

Ю. Н. СМИРНОВ

# БАДМИНТОН

---

*Учебник  
для  
институтов  
физической  
культуры*

---

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

## ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ БАДМИНТОНА

1.1. БАДМИНТОН В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Массовое развитие этого вида спорта помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства нашего народа, укрепить его здоровье, обеспечить творческое долголетие, подготовить к защите Родины.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки (ОФП).

*Сущность и основные правила игры.* Бадминтон — это игра мячом с перьями (воланом). В игре могут участвовать двое (одиночная игра) или четверо (парная игра). Местом для игры служит ровная площадка, закрытая от ветра.

*Сущность игры.* Игроки, занимающие противоположные стороны площадки, выполняют поочередно удары с помощью ракетки по волану, стремясь послать его через сетку на сторону противника так, чтобы там он коснулся поверхности площадки.

Игра проводится из трех партий. При встрече мужчин партия длится до счета 15. При встрече женщин, юношей и девушек — до счета 11. Начинается игра с подачи ударом снизу из правого поля подачи в правое поле подачи соперника. Если принимающий совершил ошибку, подающий переходит в левое поле подачи и т. д. В начале игры и при четном количестве очков подача выполняется только из правого поля подачи, при нечетном — только из левого.

*Площадка.* Для одиночной игры в бадминтон она представляет собой прямоугольник (рис. 1), который делится сеткой. Верхний край сетки натянут на высоте 155 см от уровня пола. Ширина всех линий 2,8 см (входит в размеры площадки).

*Инвентарь.* Ракетка состоит из обода со струнами, стержня и ручки. Обод ракетки изготавливают из дерева, металла или синтетических материалов. Он имеет овальную форму, несколько вытянутую в продольном направлении, ширина его 20—21 см, длина 23—24 см. Общая длина ракетки 67 см. Деревянная или синтетическая ручка ее обтянута кожей и в поперечном разрезе имеет форму вытянутого

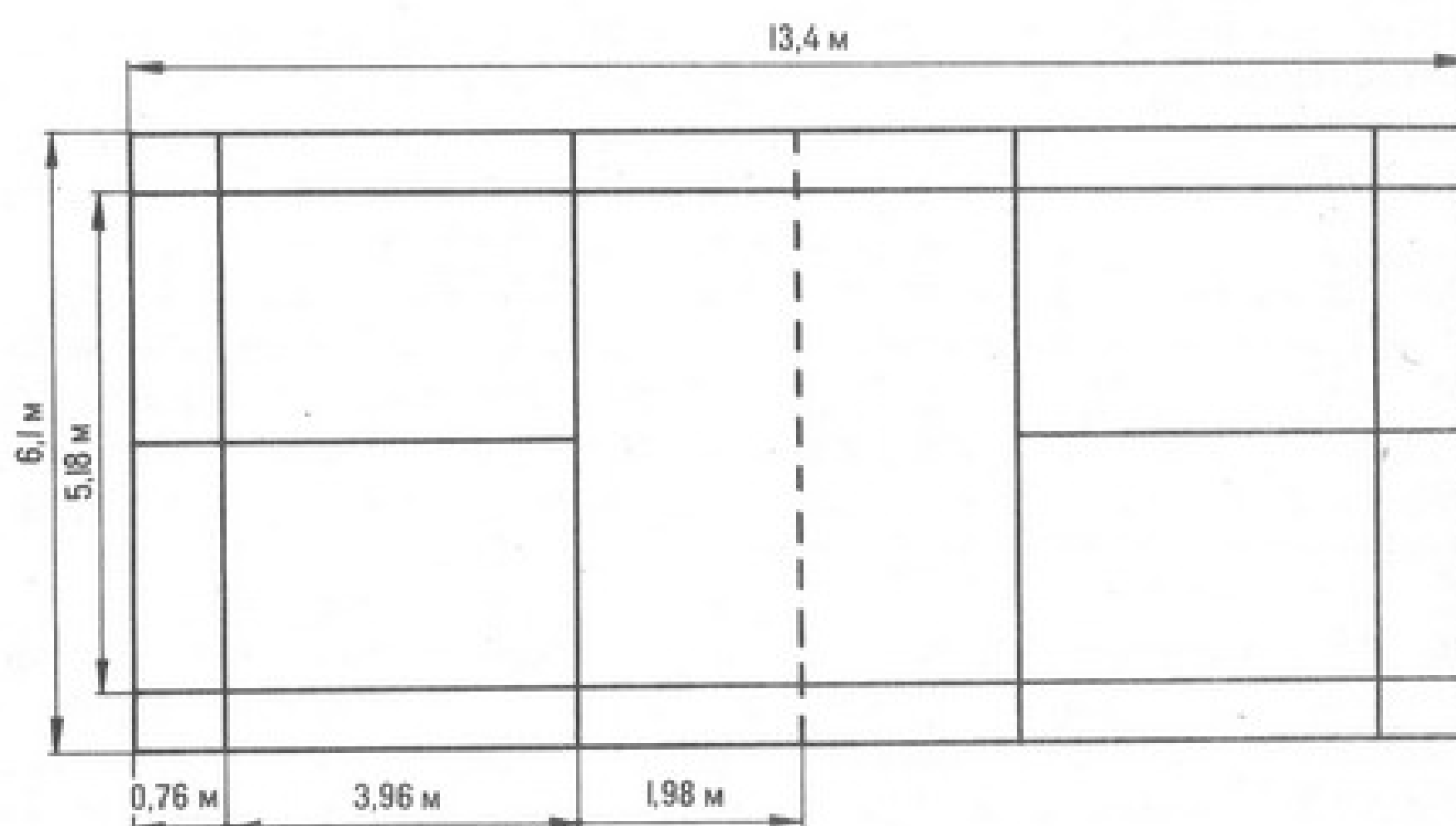


Рис. 1. Площадка для игры в бадминтон

восьмигранника. Толщина ручки различная в зависимости от размеров ладони. Стержень — часть ракетки, соединяющая обод и ручку, выполнен из стали и синтетических материалов. Струны натуральные жилые или синтетические толщиной 0,7—0,8 мм. Общий вес ракетки зависит от материала, из которого она сделана, и колеблется в пределах 100—110 г. Современные углепластиковые ракетки весят меньше 90 г (рис. 2).

Волан может быть перьевым, синтетическим или комбинированным. В настоящее время международные соревнования проводятся перьевым воланом, который имеет вес от 4,2 до 5 г. Более тяжелые воланы используются при игре на 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. Оперение выполнено из маховых утиных или 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 воздухе.

Сетка сплетена из шпагата толщиной 0,8 мм, иногда из более тонкой капроновой нити с ячей-



Рис. 2. Инвентарь

Т а б л и ц а 1  
Данные физической работоспособности  
занимающихся бадминтоном и не  
занимающихся спортом

Контингент	Возраст (лет)	PWC <sub>170</sub> M±
Кмс и мс	18—22	854 ± 126,3
I и II разряд	15—18	793 ± 120,1
Неспортсмены	15—18	650 ± 136,5

ками 1,9 см<sup>2</sup>. Длина сетки 6 м 10 см, ширина 76 см. Верхний край ее имеет двойную окантовку из белого материала шириной 7,5 см.

Общая характеристика бадминтона. Бадминтон относится к ациклическим сложнокоординационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

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

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая достигает 160—180 уд/мин. Во время игры значительно увеличиваются кислородный долг и кислородный запрос, требующие анаэробной выносливости. В связи с этим для высококвалифицированных бадминтонистов характерен высокий уровень развития функциональных систем организма.

Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную.

В условиях соревнования у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится мгновенно 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 физических качеств, необходимых бадминтонисту. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

## 1.2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА

**Возникновение бадминтона.** Бадминтон — одна из древнейших игр нашей планеты. Существует множество версий по поводу ее происхождения. Некоторые вполне определенные факты говорят о том, что современный бадминтон развился из древней игры в волан. Еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. В Японии была распространена игра под названием «ойбане». Она заключалась в перекидывании деревянными ракетками «волана», сделанного из несколь-

ких перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции подобная игра носила название «же-де-пом» (игра с яблоком). Английские средневековые гравюры на дереве изображают крестьян, перекидывающих друг другу волан. Играли в подобную игру и в России. Об этом свидетельствуют гравюры XVIII века.

В 1650 году королева Швеции Кристина для игры в «перьевой мяч» построила корт недалеко от Рояль Палас (Королевского дворца) в Стокгольме, где она играла со своими придворными и гостями из других стран. Корт до сих пор существует в столице Швеции и сейчас является собственностью церкви.

В Англии XIX века игра в волан особенную популярность приобрела в семье герцога Бофорта. Герцог был покровителем Ассоциации бадминтона, владельцем Фронт Холл, где и сейчас находится замечательная коллекция античных ракеток и воланов.

В 1860 г. Исаак Спратт опубликовал книгу «Бадминтон-Батлдор — новая игра», где были описаны ее первые правила. Современный бадминтон индийского происхождения. Он берет свое начало от игры, которая в Индии носила название «роопа».

Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, образовали в 1875 г. офицерский клуб «Фолькстоун». Первым президентом Ассоциации бадминтона стал полковник Долби, принявший активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила игры «роопа». Некоторые их пункты сохранились и до настоящего времени. В Англии появились новые клубы. Игра стала популярной и в окрестностях Лондона. А ее центром стало местечко Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое название.

В марте 1898 г. состоялся первый официальный турнир по бадминтону, а 4 апреля 1899 г. в Лондоне — первый всеанглийский чемпионат. В дальнейшем чемпионаты стали очень популярными в Англии. Количество клубов с 1901 по 1911 г. возросло в десятки раз. Бадминтон стал распространяться по всей Англии и за ее пределами.

**Развитие международного бадминтона.** 5 июля 1934 года была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). Сейчас в ИБФ входит более 70 стран. Федерация организует различные соревнования, основным из которых является Кубок Томаса (по имени бывшего президента ИБФ). Он разыгрывается с 1948 г. среди национальных мужских команд. Этот турнир проводится раз в три года. Команды-участницы разбиты на зоны. Победители зональных соревнований встречаются между собой, а победитель этого турнира в финальном матче встречается с обладателем приза.

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

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

В 1977 г. в шведском городе Мальмё состоялся первый официальный чемпионат мира. В настоящее время бадминтон признан олимпийским видом спорта. В 1992 г. состоится его олимпийский дебют.

В последние годы сильнейшими игроками мира являются спортсмены Китая, Кореи, Дании, Индонезии.

**Развитие советского бадминтона.** Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 г.) дал начало развитию советского бадминтона. На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов.

Первый чемпионат Москвы был проведен в 1959 г. Затем в 1961 г. состоялся междугородный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова. А в 1962 г. уже встретились сборные команды республик (УССР, БССР, РСФСР, АзССР, КазССР, ТаджССР), а также Москвы и Ленинграда. Победительницей этого турнира стала сборная команда Москвы, за которую выступали Л. Золкина, Т. Чистякова, В. Демин, Н. Соколов, И. Исаков, Ю. Климов.

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

Хорошей школой мастерства для ведущих игроков СССР Н. Никитина, Н. Пешехонова, К. Вавилова, Л. Ершова, Н. Соколова, Ю. Климова стали совместные тренировки с индонезийскими студентами, обучавшимися в Университете дружбы народов.

Постепенно эта игра приобрела большую популярность в разных регионах нашей страны. Начала работать Федерация бадминтона СССР.

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

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

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

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

### 1.3. ТЕРМИНОЛОГИЯ

Для удобства объяснения и восприятия тех или иных деталей техники и действий спортсмена в бадминтоне существует своя терминология. Терминологическая система бадминтона постоянно совершенствуется и обновляется, отражая происходящие в нем изменения.

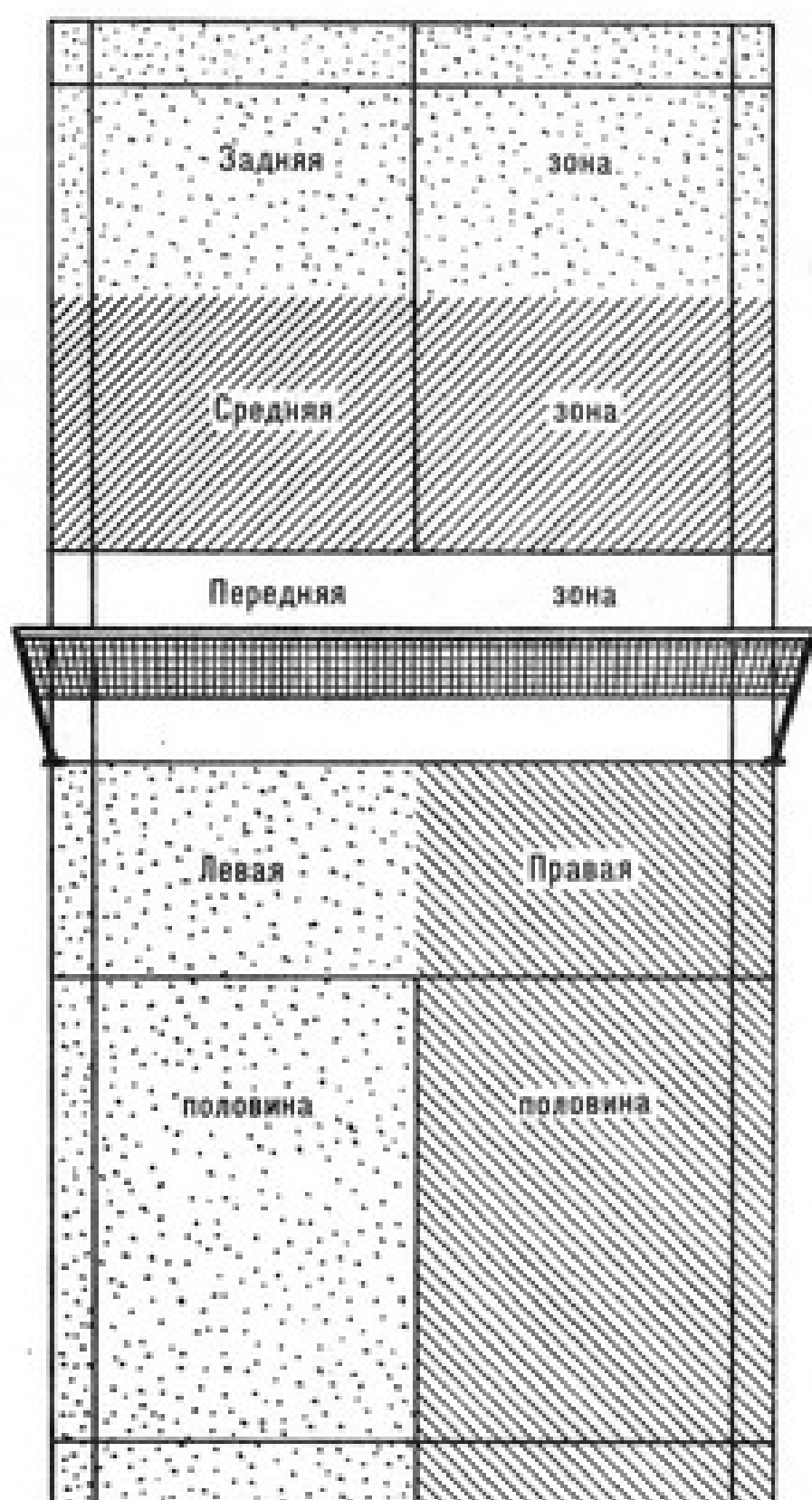


Рис. 3. Зоны площадок

и заднюю линии подачи. **Задняя зона** — пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки. **Половина** (левая, правая) — пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии.

**Удары.** К ударам *сверху* относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему. При ударах *сбоку* (на среднем уровне) кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному. При ударах *снизу* кисть в основной фазе направлена вниз (рис. 4).

**Траектории полета волана.** **Высокая** — восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

**Высокая атакующая** — волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.

**Плоская** — волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

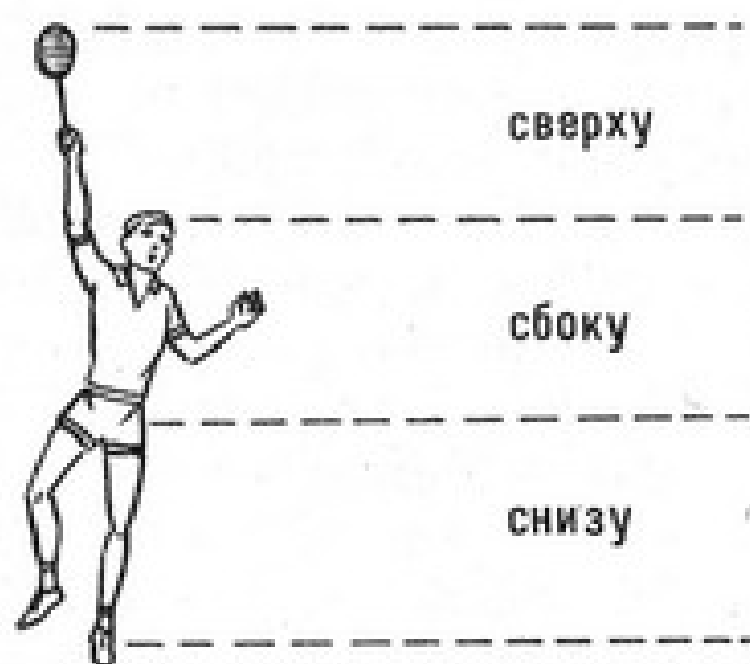


Рис. 4. Уровни высоты в момент удара

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий полета волана (рис. 3).

**Зона половины площадки.** **Передняя зона** — пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи. **Средняя зона** — пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю

**Н и с х о д я щ а я** — траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.

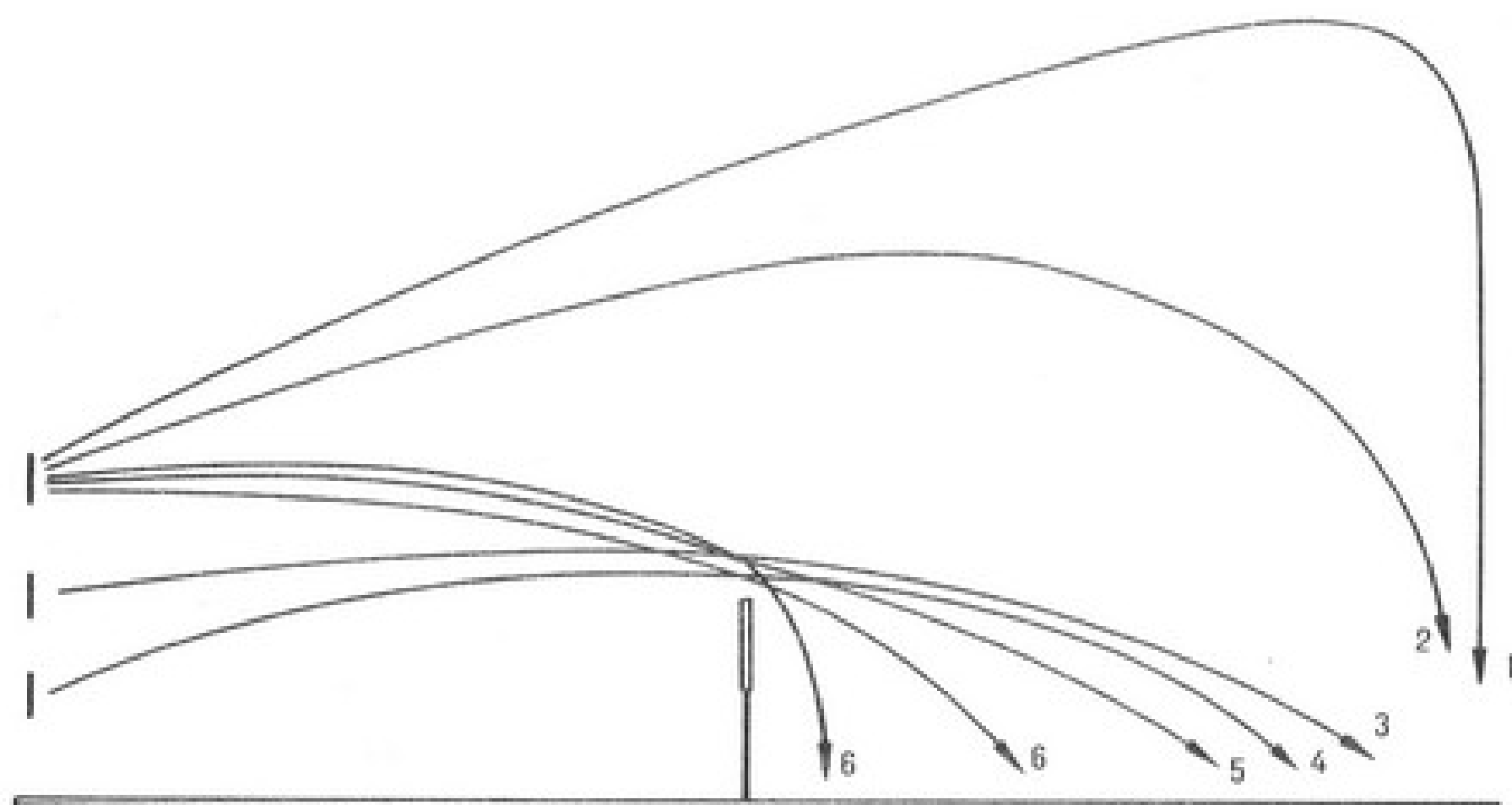
**П о л у п л о с к а я** — траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.

**К о р о т к а я** — траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока (рис. 5).

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

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

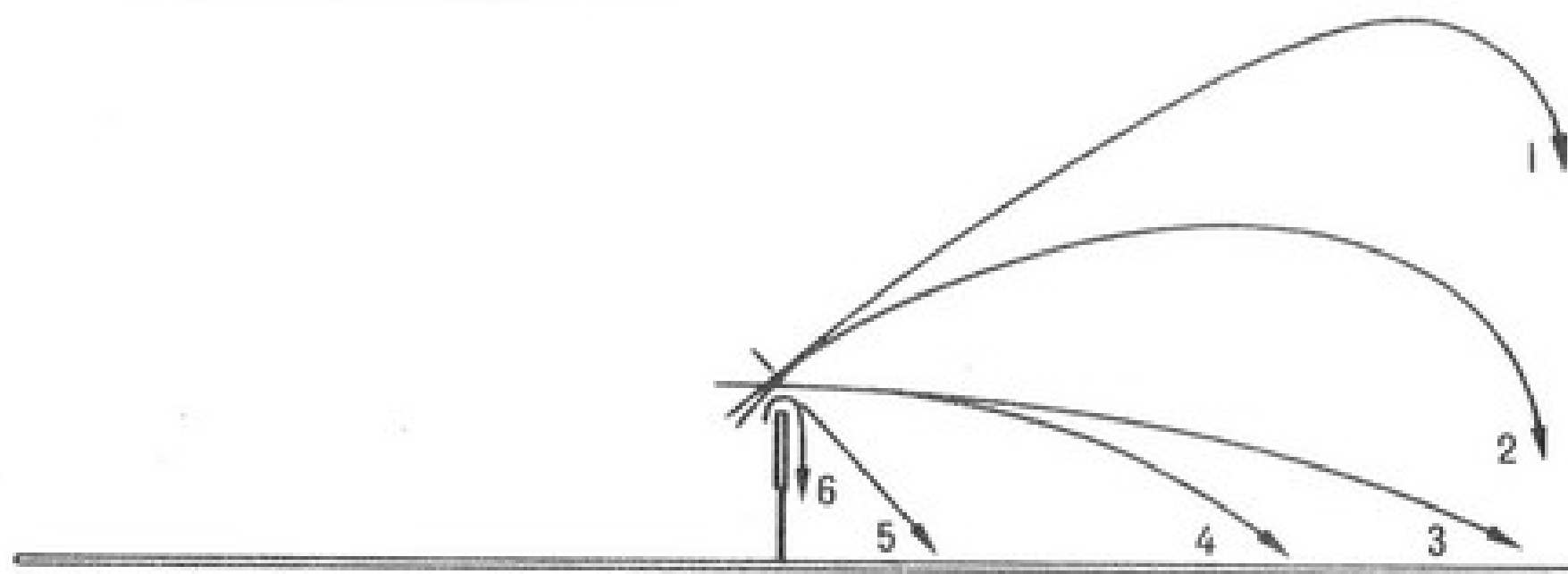
**Д о б и в а н и е** — атакующий удар, выполняемый открытой и закры-



Траектории полета волана при ударах из задней зоны

1. Высокая 2. Высокая атакующая 3. Плоская 4. Полуплоская 5. Нисходящая 6. Короткая

Рис. 5. Траектории в бадминтоне



Траектории полета волана при ударах из передней зоны

1. Откидка 2. Атакующая откидка 3-4. Добивание 5. Толчок 6. Сметание, подставка, подрезка, подкрутка

Рис. 6. Траектории ударов из передней зоны



той стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

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

**Толчок** — удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

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

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

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

**Перевод** — косой вдоль сетки — удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис. 6).

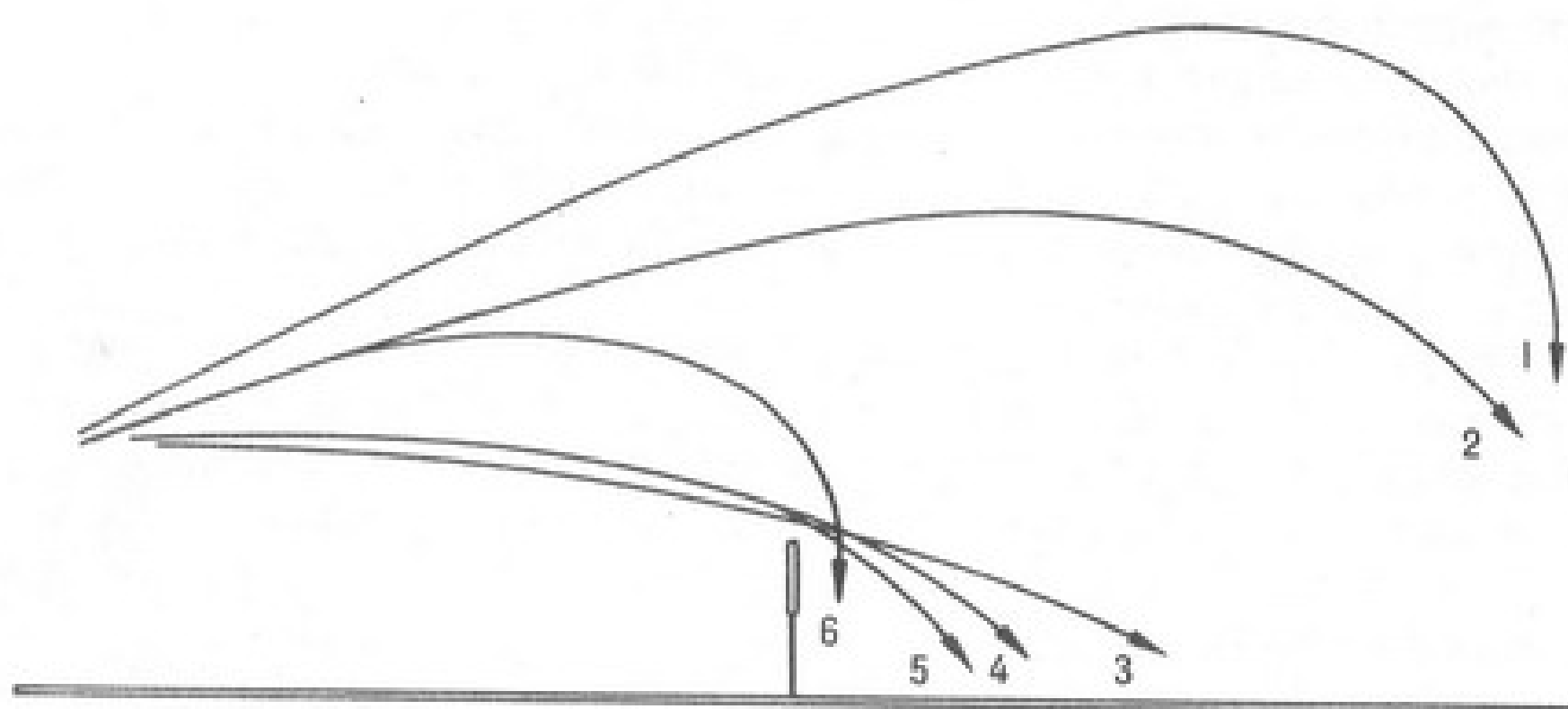
**Удары из средней и задней зоны площадки.** **Высокий** — волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

**Высокий атакующий** — волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

**Плоский** — волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

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

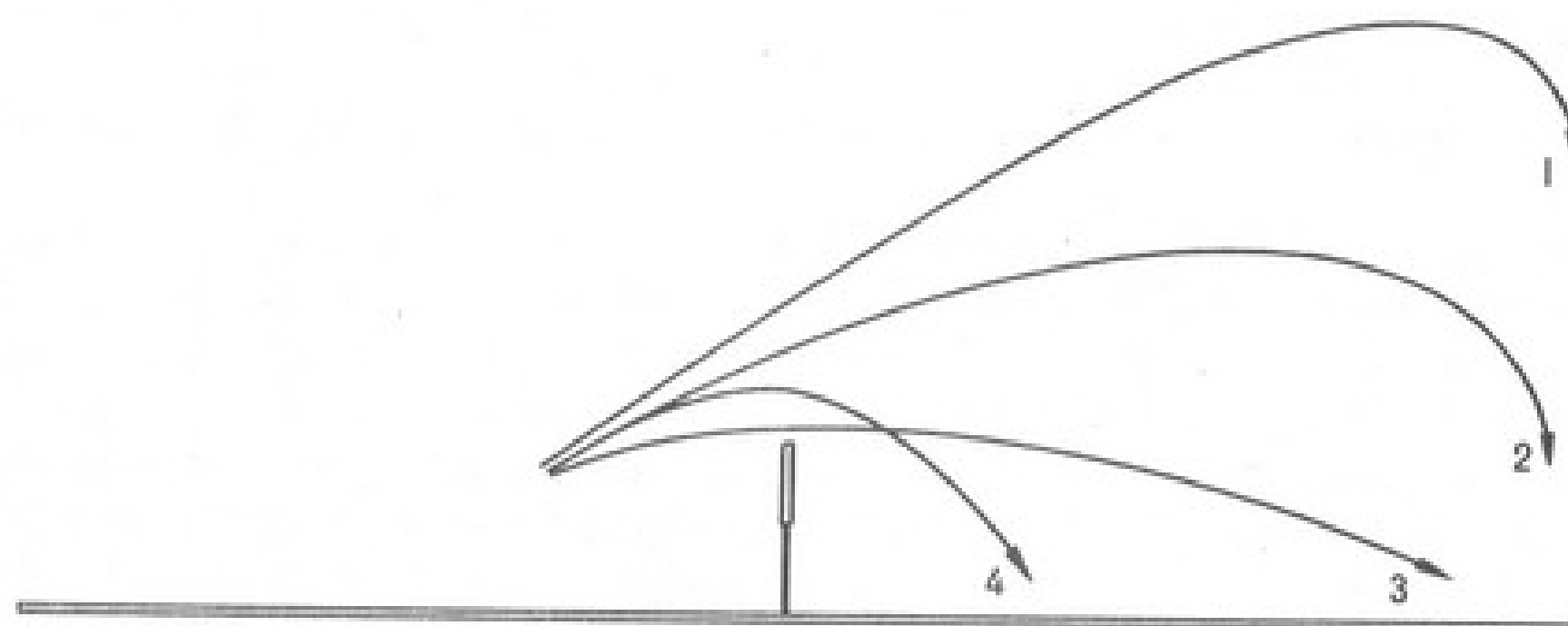
**Короткий** — волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку.



Траектории полета волана при ударах сверху из средней и задней зоны

1. Высокая 2. Высокая атакующая 3. Плоская 4. Нападающая 5. Короткая быстрая 6. Короткая близкая

Рис. 7. Траектории ударов из средней и задней зоны



Траектории подачи

1. Высокая 2. Высокая атакующая 3. Плоская 4. Короткая

Рис. 8. Траектории подачи

При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки (рис. 7). Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

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

**Блокирующий** — ответ на быстро летящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.

**Подачи.** **Высокая** — волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

**Высокая атакующая** — волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

**П л о с к а я** — волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

**К о р о т к а я** — волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рис. 8).

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

Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

**Н е ф р о н т а л ь н ы е** у д а р ы — это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.

**Ф р о н т а л ь н ы е** у д а р ы — это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

У д а р ы о т к р ы т о й и з а к р ы т о й с т о р о н о й р а к е т к и (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, так и по нисходящей траектории.

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

При анализе техники встречаются следующие понятия. **П е т л я** — путь, по которому движется кисть с ракеткой при замахе, ударе и проводке. **Р и с у н о к** — внешняя форма движения. **Р и т м** движения — временные характеристики различных частей тела при выполнении технического элемента.

#### **1.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ**

Материально-техническое обеспечение подготовки бадминтонистов включает в себя очень широкий комплекс средств, обеспечивающих тренировочный процесс. Спортивные залы, оснащенные инвентарем, специальным оборудованием и тренажерными установками, врачебно-медицинские кабинеты, восстановительные комплексы, научные лаборатории, наличие необходимых условий для проживания спортсменов, организация их учебы, отдыха и полноценного специализированного питания.

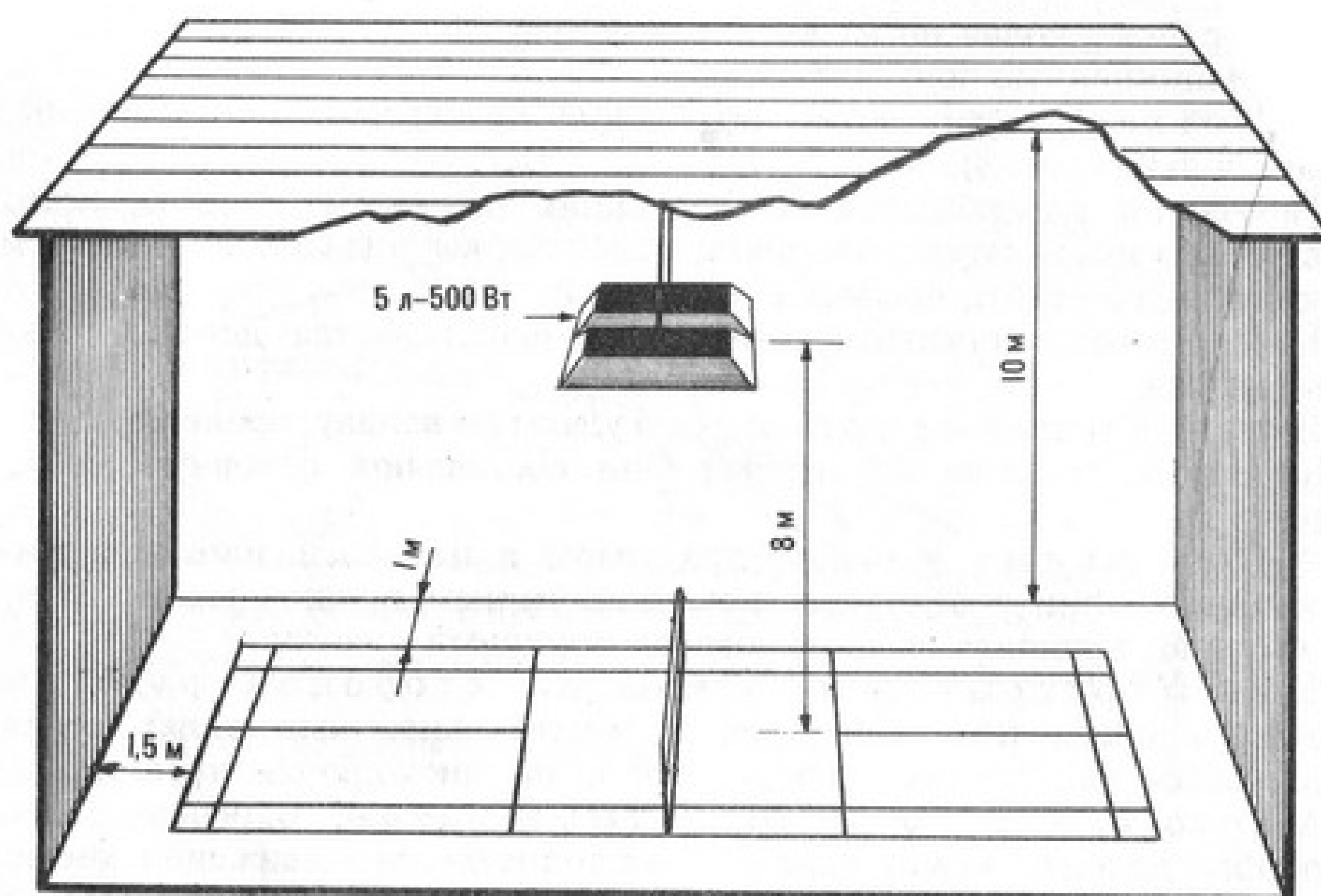


Рис. 9. Спортзал с одной площадкой

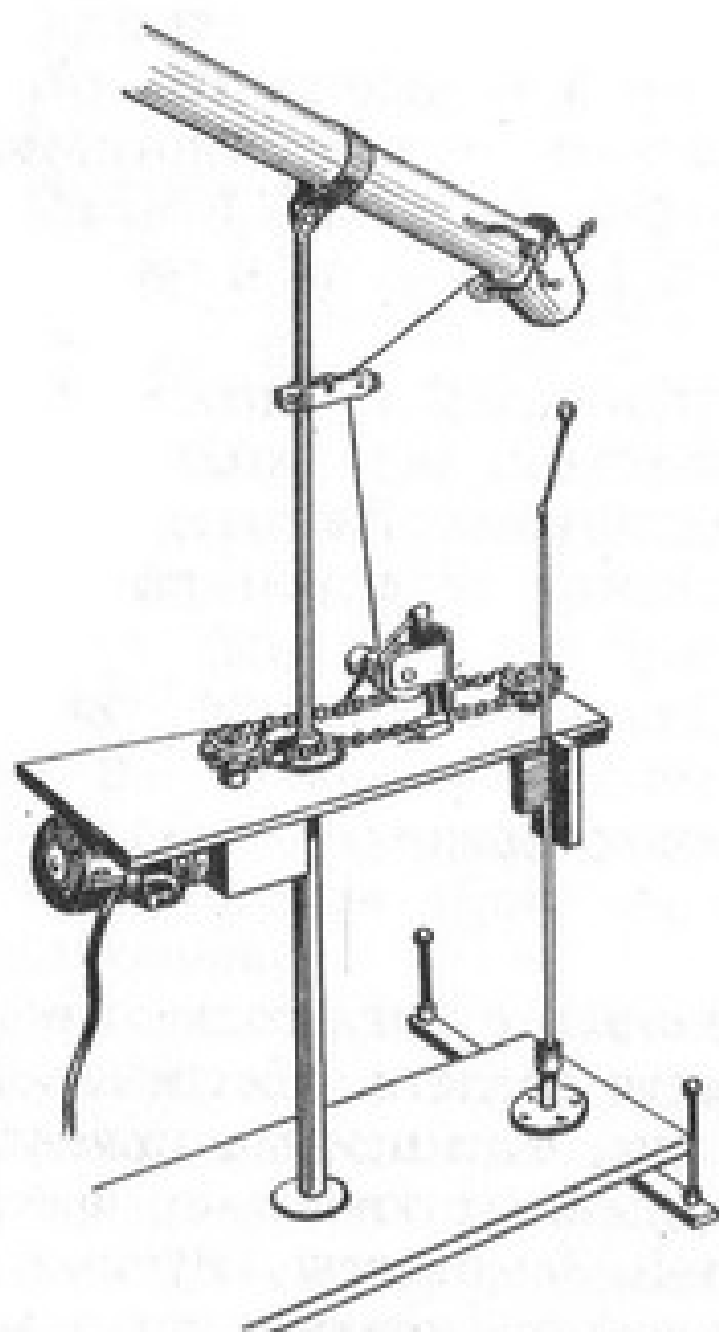


Рис. 10. Тренажер для метания во-  
ланов

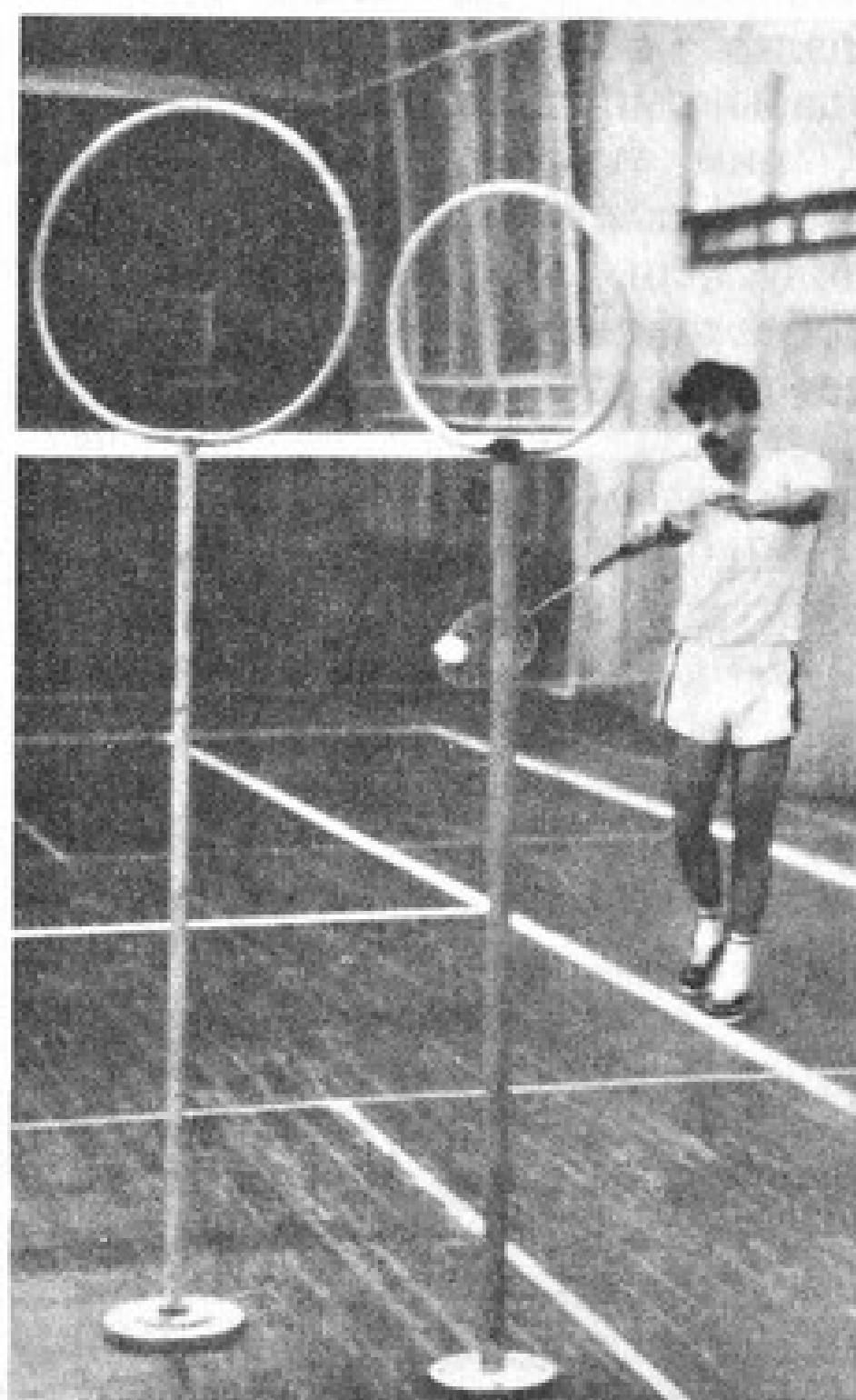


Рис. 11. Переносные мишени

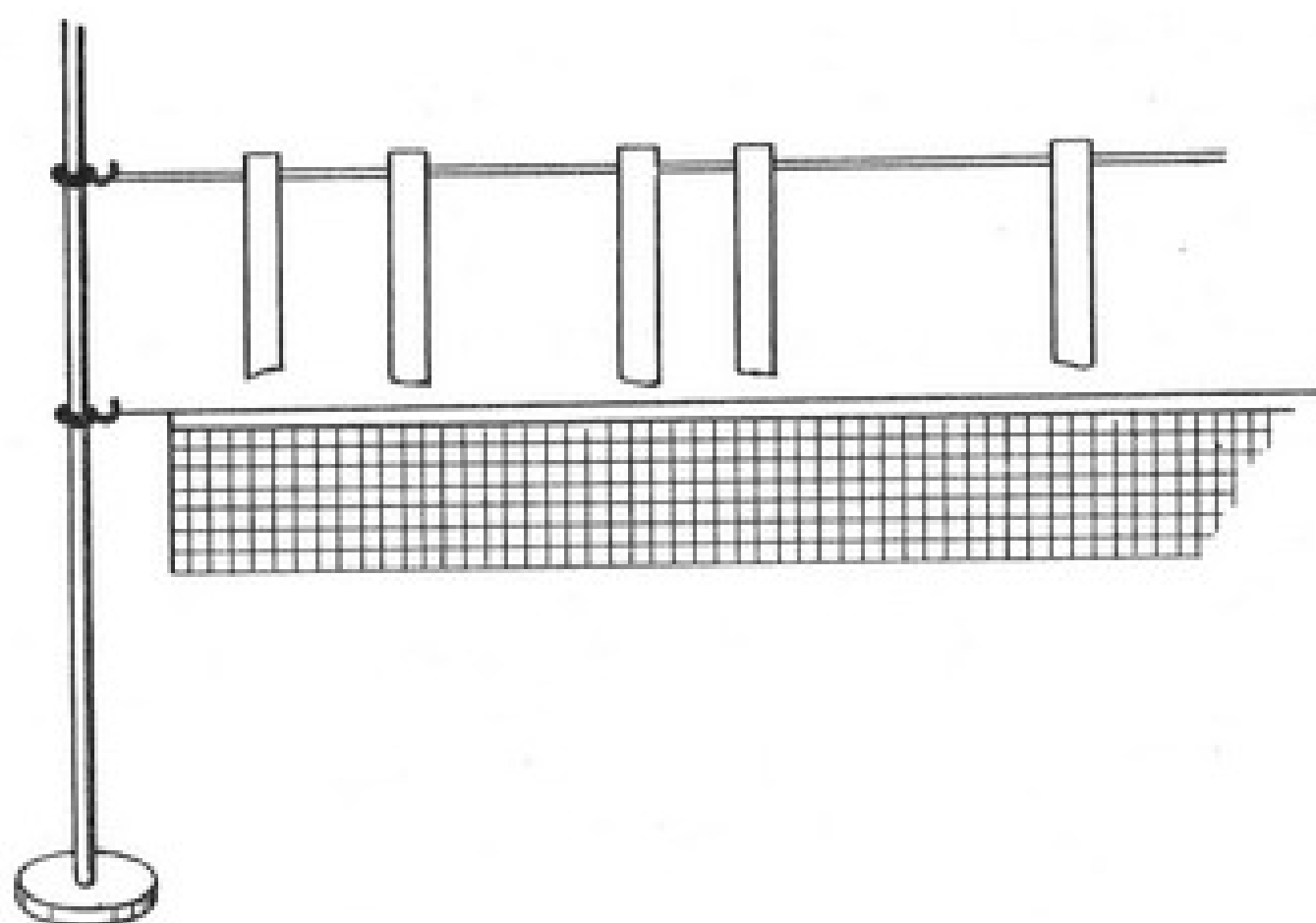


Рис. 12. Подвижные мишени

Спортивные базы могут быть различных размеров, а следовательно, и располагать различным количеством площадок. На рис. 9 изображен зал с одной площадкой. Основные требования касаются высоты потолков и расстояния между игровой площадкой, стенами или трибунами залов. Пол обычно зеленого цвета, разметки желтого или белого цвета. Зал должен быть хорошо освещен.

Для развития физических качеств и становления важнейших компонентов спортивной техники в практике спортивной тренировки бадминтонистов широкое применение получили различные тренажеры и приспособления. К ним относятся: 1) катапульты для выбрасывания воланов (рис. 10); 2) переносные мишени (рис. 11); 3) подвижные мишени (рис. 12); 4) подвесные воланы; 5) жилеты с отягощением (рис. 13); 6) манжеты с отягощением. Кроме того, используются диагностические приборы и приспособления, разработанные в ГДОИФКе им. П. Ф. Лесгафта, которые позволяют быстро и объективно оценить различные стороны подготовки бадминтонистов, возможности важнейших функциональных систем. С этой же целью эксплуатируются киносъемочная и кинопроекционная аппаратура, видеоманометры, приборы для автоматической обработки результатов киносъемки и видеозаписи, аппараты для оценки возможностей центральной нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма спортсмена, диагностические комплексы для оценки общей и специальной физической подготовленности. При этом приборы оценивают функциональное состояние не только с целью оперативной, текущей и поэтапной коррекции тренировочных планов, но и непосредственно управляющей процессом подготовки на основе использования принципа обратной связи и принудительной коррекции двигательных действий в заданном направлении.



Рис. 13. Жилет с отягощением

## Глава II

### ТЕХНИКА И ТАКТИКА

#### II.1. ТЕХНИКА

Утвержденной классификации технических приемов в бадминтоне пока не существует. Д. Рыбаков и М. Штильман предлагают все действия бадминтониста рассматривать в рамках четырех групп элементов: стойек, передвижений, ударов и подач (рис. 14). Такой подход к классификации позволяет рассмотреть все разнообразие технических элементов. Однако при нем не учитываются зоны площадки, откуда направляются удары; уровни, на которых выполняются технические приемы, и другие признаки. Поэтому, оставляя вопрос открытым, перейдем к описанию технических и тактических приемов бадминтонистов.

##### II.1.1. Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода

*Общая характеристика.* Все перечисленные выше технические приемы по характеру заключительного движения кисти можно отнести к мягким-слабым ударам. Однако, как правило, подготовительная часть (подход к волану, замах) у этих ударов схожа, а поэтому, анали-

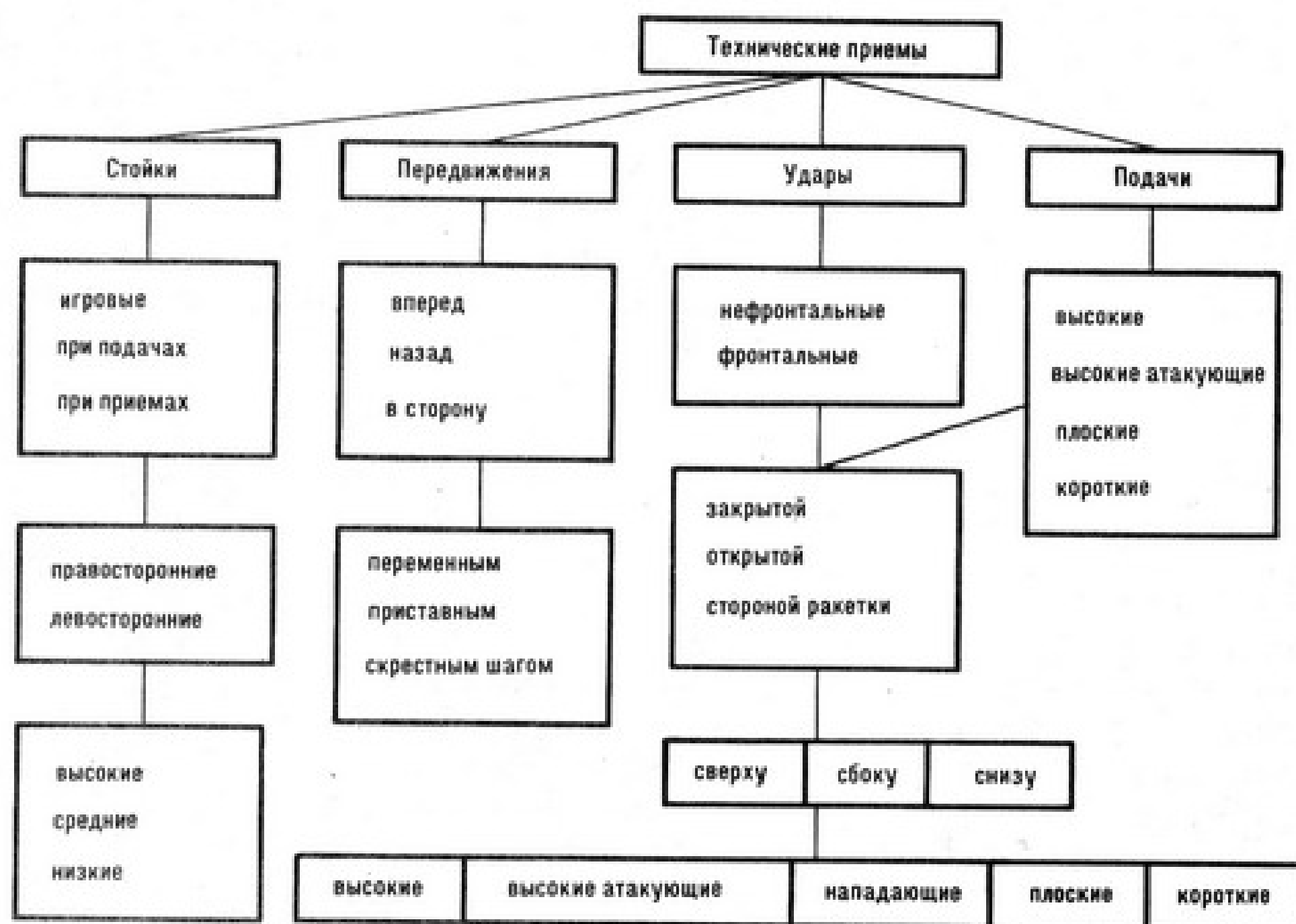


Рис. 14. Классификация технических приемов

зируя технику мягко выполняемых приемов, мы подробнее остановимся на различиях в выполнении их основной ударной фазы.

Подставки, короткие-близкие — это обманные удары. Выполняются эти технические приемы неожиданно для противника. Гасящий, стопорящий момент заключительной фазы и частичное перераспределение звеньев ударного механизма движения — основа слабых, мягко выполняемых ударов в переднюю зону.

Основная цель таких ударов — направить волан как можно ближе к сетке, заставить противника сдвинуться в переднюю зону, допустить ошибку при игре у сетки. Достигается эта цель следующим образом.

*Короткий-близкий удар.* 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 движений замаха, например, при выполнении смеша, атакующего высокого. Далее следует основная ударная фаза, которая начнется так же активно, как если бы мы выполняли смеш. Но конец этой фазы носит другой характер: происходит быстрое замедление поступательного движения руки с ракеткой настречу волану, который, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Локтевой сустав обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки. Вот основная характерная деталь ударной фазы мягко выполняемых ударов.

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

*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.

*Подставка.* Этот технический прием выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основное требование к скорости исполнения и высоте приема волана (рис. 15). Характерная черта этого технического приема отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании (рис. 16).

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

*Проводка короткая.* Струнная поверхность находится под воланом.

*Второй вариант.* Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а

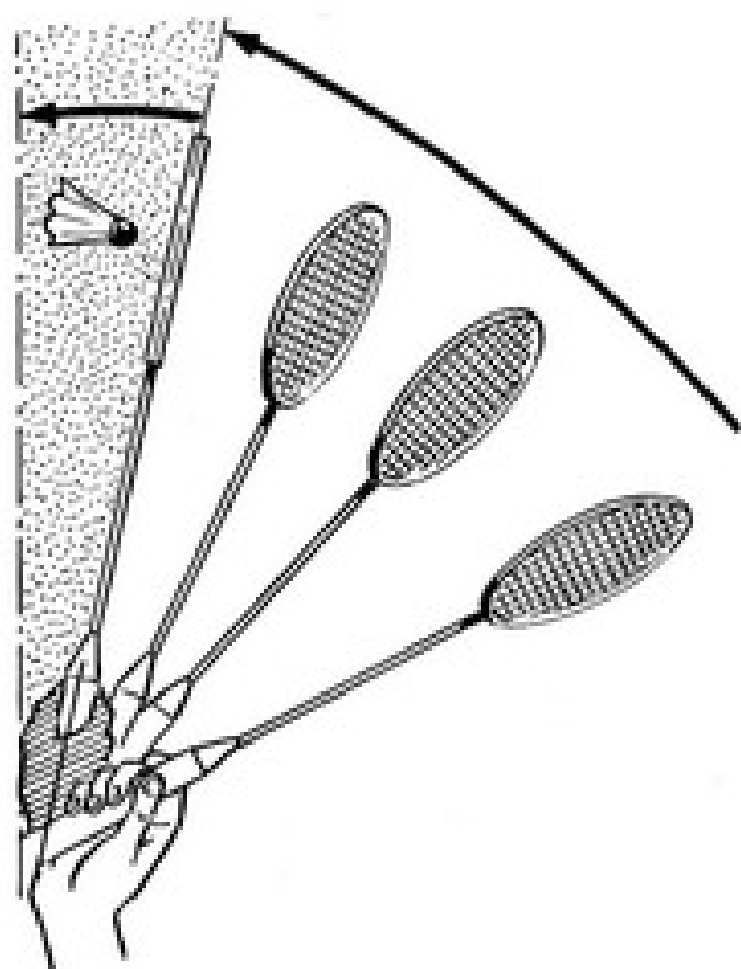


Рис. 15. Заключительная фаза выполнения мягких-слабых ударов

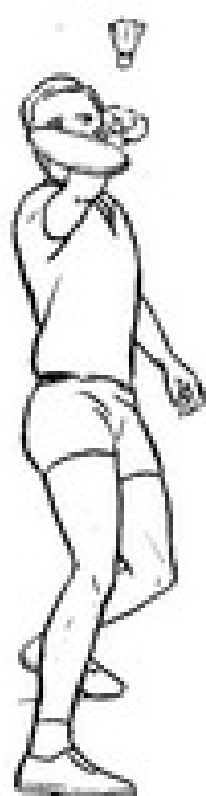


Рис. 16. Выполнение подставки у верхнего края сетки

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.

**Короткая подача.** По характеру выполнения ударной фазы этот технический элемент относится также к мягким. Подготовительная фаза — замах — отличается от замаха при высокодающей 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. 17).

Траектория полета волана при короткой подаче имеет существенное значение. Оторвавшись от ракетки, волан про-

должает 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.

**Перевод.** Этот 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 нахо-



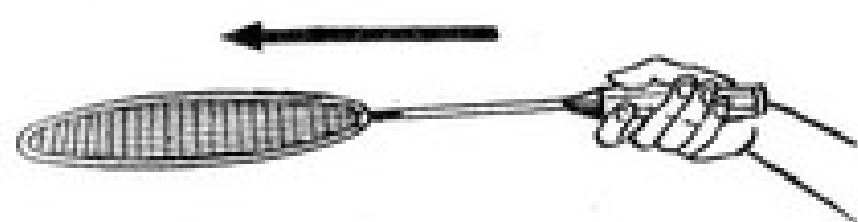


Рис. 17. Движение руки с ракеткой при выполнении подставки

дится в средней части уровня высоты. Вторым вариантом 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.

### II.1.2. Техника выполнения высокодаленной, плоской подачи, откидки, высокового, плоского удара, нападающего удара-смеша

*Общая характеристика.* Основное отличие этих технических приемов от мягко выполняемых заключено в основной, ударной фазе движения. Рука с ракеткой к моменту встречи с воланом образует прямую или близкую к ней линию (рис. 18). Плоскость ракетки направляется в цель (смеш, полусмеш). 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.

*Высокодаленная подача. Замах.* Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ 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. ЦТ 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.

*Проводка.* Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх (рис. 19).

*Плоская подача — замах и удар.* Эти фазы схожи с выполнением высокодаленной 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.

*Откидка.* Этот 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 петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки.

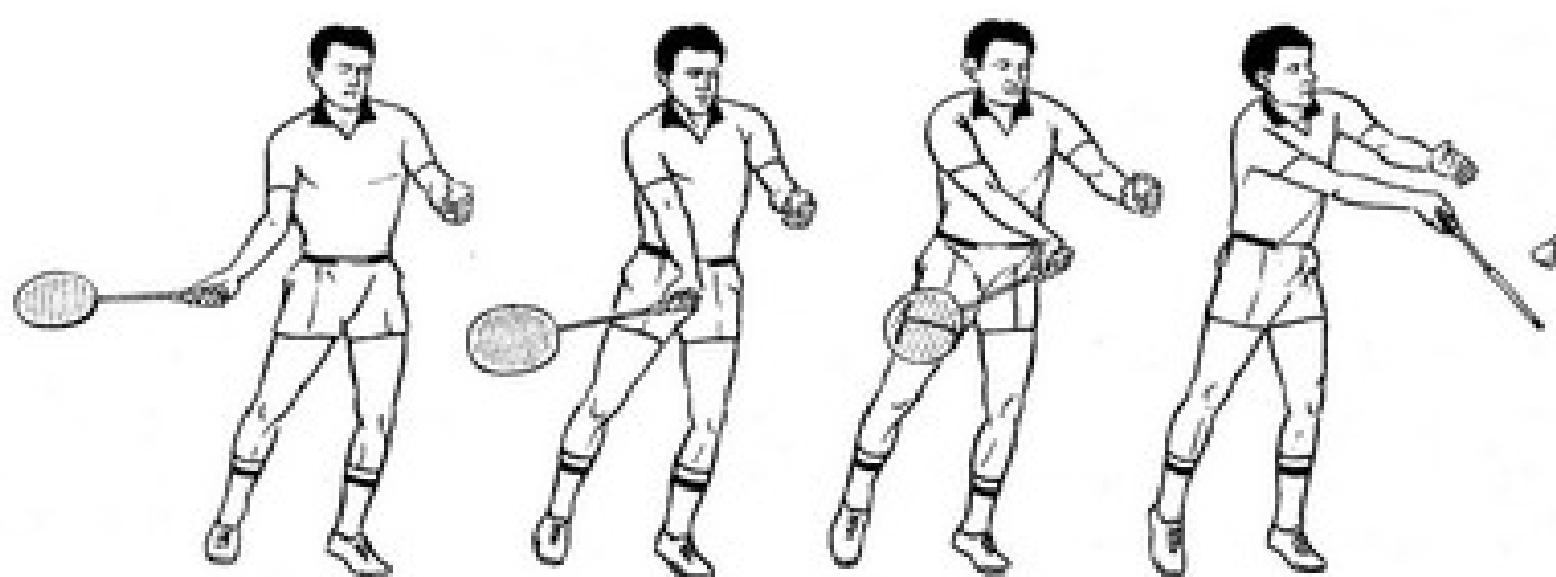


Рис. 18. Выполнение короткой подачи

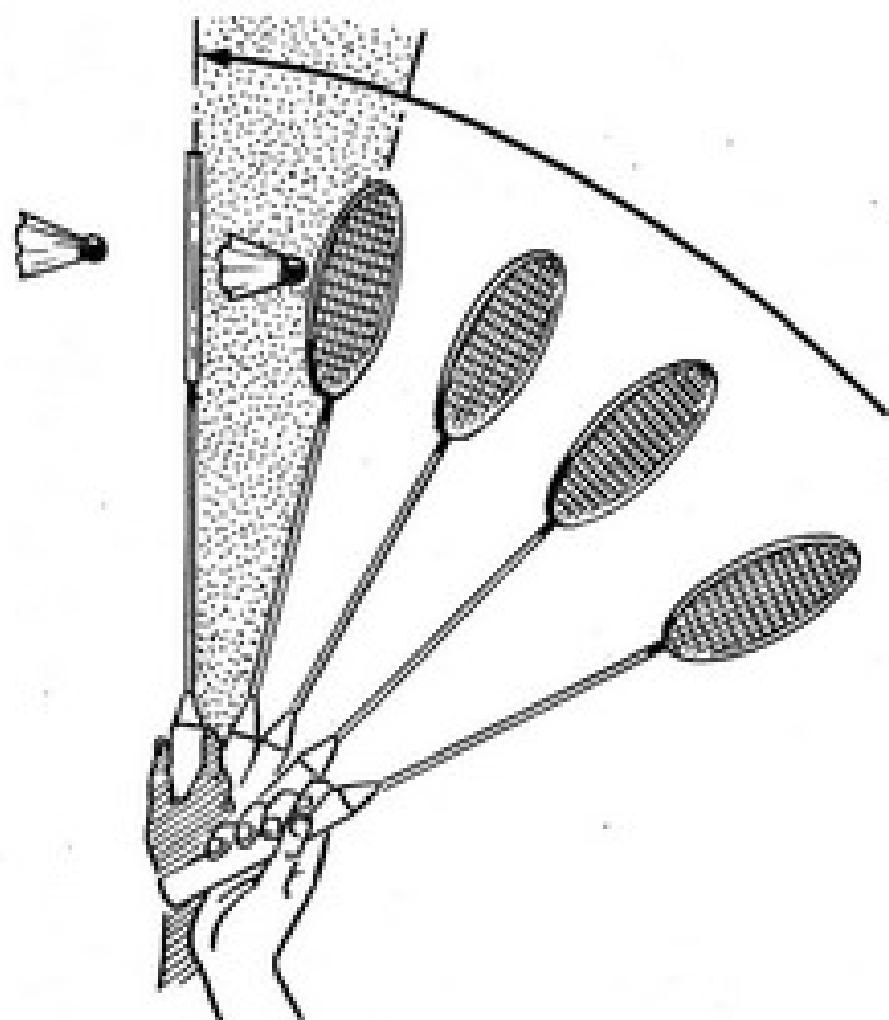


Рис. 19. Заключительная фаза выполнения жестких-сильных ударов

**Удар.** Выполняя движение навстречу волану, кисть в начале ударной фазы также обгоняет головку ракетки, но с ускорением разгибаясь в конечной фазе, к моменту встречи с воланом образует с ракеткой почти прямую линию (рис. 20).

**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 ЦТ переносится с сзади стоящей ноги (левой) на впереди стоящую (правую). Конец заключительной фазы совпадает с переносом ЦТ на левую ногу, которая слегка подтягивается вперед.

**Плоский удар.** Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, 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.

**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.

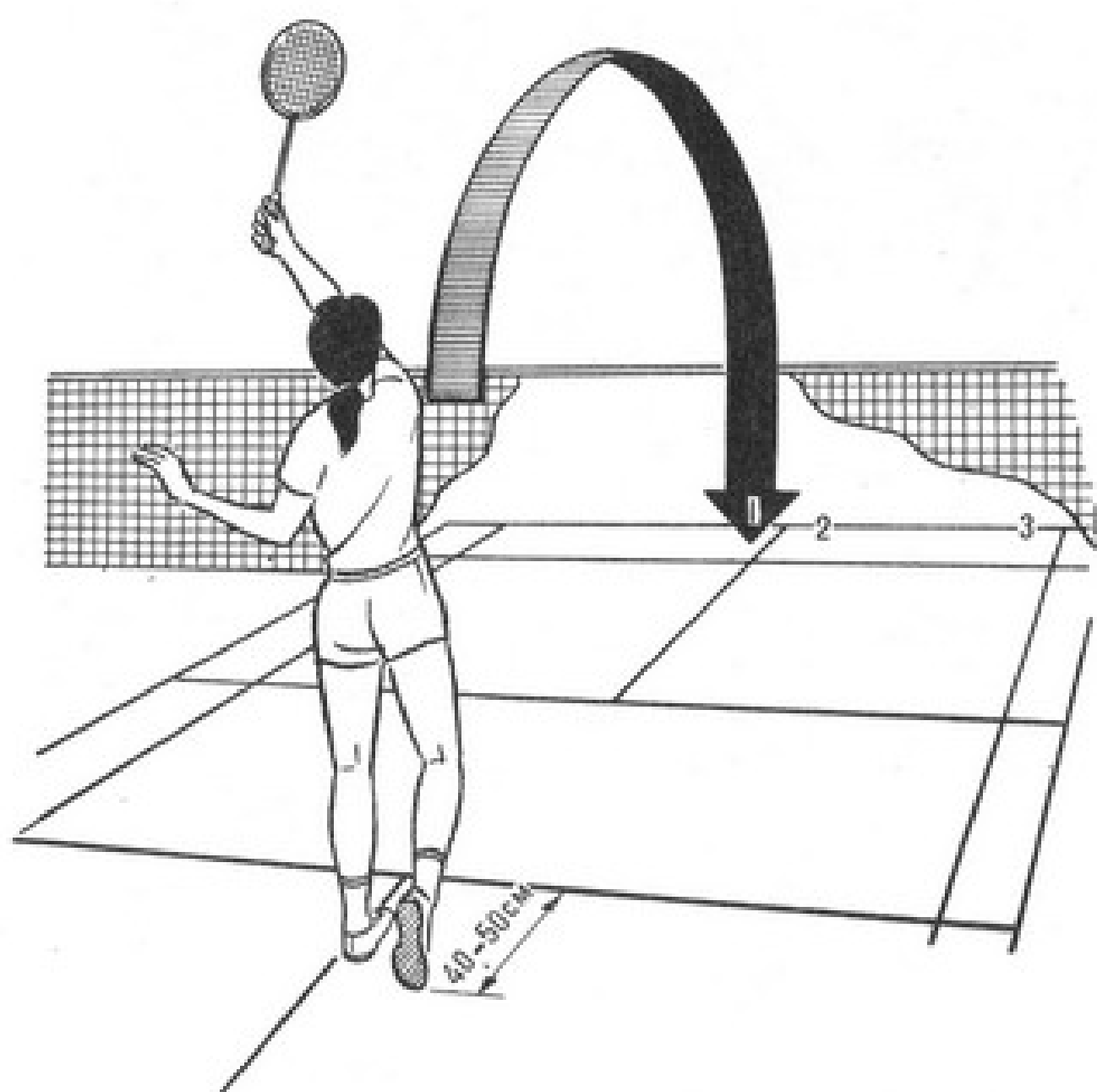


Рис. 20. Проводка при выполнении высокой подачи

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

**Высокодалекий (высокий атакующий) удар.** Этот технический элемент выполняется с задней части площадки.

**Замах.** Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего 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  $90-100^\circ$ ) (рис. 21). 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. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

**Удар.** Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза (рис. 22). 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 ускоре-



Рис. 21. Заключительное движение предплечья и кисти при выполнении откидки

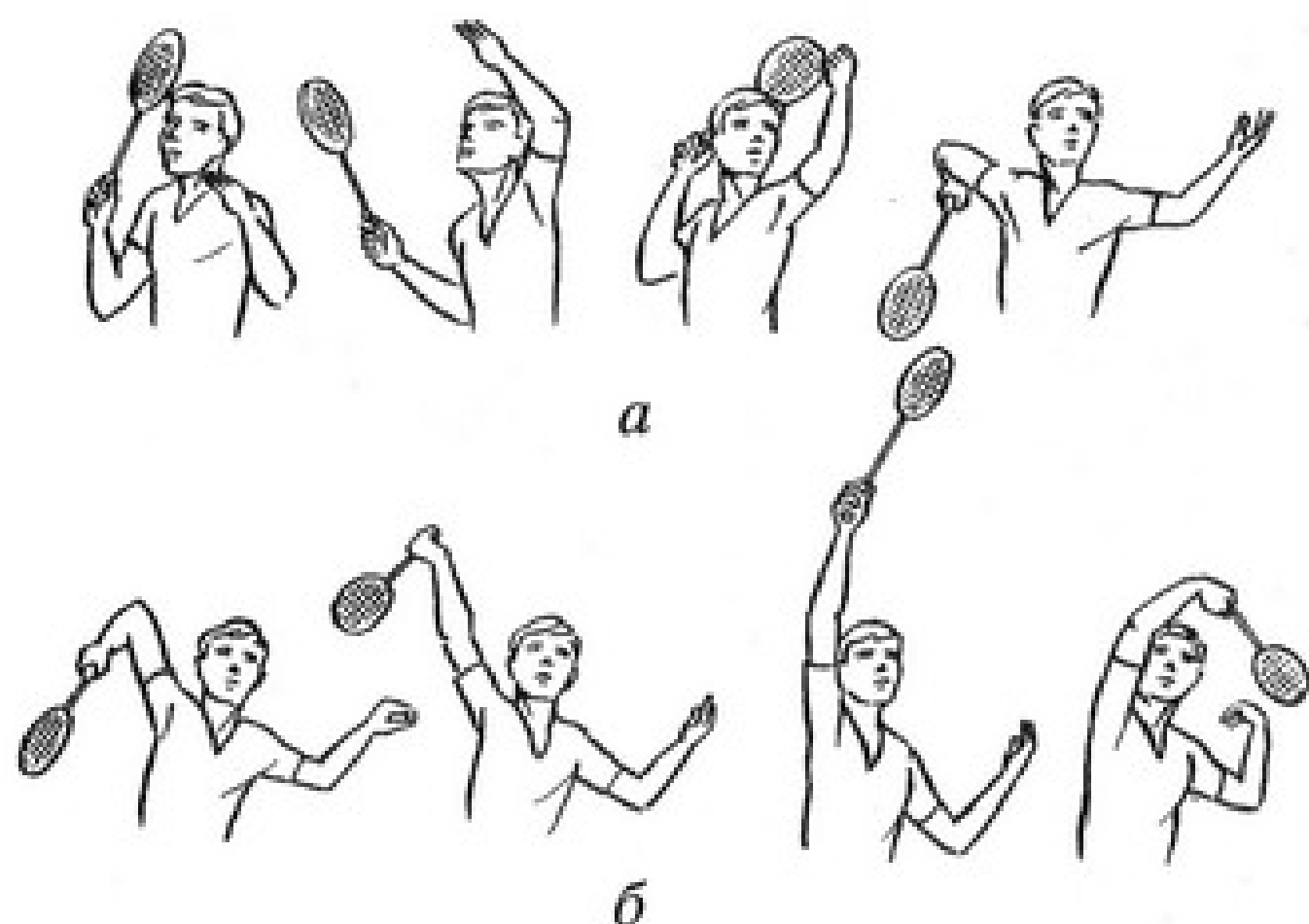


Рис. 22. Замах и удар над головой



Рис. 23. Конечная фаза при ударе над головой

Рис. 24. Положение стоп при выполнении удара над головой

нием разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

**Проводка** — заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли (рис. 23).

**Работа ног.** Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом (рис. 24): левая образует угол  $20-30^\circ$  по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией  $80-110^\circ$ . ЦТ в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха — над правой. 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 (рис. 25). Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

*Смеш и полусмеш.* Наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85 % зарубежных и у 65 % советских игроков) завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза — замах — длится 1—1,08 с. Основная фаза — удар — 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара.

Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами (рис. 26), показал, что использование игро-

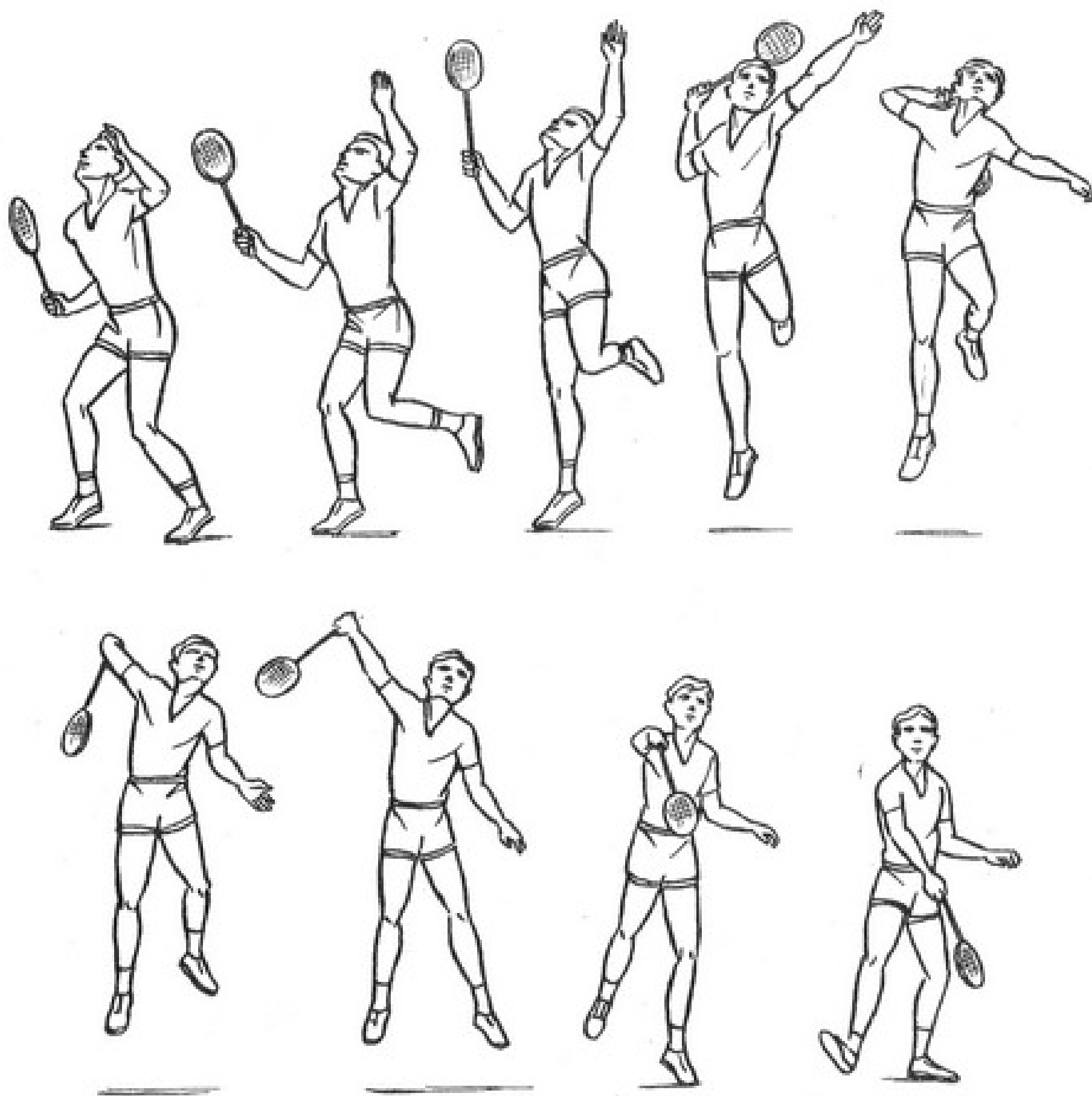


Рис. 25. Работа ног в ударной фазе

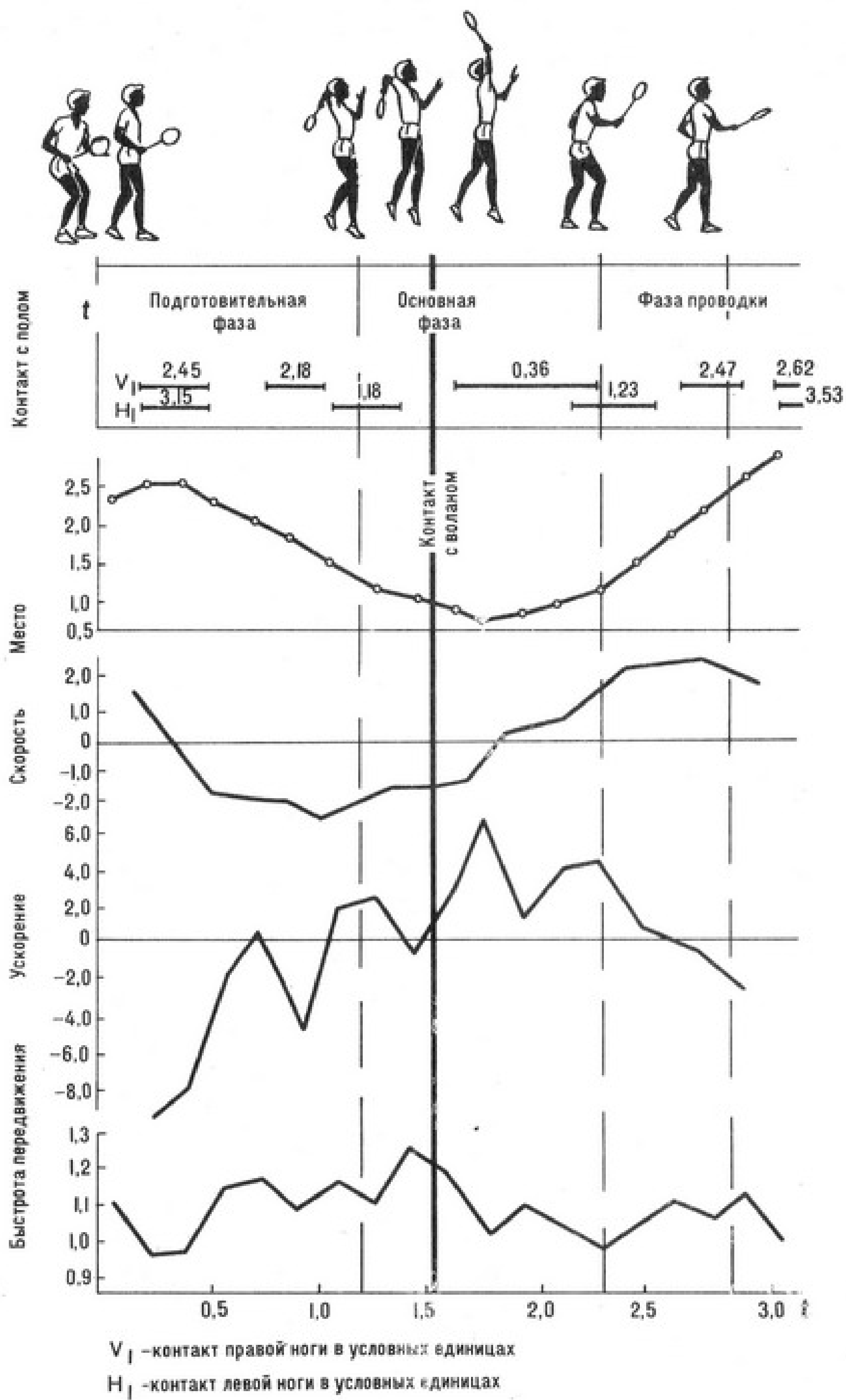


Рис. 26. Фазовый анализ удара над головой — смеш.

ками более «быстрых» ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и удара, сократив его на 0,1—0,3 с.

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. 27). Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой (рис. 28).

Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

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



Рис. 27. Положение плеча, предплечья и кисти в заключительной фазе удара смеш

### II.1.3. Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов

*Короткий-быстрый удар.* Этот 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 над головой,* выполняемый в направлении *справа налево*.

*Замах* — в отличие от смеша локтевой сустав в начале 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. 29).

*Короткий-быстрый над головой слева направо* открытой стороной ракетки. Этот удар относится к разряду сложных технических элементов. Выполнение такого удара требует от спортсмена определенной

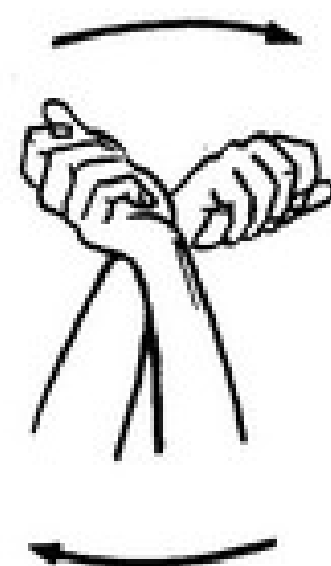


Рис. 28. Заключительное движение кисти при выполнении удара смеш

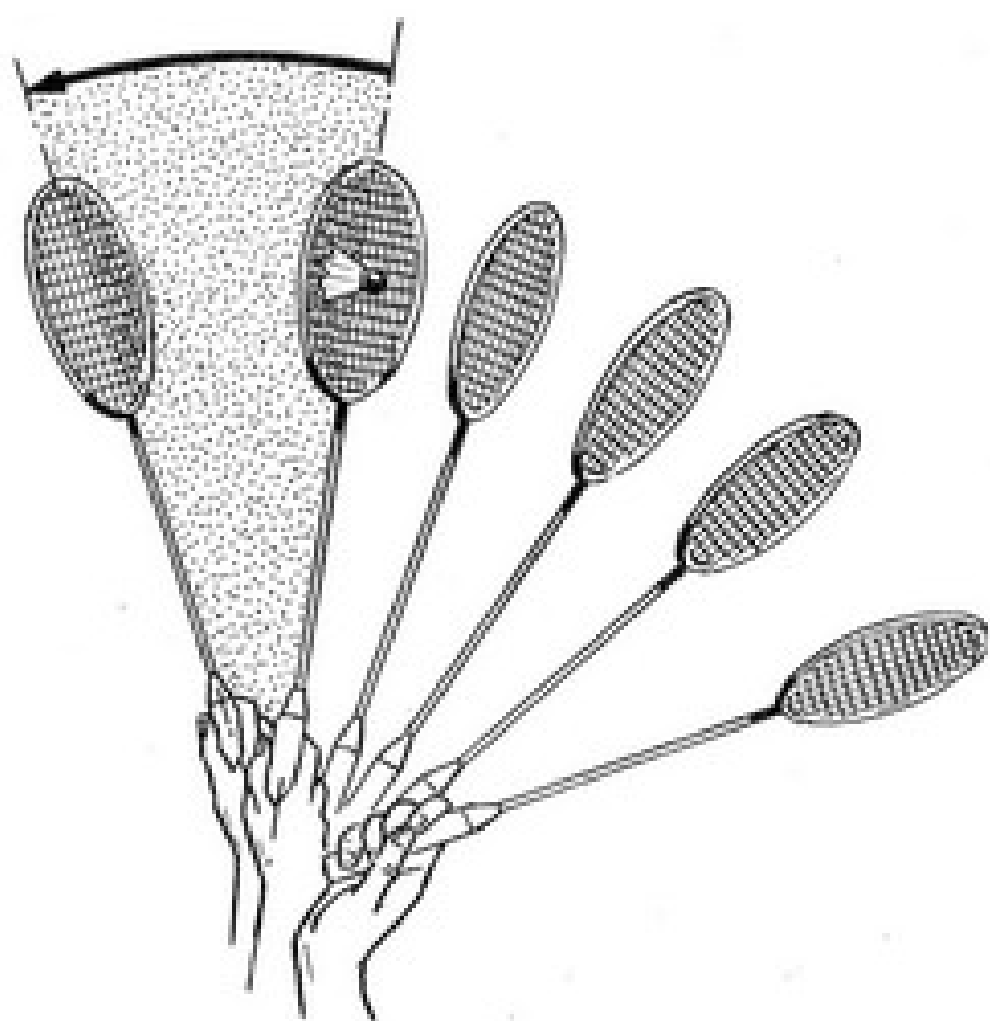


Рис. 29. Заключительная фаза короткого-быстрого удара над головой

тем 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 она выполняет то же своеобразное движение. Отличие заключается в том, что 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.** Этот технический прием сопряжен с определенным риском и используется как ответ на быстро летящий нападающий удар-смеш. Сильнейшие игроки все чаще и чаще используют его в одиночных и особенно в парных играх.

Многие ведущие спортсмены и тренеры видят в ускорении темпа игры дальнейшее развитие бадминтона. 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 и направляться на сетку или в переднюю часть площадки, а также жестким-сильным, когда переходит в среднюю и заднюю части площадки.

Рассмотрим эти варианты. 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.

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.

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  $100-120^\circ$ . За-



Кисть продолжает поступательное движение вперед и обгоняет струнную поверхность, волан скользит — этим и достигается гашение скорости быстро летящего волана (рис. 30). При выполнении такого варианта блокирующего удара спортсмен должен стремиться как можно дольше сопровождать волан струнной поверхностью, направляя его на сетку.

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 быстро летящий 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.

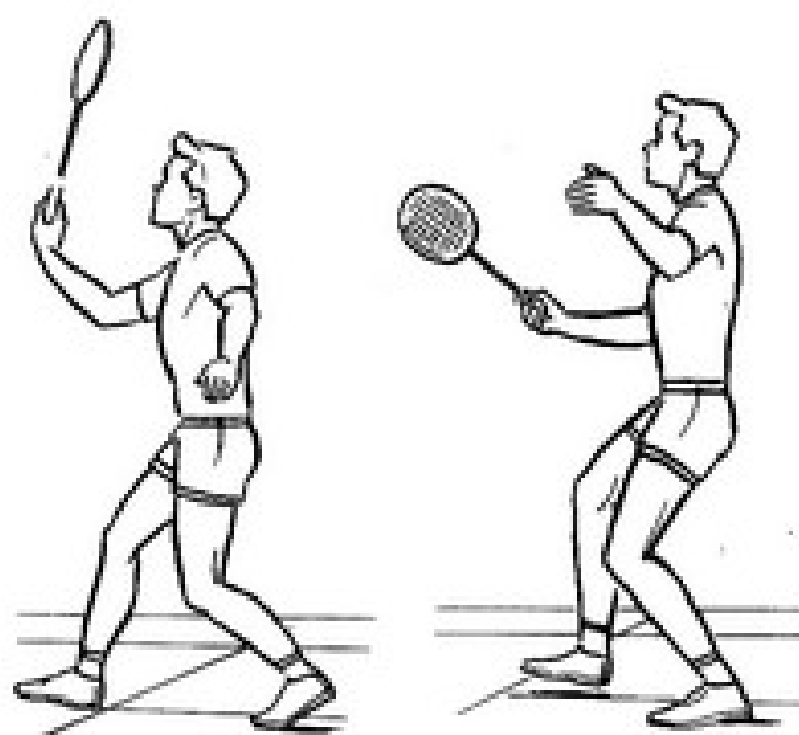


Рис. 30. Выполнение мягкого блокирующего удара перед собой

#### II.1.4. 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. Несмотря на то, что 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.

Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего 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. 31). 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