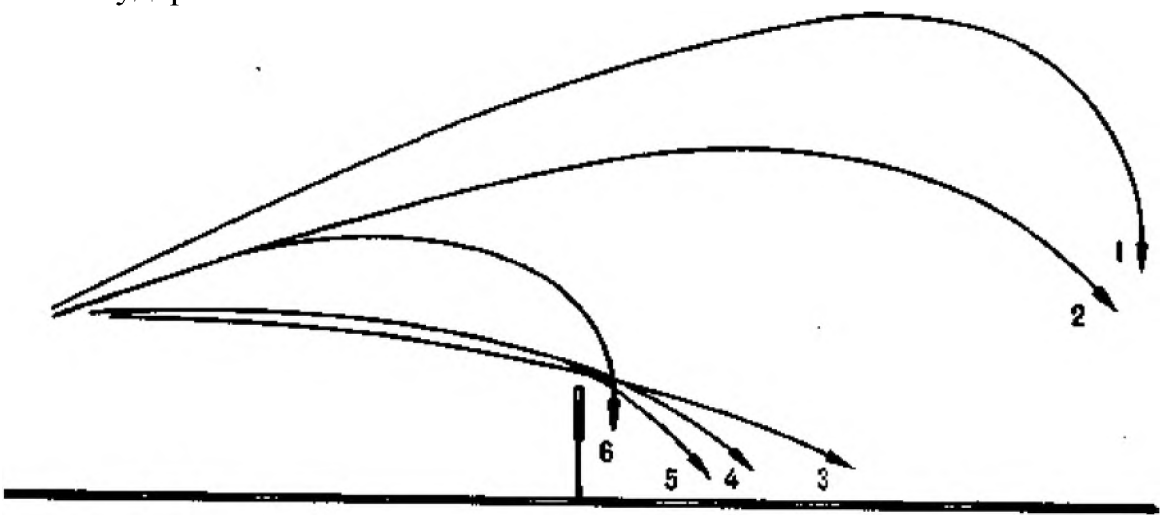


Рис. 23 – Траектория полета волана при ударах сверху из средней и задней зоны:
1 – высокий; 2 - высокий атакующий; 3 – плоский; 4 - нападающий (смэш); 5–6 - короткий

Срезка – атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

Блокирующий удар – ответ на быстро летящий волан, как правило «смэш», выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку, или, как сильный удар, волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.

В практике бадминтона используются дополнительные понятия. Например, нефронтальные удары, фронтальные удары, удары открытой и закрытой сторонами ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела), мягко и жестко выполняемые удары.

Высоко-далекий (высокий атакующий) удар

Основное отличие этого технического приема заключено в основной, ударной фазе движения. Рука с ракеткой к моменту встречи с воланом образует прямую или близкую к ней линию (рис. 24). Ноги, туловище, рука, кисть последовательно реализуют энергию, накопленную при замахе, в концентрированный удар. Движение кисти с ракеткой напоминает работу стальной пластины, лежащей на столе, один конец которой закрепили, а другой отвели и затем отпустили.

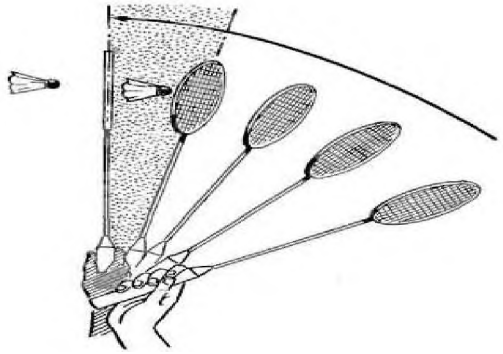


Рис. 24 – Заключительная фаза выполнения жестких – сильных ударов

Этот технический элемент выполняется в задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо (рис. 25, а).

Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону подлетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед.

Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе, наиболее оптимальный угол в этот момент 90–110^0. Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит.

Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук (рис. 25, б). При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

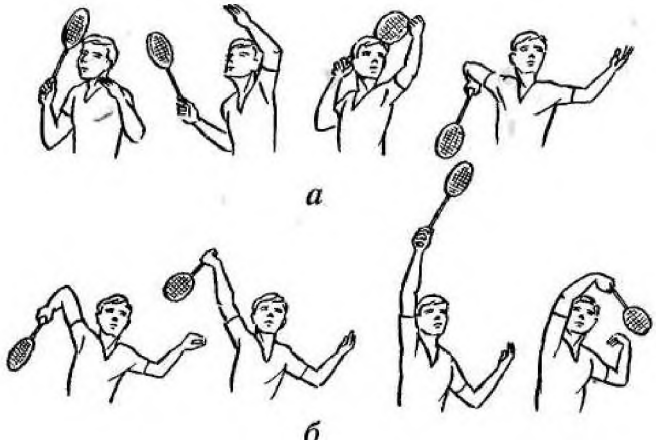


Рис. 25 – Замах и удар над головой

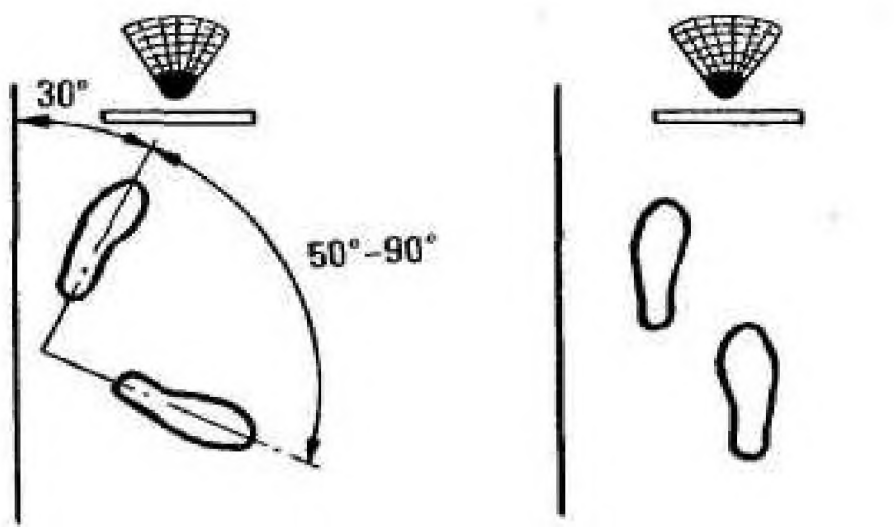
Удар. Из позы «натянутого лука» начинается основная ударная фаза. Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса.

Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар (рис. 26). Происходит это в точке, находящейся над ОЦМТ или чуть впереди.

Рис. 26 – Конечная фаза при ударе над головой

Проводка – заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом (рис. 27): левая образует угол $20–30^0$ по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией $80–110^0$.



правильно неправильно

Рис. 27 – Положение стоп в конечной фазе при ударе над головой

ОЦМТ в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха – над головой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ОЦМТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой. Общий угол, образованный стопами, смещается влево, проведенная линия через пятку и носок правой ноги, совпадает с линией проводки.

Основные ошибки:

- удар произведен с падением туловища назад;
- туловище параллельно сетке. Эта ошибка обычно сопровождается неправильной хваткой, ударом согнутой рукой в стороне от туловища;
- торопливый удар;
- медленная работа ног, ошибка или запаздывание с замахом;
- точка удара слишком далеко над головой, нет движения туловища вперед с ударом, нет кистевого движения (слишком сжаты пальцы рук на ручке ракетки).

Коротко-близкий удар

Технический прием по характеру заключительного движения кисти можно отнести к мягким – слабым ударам.

Основная цель таких ударов – направить волан как можно ближе к сетке, заставить соперника сдвинуться в переднюю зону, допустить ошибку при игре у сетки. Достигается эта цель следующим образом: определив направление полета волана на заднюю линию, спортсмен старается своевременно подойти к месту предполагаемого приземления. Начинается подготовительная фаза – разворачивается туловище, рука с ракеткой отводится назад: выполняется предварительная фаза – замах. Эти движения ничем не отличаются от движения замаха, например, при выполнении смэша атакующего высокого (рис. 28).

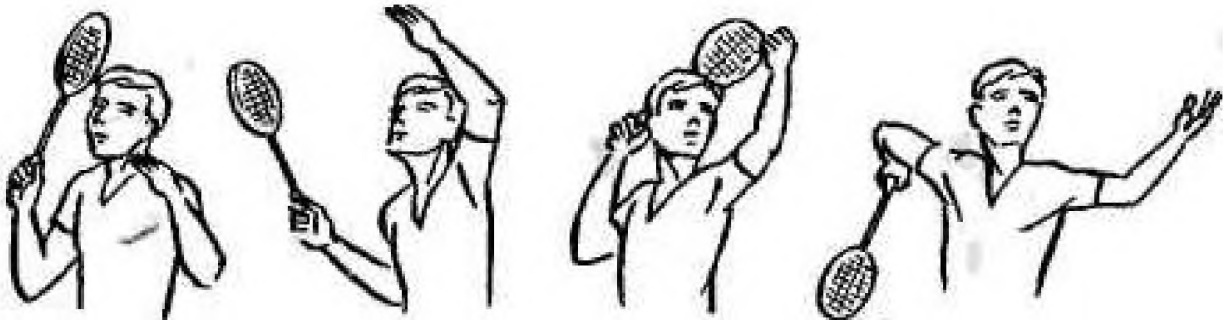


Рис. 28 – Замах при коротко-близком ударе

Далее следует ударная фаза, которая начинается так же активно, как если мы выполнили смэш. После этого происходит быстрое замедление поступательного движения руки с ракеткой навстречу волану. Локтевой сустав обгоняет запястье, а запястье обгоняет обод ракетки. Вот основная характерная деталь ударной фазы мягко выполняемых ударов (рис. 29).

Спортсмен, начав выполнять «смэш», в самый последний момент, когда противник поверил в выполнение сильного удара, вдруг передумал, замедлил поступательное движение вперед. Чем короче эта фаза замедления, тем меньше времени будет у соперника, чтобы распознать истинный характер удара, определить его направление.

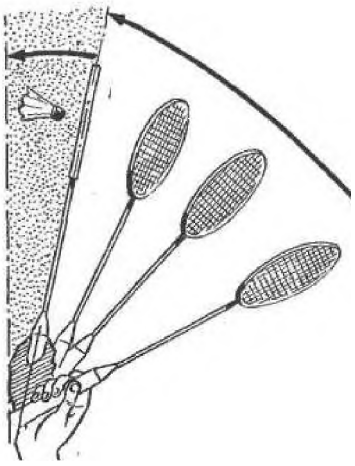


Рис. 29 – Заключительная фаза выполнения мягких – слабых ударов

Проводка. Коснувшись волана, струнная поверхность длительно сопровождает его вперед. Волан в начале проводки касается нижней части головки ракетки и затем проходит почти по всей струнной поверхности. Наблюдения показали, что этой разновидностью укороченного удара пользуются начинающие игроки, а квалифицированные спортсмены предпочитают короткий – быстрый удар и совсем не применяют мягкий удар в парных играх (рис. 30).

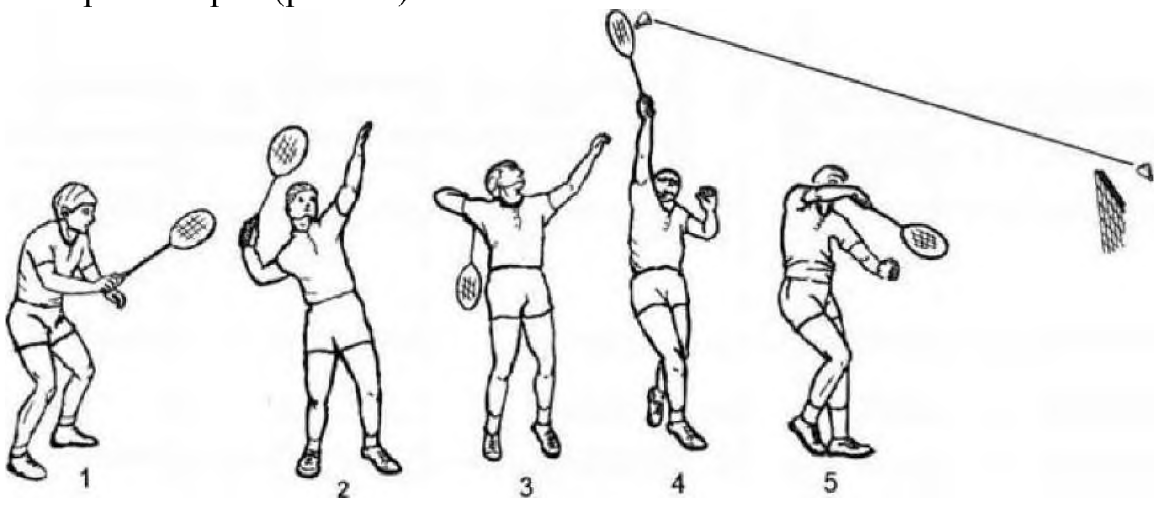


Рис. 30 – Коротко-близкий удар

Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара

Ошибка: раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.

Исправление: увеличить скорость передвижения.

Удар «смэш» и «полусмэш»

«Смэш» и «полу-смэш» наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Большинство тактических комбинаций завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза замаха длится 1-1,08 с. Основная фаза

– удар – длится 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара.

Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости. Затем – быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь (рис. 31).

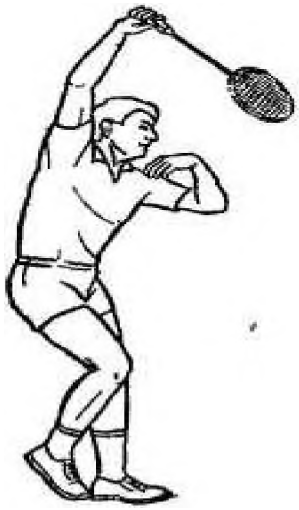


Рис. 31 – Положения плеча, предплечья и кисти в заключительной фазе удара смэш

Предплечье выполняет короткое движение назад – вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении «смэша» напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой (рис. 32). Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Рис. 32 – Заключительное движение кисти при выполнении удара смэш

Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа.

Удар выполняется также, как и высоко-далекий удар, но точка удара по волану немного впереди головы.

Основные ошибки при выполнении «смэша».

- удар производится по волану, падающему за головой;
- попытка удара по волану вниз, используя согнутую руку за счет лишь одной кисти;
- потеря мощности за счет сжимания ручки кистью и отсутствие отведения кисти;
- подтягивание туловища вверх – при этом удар совершает только одна рука.

Короткий быстрый удар

Технический прием выполняется над головой задней части площадки. Занимает особое место среди всех технических элементов по характеру исполнения ударной фазы и имеет признаки как жестко выполняемых, так и мягко выполняемых ударов.

Короткий быстрый удар над головой, в направлении справа налево.

Замах – в отличие от «смэша» локтевой сустав вначале поднимается чуть выше, далее движения схожи. Плоскость петли приближается к вертикали и напоминает эллипс, вытянутый вверх. Ударная фаза короткая, начинается с разгибания ног, активного выбрасывания правого плеча и руки с ракеткой вверх. На этом активные движения основной группы мышц заканчиваются, в работу включаются сгибатели кисти.

Проводка – кисть разворачивается ладонью вовнутрь. Волан касается плоскости ракетки, которая продолжает быстро двигаться вперед, направляемая активным движением кисти, но происходит не точный удар плоскостью ракетки, а как бы удар сбоку. Струнная поверхность, коснувшись волана, скользит по нему, направляя его сверху – вперед – вниз. Волан сопровождается плечом и рукой с ракеткой по линии желаемого направления. Характерной чертой таких ударов является то, что проводка здесь носит активный основополагающий характер и по существу определяет особенность удара (рис. 33).

Короткий быстрый удар над головой, слева направо, открытой стороной ракетки. Этот удар относится к разряду сложных технических элементов. Выполнение такого удара требует от спортсмена определенной подготовки, и в первую очередь гибкости, хорошей подвижности в лучезапястном суставе.

Подготовительная фаза. Особенности этой части заключаются в том, что подход к волану несколько необычен. Траектория опускающегося волана должна проходить слева от головы спортсмена. Предполагаемая точка падения находится за спиной.

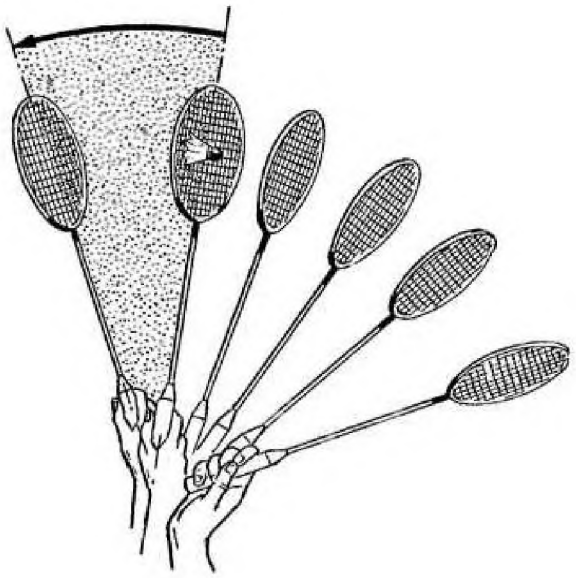


Рис. 33 – Заключительная фаза коротко-быстрого удара над головой

Замах начинается с разворота плеч, локоть отводится в сторону несколько дальше, чем при выполнении других ударов над головой. Локтевой сустав разгибается в этот момент до угла в 100–120°. Затем рука начинает сгибаться и заводится за голову. Существенным моментом при выполнении этого технического элемента является то, что кисть с ракеткой находится значительно ближе к левому плечу. В ударной фазе кисть развернута наружу, большой и указательный пальцы находятся внизу.

Проводка длительная, и волан сопровождается не только ракеткой, кистью, рукой, но и плечом. Происходит активное вращение вокруг вертикальной оси, левое плечо уходит назад. Плоскость петли при выполнении этого технического элемента находится между горизонталью и вертикалью.

Блокирующий удар

Технический прием сопряжен с определенным риском и используется как ответ на быстро летящий нападающий удар – «смэш». Применяют его в одиночных и особенно в парных играх.

Применение этого технического приема позволяет существенно изменить скорость игры, так как является наиболее активным защитным действием и способствует более быстрому переходу от защиты к нападению. По характеру выполнения заключительной фазы удар может быть: - мягким, слабым, направляться на сетку или в переднюю часть площадки.; - жестким, сильным, когда переходит в среднюю и заднюю части площадки.

Мягко выполняемый блокирующий удар. Замах практически отсутствует, подготовительные действия сводятся к выбрасыванию руки с ракеткой вперед или в сторону. Рука с ракеткой движется от груди, без предварительного отведения назад. Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана струнной поверхности, который как бы выбивает ракетку из руки.

Кисть продолжает поступательное движение вперед и обгоняет струнную поверхность, волан скользит – этим и достигается гашение скорости быстро

летящего волана (рис. 34). При выполнении такого варианта блокирующего удара спортсмен должен стремиться как можно дольше сопровождать волан струнной поверхностью, направляя его на сетку.

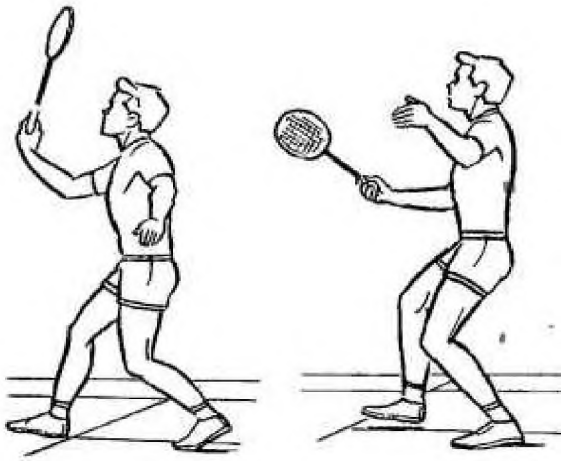


Рис. 34 – Выполнение мягкого блокирующего удара перед собой

Жестко выполняемый блокирующий удар, наиболее сложный, предъявляет к подготовке спортсмена дополнительные требования и, как правило, реже применяется. Отличительная особенность этого варианта – короткий замах, предварительное сгибание в локтевом суставе, отведение кисти с ракеткой назад. Ударная фаза начинается с разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Происходит встречное движение руки с ракеткой на быстролетящий волан. Это значительно увеличивает силу удара; волан направляется в среднюю или заднюю часть площадки, и этим ударом, как правило, выигрывается очко или подача.

Основным достоинством блокирующего удара является активное движение ног вперед или вперед – в сторону, что значительно сокращает время к ответным действиям соперника.

Плоский удар

Технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки (рис. 35), на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

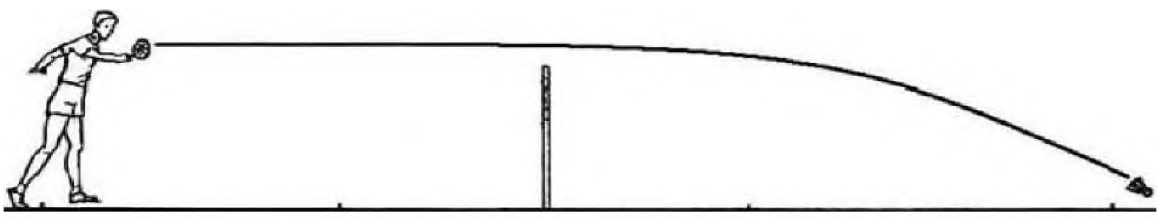


Рис. 35 – Выполнение плоского удара

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

Проводка. При выполнении этих ударов – короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

Подставка

Технический прием выполняется в двух вариантах: *в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки.* Основное требование – к быстроте исполнения и высоте приема волана. Характерная черта этого технического приема – отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании (рис. 36).

Рис. 36 – Подставка

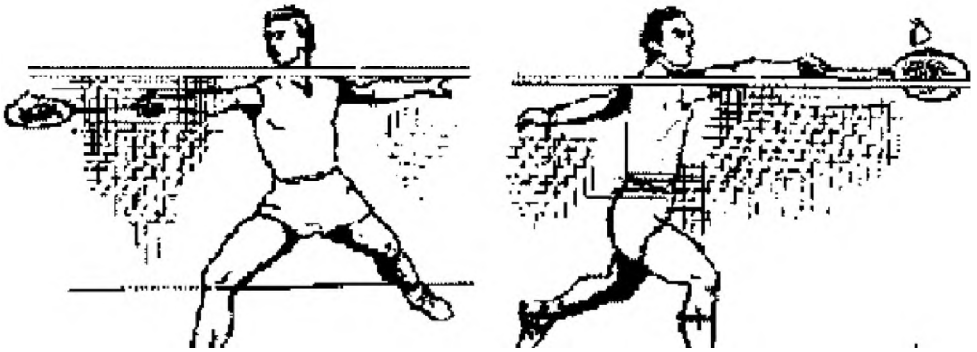


Рис. 37 – Выполнение подставки у верхнего края сетки

Первый вариант. Волан соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию (рис. 37).

Проводка короткая. Струнная поверхность находится под воланом.

Второй вариант. Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за быстроты выполнения создается впечатление откидки от сетки.

Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара.

Ошибка: раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.

Исправление: увеличить скорость передвижения.

Перевод

Технический прием занимает промежуточное положение между мягкими и жесткими ударами в передней части площадки. Выбрасывание руки с ракеткой навстречу волану можно считать *подготовительной фазой – замахом*. Далее начинается *ударная фаза*, которая сливается с проводкой вдоль сетки. Это характерная особенность переводов. Рука с ракеткой составляет одну прямую линию и образует единую жесткую «конструкцию». Все отклонения приводят к нарушению контроля над полетом волана и к ошибкам.

Существуют два варианта выполнения переводов. Первый характерен для игроков, обладающих большой скоростью передвижения. Момент удара приходится в средней части уровня высоты. Второй вариант характерен для игроков высокого класса, обладающих хорошей скоростью передвижения. Момент удара приходится на среднюю часть траектории, у самого верхнего края сетки. И сам удар имеет другое название – быстрый перевод, или сметание. Если первый вариант исполнения относится к разряду подготовительных защитных действий, то второй, сметание – к атакующим ударам.

Откидка

Технический прием выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже.

Замах. Выполняя шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать движение, по траектории напоминающее петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки.

Удар. Выполняя движение навстречу волану, кисть в начале ударной фазы также обгоняет головку ракетки, но с ускорением разгибаясь в конечной фазе (рис. 38), к моменту встречи с воланом образует с ракеткой почти прямую линию.

Проводка. Это заключительная фаза движения петли. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

Работа ног при выполнении *откидки* выглядит следующим образом: в момент ударной фазы ОЦМТ переносится со сзади стоящей ноги (левой) на впереди стоящую (правую). Конец заключительной фазы совпадает с переносом ОЦМТ на левую ногу, которая слегка подтягивается вперед.

Рис. 38 – Заключительное движение предплечья и кисти при выполнении откидки

Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки

Удары над головой закрытой стороной ракетки выполняются спортсменами в следующих ситуациях. Волан направляется в дальний левый угол. Спортсмен не успел своевременно отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки. И для того чтобы не оказаться в еще более затруднительном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое требовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную позицию. Поскольку этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая таким образом свой арсенал.

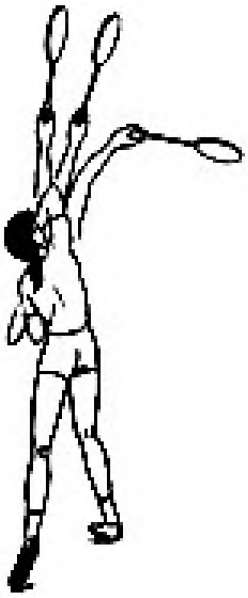


Рис. 39 – Исходное положение при выполнении удара слева над головой

Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, нужно встретить волан как можно раньше, т. е. высоко и близко у сетки, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая – ближе к сетке (рис. 39). Замах – подготовительная фаза начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также с изменения хвата кисти. С помощью большого и указательного пальцев поворачивается боковая левая грань руки вправо, и таким простым движением изменяется хват на удобный для всех ударов слева (рис. 40).

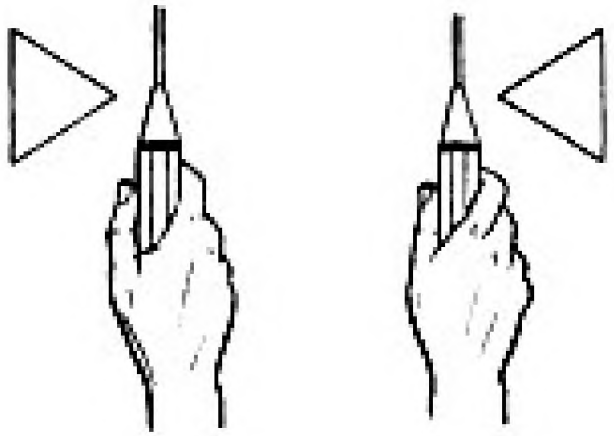


Рис. 40 – Хват при выполнении ударов справа и слева

При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Дальнейшие движения выглядят следующим образом: локоть продолжает двигаться по направлению шага правой ноги, обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки, кисть при этом поворачивается ладонью вверх. Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом, создаете условия для максимального разгона ракетки. Мало того, чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супинируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Движение напоминает удар по подвешенному ковру, из которого выбивают пыль. Так выглядит ударная фаза при выполнении высоко-далеких и высоко атакующих приемов.

Проводка короткая. Если выполняется «смэш» или «полу-смэш» закрытой стороной, то подготовительная фаза существенно ничем не отличается, а ударная фаза по своему характеру напоминает удар хлыста с оттяжкой. Происходит это за счет того, что кисть продолжает разгибаться, а

локтевой сустав в заключительной фазе выполняет короткое обратное движение назад. Проводка как таковая отсутствует.

Если выполняется короткий – быстрый удар, то ударная фаза схожа с выполнением «смэша», и лишь только в заключительной части (в момент касания волана струнной поверхности) кисть с ракеткой разворачивается ладонью наружу. Плоскость ракетки ударяет волан слева вскользь. Контроль проводки в основном осуществляется кистью. Этот удар чаще выполняется по диагонали слева направо.

8. Правила игры в бадминтон

Определения

Игрок: любой человек, играющий в бадминтон.

Матч: основное соревнование в бадминтоне между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны.

Одиночная игра: матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга.

Парная игра: матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны.

Подающая сторона: сторона, выполняющая подачу.

Принимающая сторона: сторона, отражающая подачу.

Розыгрыш: последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Удар: направленное к волану движение ракетки.

Правила общие

Жеребьевка. Перед началом матча проводится жеребьевка. Сторона, выигравшая жребий, может выбрать:

- подавать или принимать подачу,
- начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого делает оставшийся выбор.

Счет

Матч должен состоять максимум из трех геймов. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко. При счете «20-20» сторона, которая первая набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. При счете «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона может выиграть розыгрыш, если соперник допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника.

Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Смена сторон. Игроки должны поменяться сторонами:

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

Правила подачи в бадминтоне

Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля.

Ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана.

Весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой.

Стержень ракетки подающего в момент удара по волану должен быть направлен явно вниз.

По новым правилам волан не должен быть выше, чем 1,15 м от уровня пола в момент удара, и предыдущие 2 правила уже не актуальны.

Полет волана должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, упал в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них).

Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но следует считать последнего готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан. В парных играх, во время подачи, партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

Непрерывность игры

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча.

Перерывы — не более 60 секунд в течение каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков; и не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом, должны назначаться во всех матчах.

Временная остановка игры — по решению судьи. Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться и игра должна быть возобновлена с этого счета.

Правила бадминтона для одиночных игр

Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий игрок не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий игрок имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова начинает подачу с другого поля.

Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко. Затем принимающий становится новым подающим.

Правила бадминтона для парных игр

Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле, с которого подавал. Его партнер – на соседнем поле.

Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего, должен быть принимающим.

Игроки не должны менять свое соответствующее поле до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче.

Подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны.

Порядок игры и позиции на корте

В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Система очков и подача

Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко. Затем она снова начинает подачу.

Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко. Затем принимающая сторона становится новой подающей стороной.

Последовательность подачи

В любой игре право подавать переходит последовательно:

- от начального подающего игрока, который начал игру с правого поля подачи,
- к партнеру начального принимающего игрока, подача должна быть произведена с левого поля подачи,
- к партнеру первого подававшего,
- к первому принявшему,
- к первому подавшему и т.д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме.

Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, так же, как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. – Москва, 2000.
2. Андриевская, М. В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры / М. В. Андриевская. – Санкт-Петербург, 2010.
3. Жбанков, О. В. / Специальная и физическая подготовка в бадминтоне / О. В. Жбанков. – Москва : Издательство МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
4. Менхин, Ю. В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – Москва : СпортАкадемПресс, 2009.
5. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев . – Москва : ФиС, 2008.
6. Портных, Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. – Москва, 2011.
7. Рыбаков, Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман . – Москва : ФиС, 2010.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2006.
9. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры / Ю. Н. Смирнов. – Москва, 1990.
10. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / под общ. ред. О. Е. Лихачева, С. Г. Фомина. – Смоленск, 2009. –346 с.
11. Суслова, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслова, В. Л. Сыч. – Москва : Владос - Пресс, 2005.
12. Щукин, В. М. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса / В. М. Щукин. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2009.

Учебное издание

Щуко Виктор Михайлович,
Кабанов Юрий Михайлович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. БАДМИНТОН: УЧИМСЯ, ИГРАЕМ, РАЗВИВАЕМСЯ

Методические указания

Ответственный за выпуск Ю. М. Кабанов
Технический редактор Е. А. Алисейко
Компьютерный набор В. М. Щуко
Компьютерная верстка Е. В. Морозова
Корректор Т. А. Никитенко

Подписано в печать 27.08.2024. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 1,96. Тираж 100 экз. Заказ 2506.

Издатель:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 48-17-70.
E-mail: rio@vsavm.by
http://www.vsavm.by