

**Коми филиал Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Кировская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения и социального развития» в г. Сыктывкаре**

**Кафедра Общественное здоровье и здравоохранение**



## **Обучение игре в бадминтон.**

**Учебное пособие для студентов и преподавателей**

Сыктывкар, 2009

УДК 614.29

Э41

Печатается по решению редакционно-издательского совета и центрального методического совета Кировской государственной медицинской академии от “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ протокол N \_\_\_\_\_ .

Обучение игре в бадминтон: Учебное пособие для студентов и преподавателей /В.С. Бугаев – Сыктывкар: Коми филиал Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Кировская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения и социального развития» в г. Сыктывкаре, 2009 г.– 47стр.

Рецензент: Спицин А.П. доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой патофизиологии Кировской ГМА Росздрава.

Учебное пособие подготовлено по учебной дисциплине – физическая культура. Представленная работа предназначена для студентов 1-2 курсов и преподавателей, ведущих курс.

В пособии очень подробно изложены история развития и основные характеристики игры в бадминтон. Автор подробно остановился на методике обучения техническим и тактическим приёмам, приведён примерный комплекс специальных и общеразвивающих физических упражнений, необходимых для овладения техникой игры.

Учебное пособие представляет несомненный интерес для студентов и преподавателей академии, а также для широкого круга читателей, использующих бадминтон как средство оздоровительной тренировки.

© Бугаев В.С.

## Содержание

Содержание.....	3
Предисловие .....	4
Введение.....	5
1. Методические указания .....	7
2. История развития бадминтона.....	7
2.1. Русский леток .....	10
3. Общая характеристика бадминтона.....	15
3.1. Ракетка, волан, площадка.....	16
4. Основы бадминтона.....	18
4.1. Как держать ракетку .....	18
4.2. Стойка бадминтониста .....	19
4.3. Основные удары бадминтониста.....	19
4.4. О чем нужно помнить во время игры .....	24
5. Основы тренировки в бадминтоне .....	25
6. Тактика в бадминтоне.....	29
7. Основные физические качества, необходимые в бадминтоне .....	34
8. Основные правила игры в бадминтон.....	36
8.1. Современные правила игры совсем не сложны.....	37
9. Организация и проведение соревнований по бадминтону .....	38
9.1. Способы проведения соревнований:.....	39
10. Контрольные вопросы к зачёту .....	41
11. Приложения .....	42
11.1. Примерный комплекс упражнений для развития физических качеств.....	42
11.2. Техническая документация.....	46
12. Список рекомендуемой литературы .....	48

## Предисловие

В мире немного видов спорта с такой богатой биографией, какую имеет бадминтон. В 14 веке в Японии появилась народная игра «Ойбанэ». С помощью маленьких лопаточек отбивался маленький снаряд, сделанный из вишни и воткнутой в неё нескольких птичьих перьев. Это развлечение положило начало современной игре в мяч с перьями, а также настольному и большому теннису.

В конце 19 века англичане составили первые правила игры и окрестили новый вид спорта **бадминтоном**, по названию городка, где проходили первые соревнования с шотландцами.

В нашей стране бадминтон появился недавно, но игра полюбилась многим. Летом вы повсюду увидите бадминтонистов разного возраста, перекидывающих волан без каких-либо ограничений правилами.

Чем же объясняется такая популярность этого международного спорта? С одной стороны – общедоступно и полезно. За два-три практических занятия легко овладеть подачей и основными ударами. С другой стороны – привлекает высокий спортивный атлетизм.

Все физические качества - быстрота, гибкость, ловкость и выносливость - в гармоничном сочетании с разносторонним творческим мышлением развиваются и совершенствуются в этой игре.

Широкой популярностью бадминтон пользуется у студентов многих высших учебных заведений России. Проводится даже личный чемпионат России среди студентов.

В средних образовательных школах бадминтон, как правило, не преподаётся, следовательно, все студенты, начиная обучение в Вузе, находятся практически в равных условиях. Следовательно, успех в будущей игре зависит от способностей, физических возможностей каждого студента.

Успехов Вам!

## Введение

Наиболее массовыми и популярными видами спорта в мире считаются футбол, хоккей, баскетбол, волейбол... О бадминтоне принято говорить, что в него играют либо дети во дворе, либо отдыхающие на пляже. Но это далеко не так!

Как и любой другой вид спорта, бадминтон – это здоровый образ жизни, активное проведение досуга. Доступность, легкость игры, простые правила позволяют даже новичку достичь высоких результатов в бадминтоне.

Как вид спорта, его также можно рекомендовать людям, которые хотят сбросить лишние килограммы или просто потерять калории и для этого занимаются шейпингом, аэробикой, бегают кроссы и т. д. Эти занятия достаточно нудные и быстро надоедают. И вообще, заставить себя регулярно бегать очень сложно. А вот бадминтон – очень азартная и интересная игра, в которой надо много двигаться. В процессе увлечения самой игрой вы не чувствуете усталости и того, что теряете лишние килограммы. Здесь важно заметить, что все трудности, связанные с физической нагрузкой, отодвигаются на второй план психологическими эмоциями и переживаниями, вызываемыми самой игрой.

Бадминтон – очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому.

Бадминтон – одна из самых массовых игр. Вряд ли найдётся семья в которой не были бы ракетки и воланы. Практически каждый человек когда-либо прикасался к этим спортивным снарядам. Это общедоступная и полезная игра.

Бадминтон – очень компактный вид спорта, не требующий больших финансовых затрат на приобретение игровой экипировки. Площадку для

игры можно оборудовать в любом, даже самом маленьком зале, площадке во дворе или в парке. Игра подкупает своей простотой. Уже после первого занятия студент практически овладевает основами игры и может самостоятельно вести её. Однако чем больше играешь, тем яснее становится потребность в совершенствовании игры. И это привлекает.

Нельзя не отметить, что в бадминтоне возникло своего рода медицинское направление, игра в волан применяется в лечебных целях. Так, в Кисловодском курорте бадминтон широко используют для лечения людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и нервной системы. Достоинства этой игры в том, что очень легко постепенно повышать физические нагрузки – от минимальных до более основательных. Игра не тяготит пациентов, доставляет радость. Наверное, тот, кто придумал эту игру, был хорошим психологом. Физиологи утверждают, что занятия спортивными играми помогают подрасти. Игра в волан – это прекрасное средство от усталости. Прекрасно снимает напряжение. Слежение за порхающим воланом – полезная гимнастика для глаз. После игры (особенно где-нибудь на лесной поляне) легче дышится, лучше работается.

От души рекомендуем всем – играйте чаще: и во время утренней зарядки, и на отдыхе и на турнирах.

## **1. Методические указания**

Основная цель курса – это научить студентов простейшим навыкам игры, вызвать у них интерес к игре, как одной из форм физических упражнений и спорта.

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания бадминтона, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по бадминтону с различным контингентом занимающихся.

Укрепление здоровья, спортивного атлетизма, совершенствование физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости и выносливости в сочетании с разносторонним творческим мышлением – основная задача бадминтона.

### **Студент должен знать:**

- историю развития бадминтона;
- основы тренировки;
- тактику игры;
- основные правила игры;
- характеристику основных физических качеств, необходимых в бадминтоне.

### **Студент должен уметь:**

- правильно выполнять все виды ударов;
- вести одиночную и парную игру;
- осуществлять практическое судейство.

## **2. История развития бадминтона.**

Игра в волан известна со времен Древней Греции – более 2000 лет. В основном, игра заключалась в перекидывании волана. Воланы и ракетки в разных странах в разное время сильно различались. В конце 50-х годов XIX

века в имении Бадминтон под Лондоном, принадлежащем герцогу Бофорту, появилась новая версия игры в волан, которую впоследствии и назвали – бадминтон. Первые правила игры написаны в Индии в конце XIX века. Авторы – британцы, проживающие в Индии, среди которых бадминтон был очень популярен. Эти правила сильно отличались от современных.



Говорят, некоторое время назад в одном пионерском лагере произошла такая история. В гости к советским пионерам на каникулы приехали дети из разных стран. Однажды, вволю накупавшись, ребята принялись играть в бадминтон - перекидывать ракетками через сетку волан. Вот тут-то всё и началось. Возник спор: в какой стране родился порхающий волан?

Японский мальчик сказал: «Я знаю в какой. В Японии. Еще 600 лет назад на моей родине увлекались этой игрой. Называлась она «ойбане». Это в переводе на русский язык значит «летающее перо». Ракетка тогда была деревянной. А волан? Волан...фруктовый. Да, да! Брала спелую крупную вишенку или небольшое яблоко и втыкали в них несколько гусиных перьев. Высохнет вишенка или яблоко на солнце - и волан готов».

«А вот и нет»,- ответила ему девочка-француженка. «Волан прилетел из моей страны, и называлась у нас эта игра «коквантен»».

«А про леток слышали? У нас еще 200 лет назад гоняли леток из перьев», - возразил им русский мальчик. «А про пунэ слышали?» - перебила его индианка. Потом заговорил маленький малаец, потом - вьетнамец, за ними - другие. И каждый доказывал, что волан прилетел из его страны. Наконец, в спор вступил мальчик из Англии: «Как называется теперь игра в волан?»- спросил он. «Бадминтон!» - закричали все. «А знаете почему? Игра эта получила свое нынешнее название от небольшого городка Бадминтон недалеко от Лондона. Вот откуда бадминтон. Вожатый слушал, слушал и наконец тоже сказал свое слово: «По-моему, спор этот пустой. Искать

страну, где создана игра в порхающий волан, все равно, что пытаться найти изобретателя стола, вилки или табуретки. Она возникла одновременно во многих странах в разных концах земли. За долгие годы многие народы добавляли в нее что-нибудь свое. Как Англия, например, дала ей имя».

Оставим на время спорящих, вернемся к историческим фактам глубокой древности. Исторические свидетельства говорят о том, что в мяч с перьями играли еще около 3 тыс. лет назад. Так, в одном из манускриптов сообщается, что в 1122 году до нашей эры в Китае во времена правления династии Чу играли в мяч с перьями. Игра называлась «ди-дзяу-ци». В Индии обнаружены наскальные рисунки, которым, по подсчетам археологов, более 2 тыс. лет. На рисунках изображены играющие в так называемую «пеону» - прообраз нынешнего бадминтона.

Современный бадминтон берет свое начало в Англии, а произошел он от древнейшей индийской игры «пунэ» или «пеона». Офицеры английских колониальных войск, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, стали играть в неё дома. Большой любитель спортивных забав – лорд Бофорт устроил в городке Бадминтон, что недалеко от Лондона, турнир бадминтонистов. Это было в 1873 году, который историки спорта считают годом основания современного спортивного бадминтона (игра и получила название в честь городка, где прошел турнир).

В ту пору бадминтон считался на Британских островах аристократической игрой. Любили в нее поиграть и короли, поэтому бадминтон называли еще и «королевской игрой».

Спустя четыре года в Англии был создан клуб, который установил первые правила игры. Многие параграфы сохранились до наших дней. Правда, первые турниры носили своеобразный характер. Мужчинам, согласно уставу клуба, строго предписывалось выступать в костюмах по тогдашней моде: черный сюртук и высокие сапоги на каблуках. Женщинам позволялось играть только в длинных юбках и широких цветных шляпах.

Доходило до анекдотических эпизодов: один игрок был исключен из клуба за то, что в ходе игры снял цилиндр, чтобы вытереть пот со лба.

Шло время. В начале 20-х годов 20-го века бадминтон стал завоевывать бурные симпатии и в США, где игра в волан по массовости стала даже превосходить такую традиционную среди американцев игру, как кегли. Все большую популярность приобретали состязания по бадминтону в Индии, Канаде, Франции, Дании, Шотландии и других странах.

В 1934 году была учреждена Международная Федерация Бадминтона (ИБФ). Тогда в ее члены вошли лишь 9 стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Шотландия, Франция и Уэльс.

Первым президентом Всемирной Федерации бадминтона (BWF) стал сэр Джорж Томас, известный бадминтонист и теннисист. Ныне в BWF входят более 90 стран. Согласно уставу ИБФ один раз в три года проводится розыгрыш кубка Томаса для мужских команд и кубка Убер для женских команд. Эти соревнования являются практически командными чемпионатами мира.

Знаменательно, что родоначальник современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен любил играть в бадминтон и прочил ему широкое распространение.

### **2.1. Русский леток.**

Ещё в давние времена появился заморский волан в России. При дворе Екатерины II игра в волан была одной из самых модных. Царица даже выписала из Парижа знатока игры в волан - дю Плесси. Этот, как его называли в Петербурге, «профессор мячиковых игр» обучал придворных «искусству обращения с перьевым мячом». Русские люди, полюбив игру «царских особ», метко окрестили её «леток».

О том, что на Руси издавна увлекались игрой в волан, свидетельствуют многочисленные литературные источники.



Рисунок 1

Великий русский поэт Г. Р. Державин был неравнодушен к игре в леток. В его произведении «Евгению. Жизнь Званская», написанном в 1807 г., читаем: « Тут кофе два глотка; всхрапну минут пяток; там в шахматы, в шары иль из лука стрелами, пернатый к потолку лаптой мечу леток и тешусь разными играми...» (рисунок 1).

В «Толковом словаре» В.И. Даля мы находим: «Волан - закругленная с одного конца пробка, с перьяным венцом в другом конце, для игры в мячи; леток, летучка; ее бьют, вскидывая ракетой, лаптой, лопастью».

Впервые наши любители спорта увидели спортивный бадминтон в 1957 году на Всемирном Фестивале молодежи и студентов в Москве, где состоялись первые международные встречи наших спортсменов.

В **1959** году был проведен первый личный чемпионат г. Москвы.

В **1961** году - учреждена федерация бадминтона СССР. Первый ее президент - популярный артист оперы и балета Николай Рубан.

В **1963** году - в Москве проводится первый чемпионат СССР.

В **1973** году - Федерация бадминтона СССР вступает в международную федерацию бадминтона, что дало возможность выхода на международную арену.

В **1977** году - сборная СССР впервые принимает участие в официальном Чемпионате Мира в г. Карлскрона (Швеция).

В **1985** году - Сессия МОК в Берлине принимает решение о включении бадминтона в программу Олимпийских Игр.



Рисунок 2

Сегодня в России зарегистрировано около 100 тысяч, занимающихся бадминтоном. Бадминтон - спорт № 1 в отряде подготовки космонавтов. «Люблю играть в бадминтон, - говорил Ю А. Гагарин, - это хорошая игра, она дает основательную нагрузку». Сильнейшие клубные команды страны ежегодно разыгрывают почетный приз – Кубок Космонавтов. Каждый 50-ый житель нашей планеты увлекается игрой в волан. Миллионы людей во всем мире занимаются спортивным бадминтоном, т.е., хорошо овладев техникой и тактикой игры, систематически участвуют в турнирах.

Особенно популярен бадминтон в странах юго-восточной Азии. Здесь это спорт №1 (Малайзия, Корея, Вьетнам, Индонезия, Китай). Там перед

бадминтоном преклоняется и стар и млад. Малазийцы славятся на весь мир своим каучуком и бадминтоном. Бадминтон здесь - это футбол в Бразилии (2.5 млн. играющих). Турниры, проводимые в малазийской столице Куала-Лумпуре, собирают только за один вечер до 15 тыс. зрителей (рисунок 2).

Для республики Коми бадминтон - вид спорта достаточно молодой. В середине 70-х жаркие баталии разыгрывались в спортивных залах Сыктывкарского Государственного Университета. В 80-х годах группа энтузиастов бадминтона стала проводить турниры, которые собирали вокруг себя любителей этой игры. Подобные коллективы имелись в Воркуте, Инте, Печоре, Ухте, в селах Кослан и Корткерос.

В 1985 году был впервые проведен открытый чемпионат г.Сыктывкара. В дальнейшем эти соревнования стали проводиться ежегодно.

В 1992 году в СГУ была создана секция бадминтона, руководимая энтузиастом этого вида спорта В.Бугаевым, преподавателем Университета. Уже через 3 года, в 1995 г. сборная команда Университета впервые принимает участие в Чемпионате России среди студентов и в Кубке Космонавтов, проводившихся в г. Москве.

В 1996 году на Спартакиаде трудящихся России в г.Москве, в составе сборной команды республики Коми принимают участие бадминтонисты СГУ А.Мальцев и Д.Уляшов. В парном мужском разряде они занимают 4-е место, становятся кандидатами в мастера спорта.

В 1997 году учреждается Федерация бадминтона республики Коми. (Первым ее председателем стал В.Бугаев.)

В 1998 году впервые был проведен открытый личный чемпионат республики Коми по бадминтону. В соревнованиях приняли участие более 50 любителей этой игры из городов Сыктывкара, Ухты, Сосногорска. Первыми чемпионами республики стали Кирилл Бушенев, учащийся 10 класса гимназии им.Пушкина и Анна Болкина из г.Ухты, выполнив норматив кандидатов в мастера спорта.

Кроме того, некоторые сыктывкарские бадминтонисты участвовали в 2000 году в III Летней спартакиаде ОАО «Газпром» (в г.Тула) (Бушенев Кирилл, Емельянова Наталья) в команде с ухтинскими спортсменами (Повалишин Михаил, Косых Наталья). Весь 2000 год был насыщен соревнованиями: традиционно проводились турниры:

- 23 февраля – парная категория;
- 8 марта – смешанная категория (микст),
- 1, 2 мая – чемпионат Республики Коми (полная программа);
- 7 ноября – личное первенство;
- в конце декабря – новогодний турнир (личная одиночная категория).

В Сыктывкарском Государственном Университете бадминтонисты играли в нескольких залах, параллельно с этим в выходные дни спортсмены занимались в спортзале школы №1 г.Сыктывкара.

Победителей республиканских соревнований неоднократно приглашали участвовать в составе команды от Республики Коми на финальные соревнования Спартакиады трудящихся РФ:

- июнь 2000 года: Мальцев Александр, Шехонин Николай – бронзовые призёры;

- 28-30 июня 2002 года: Бушенев Кирилл, Мальцев Александр; Волкова Елена, Емельянова Наталья;

- 24-28 июня 2004 года: Бушенев Кирилл, Мальцев Александр; Болкина Анна, Емельянова Наталья.

Последний открытый личный чемпионат Республики Коми по бадминтону состоялся в мае 2004 года.

Наши спортсмены неоднократно выезжают в г.Бор Нижегородской области на традиционный Всероссийский турнир по бадминтону, и выступают там довольно успешно. Так, Павел Силонов в 2003, 2005 годах становился победителем этого турнира среди ветеранов, в 2006 году –

бронзовым призером. В последние годы команда из г.Ухты также стала принимать участие в этом турнире.

В 2006 году в Сыктывкаре открылся очередной спортивный комплекс – «Скала», на базе которого было запланировано развитие бадминтона. Более того, тренером данного вида спорта был принят один из действующих бадминтонистов города – Александр Мальцев. Именно благодаря его инициативе был проведен турнир 24-25 ноября 2007 года – Открытое первенство г.Сыктывкара. В общей сложности в этом турнире приняло участие 16 спортсменов разных возрастов (от 17 лет до 64), разного спортивного уровня (два КМС, пять перворазрядников, пять спортсменов II разряда и т.д.). Продолжают проводиться соревнования, а это означает наличие стимула для роста. Сыктывкарские бадминтонисты находятся в тесном контакте со спортсменами из Ухты. Также благодаря современным коммуникациям мы в курсе сегодняшних новинок и соревнований.

В последнее время бадминтон стал популярен среди инвалидов. С 2005г. регулярно проводится первенство г.Сыктывкара. В 2007 г. бадминтон был включён в программу республиканского спортивного праздника инвалидов, который становится традиционным. В составе сборной команды России Тимур Шумилов из Сыктывкара принимал участие во Всемирных летних специальных олимпийских играх (для лиц с нарушением интеллекта) в г.Шанхае (Китай, 2007). Он стал победителем в одиночной категории и завоевал золотую медаль.

### **3. Общая характеристика бадминтона.**

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений,
- быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,
- быстрота мышления,

- 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 до 160 – 180 ударов в минуту. Во время игры значительно увеличивается кислородный голод и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, особенно на кардиореспираторную.

Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне:

- умение своевременно переключаться на различный режим работы,
- способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и пр.

Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех её проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

### **3.1. Ракетка, волан, площадка.**

В начале века играли в волан деревянной ракеткой весом около 250 грамм. Обод у неё был круглый, толщиной в один сантиметр. Такая ракетка хранится в музее бадминтона австралийского города Перта.

Современная же ракетка почти ничем не напоминает своих предшественниц. Легкая и изящная, гибкая - она весит 85-120 грамм. Изготавливается из углепластиков или алюминиевых сплавов.

Современный волан, в котором 14-16 тщательно подобранных гусиных перьев (их может заменять юбка из синтетического материала) пропускают через специальный аэродинамический туннель. Во время полёта в нём измеряют до 13 скоростей, а затем рассчитывают среднюю скорость. Делят воланы на медленные, средние и быстрые.

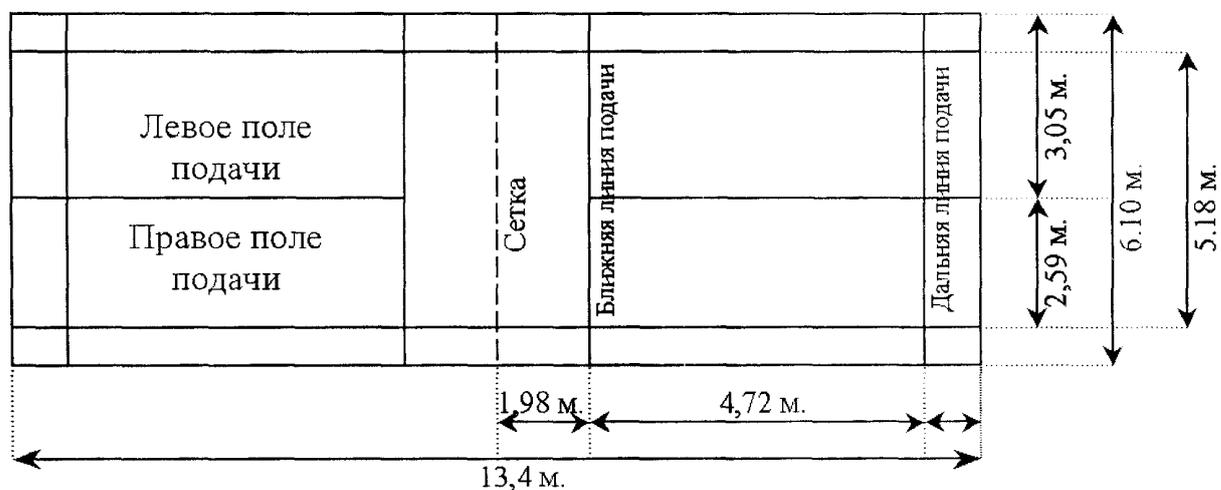
Скорость полёта зависит от массы волана, чем меньше масса, тем медленнее полёт. Масса волана составляет 4.7-5.6 грамм. Быстрота волана, а значит и его пригодность для игры проверяется так:

- ударом снизу, справа, стоя на задней линии волан посылается на высоте 4-5 метров на противоположную сторону.

Если качество волана нормальное, то он должен упасть на расстоянии 30-70 см. от противоположной задней линии. Но скорость волана зависит не только от его характеристики (вес, размер, форма оперения), но и от температуры, влажности в зале.

Площадки для игры в бадминтон бывают для одиночной игры размером 13.4x5.18 и для парной игры 13.4x6.1 метров. Поверхность площадки должна быть ровной без ям и бугров. Ширина разметочных линий - 4см.

В наши дни, все официальные соревнования проводят в закрытых помещениях. Стандарт освещённости площадки — 300 люкс. Высота потолка в зале должна быть не менее 9 метров. Расстояние между площадками по ширине - 1.5м., по длине – 2метра. Сетка сплетена из шпагата толщиной 0.8мм или более тонкой капроновой нити с ячейками - 1.9кв.см. Длина сетки 6м 10см, ширина - 76см. Верхний край имеет белую окантовку, шириной 7.5 см.



## Раздел 4. Основы бадминтона

### 4.1. Как держать ракетку

Правильной хваткой ракетки можно овладеть только практикой и терпением: положение руки на ракетке неестественно - оно встречается в житейской практике довольно редко. Постигать технику игры надо именно с хватки ракетки.

Ракетка в руке – это птичка в ладони, держите ее так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть. Возьмите ракетку левой рукой за стержень таким образом, чтобы головка была перпендикулярно полу. Положите кисть правой руки на рукоятку ракетки и возьмите ее. Теперь попробуйте слегка постучать по полу, будто бы пытаетесь легким молоточком забить гвоздь. Затем, выпрямив ручку перед собой, попробуйте «прицелиться» - обод ракетки (мушка) должен быть перпендикулярен полу. На первом этапе занятий чаще проверяйте себя именно таким образом (рисунок 3).

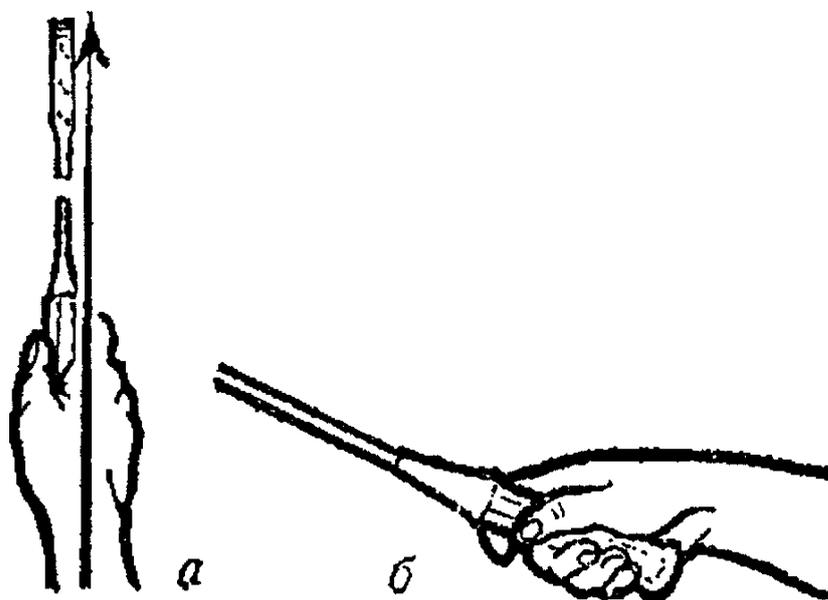


Рисунок 3

#### 4.2. Стойка бадминтониста - это исходная позиция перед игрой.

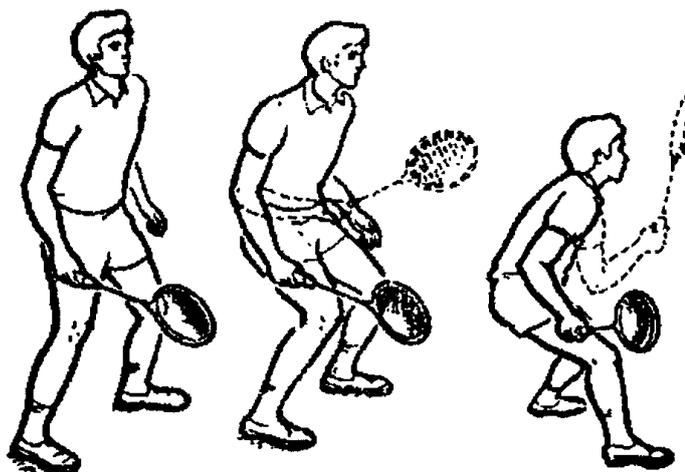


Рисунок 4

Занимая ее, бадминтонист видит и соперника и волан, сохраняет равновесие, готов к быстрым перемещениям. Ноги расставьте на ширину плеч, слегка согните в коленках. Ракетка приподнята чуть выше пояса. Минимум напряжения. Для сохранения баланса левая рука также приподнята, либо без усилий поддерживает ракетку за стержень. Проверьте себя: встаньте в центре площадки лицом к сетке. Тяжесть тела на передней части стопы, представьте себе, что под вашими пятками лежит по волану и, чтобы не раздавить их, чуть приподнимите пятки (рисунок 4).

#### 4.3. Основные удары в бадминтоне.

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают:

- а) удары сверху (выше уровня плеч)
- б) сбоку (от уровня пояса до плеч)
- в) 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.

**Удары сверху** - основные удары в бадминтоне. При изучении удара сверху внимательно проследите за последовательностью действий.

Мысленно проделайте все движения. Особенно обратите внимание на положение-замах. Головка ракетки за спиной описывает «петлю» в конечной фазе замаха; (проверьте себя: ободом ракетки коснитесь лопаток). В момент касания ракетки с воланом рука выпрямлена. Удар завершается активной работой кистью (рисунки 5, 6).

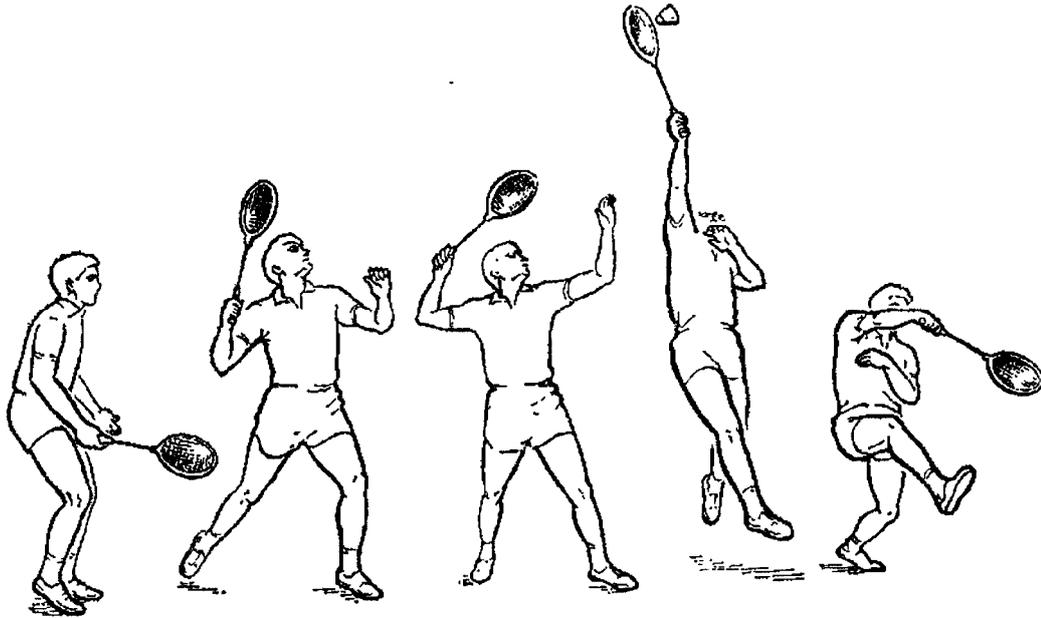


Рисунок 5

1. Смеш.
2. Высокий далёкий удар.
3. Плоский далёкий удар.
4. Укороченный удар.
5. Короткий удар.
6. Плоский укороченный удар

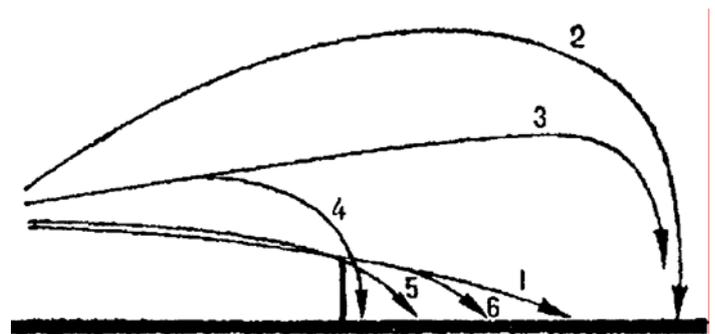


Рисунок 6

**Удары снизу** - используются в игре, когда отбить волан сверху уже невозможно. Удар снизу - защитный прием; как и все удары он выполняется закрытой и открытой стороной ракетки.

**Удары сбоку** - используются в игре, когда волан целесообразно отразить на уровне плеч. Сильный удар сбоку называется плоским. Чаще всего волан, посланный таким образом, летит параллельно полу. Плоские

удары применяются из любой части площадки. В момент удара волан не должен опускаться ниже уровня плеч (рисунки 7, 8).

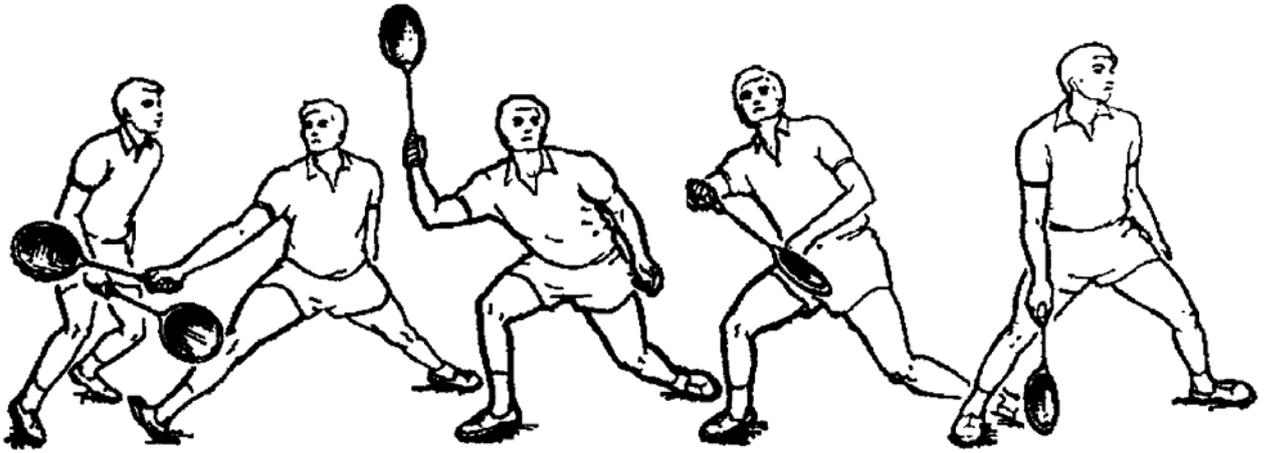


Рисунок 7

1. Короткий удар.
2. Высокий удар.
3. Высокий атакующий удар.
4. Плоский удар.
5. Плоский укороченный удар.

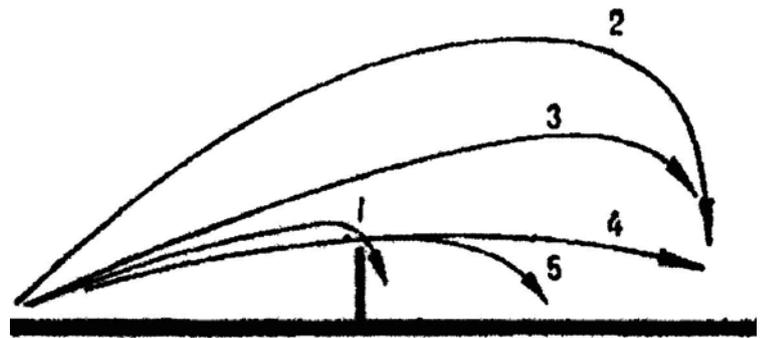


Рисунок 8

Подача - первый удар в бадминтоне. «Дорожите своей подачей: только так можно получить очко» - так звучит одна из заповедей игры.

Подающий принимает среднюю, основную стойку (левая нога впереди, опора на обе ноги одновременно). Волан держат за оперение. Он должен быть направлен головкой вниз, вертикально полу. После того, как волан будет выпущен из руки, он должен падать ровно, не качаясь и не кувыркаясь, подбрасывать волан вообще не рекомендуется, т.к. в этом случае невозможно добиться его ровного падения, а это одно из главных условий подачи.

Волан вводится в игру ударом ракетки снизу. В момент удара головка ракетки не должна подниматься выше уровня пояса или кисти руки, которая держит ракетку (рисунок 9).



Рисунок 9

Игрок, которому по жребию выпало начинать игру, может при подаче располагаться в любой точке правого поля подачи. Ему лучше располагаться в метре-полтора от передней линии подачи и в шаге от центральной линии площадки. Игрок, принимающий подачу, занимает неподвижную позицию в своем правом поле подачи — в любом месте. По правилам волан должен быть направлен из правого поля подачи непременно в правое же поле на стороне соперника. Если же подача выполняется из левого поля, то волан должен лететь в левое поле соперника.

Куда направлять подачу? Короткая, подача - в передние углы поля соперника, далекая высокая - в задние углы. подача - важнейший элемент тактики. В одиночной игре основной является высокая далекая подача, в парной — короткая.

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

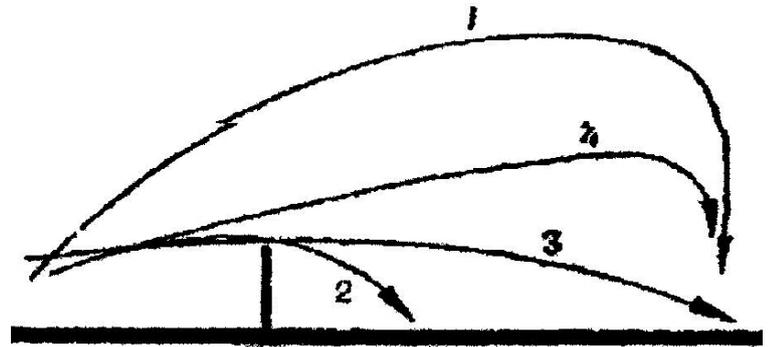


Рисунок 10

В момент подачи игроку запрещается делать обманные движения ракеткой и отрывать ноги от пола.

Смысл игры ясен и доступен с первого взгляда: перекидка волана через сетку.

Бадминтонисты соревнуются в одиночных, парных и смешанных играх. Наиболее распространенный вид состязаний - одиночный, заключающийся в единоборстве двух спортсменов. Для выигрыша очка нужно направить волан через сетку на противоположную сторону корта так, чтобы соперник не смог его отбить. В то же время сделать все возможное, чтобы не допустить падения волана на свою сторону.

Вот один из бадминтонистов подал волан. Противник отбил его. Завязалась своеобразная перестрелка. Каждый из соперников стремится приземлить волан на противоположной стороне площадки. Но очки начисляются только подающему игроку. Если подающему не удалось «положить» волан на стороне соперника, или соперник оказался проворнее, то право на подачу переходит сопернику. И все начинается сначала. Если подающий не дал волану упасть на своей площадке и положил его на площадке соперника, он выигрывает очко.

Встреча двух бадминтонистов — не только состязание в выносливости, точности, силе и правильности выполнения различных ударов. Это и сложная психологическая борьба, когда каждый спортсмен старается использовать

для достижения победы свои умения, волевые качества, игровую обстановку и складывающуюся игровую ситуацию, особенности игры соперника.

#### **4.4. О чем нужно помнить во время игры.**

В этом разделе необходимо обратить внимание спортсмена-бадминтониста на некоторые особенности ведения игры, которые крайне важны для победы.

1. Будьте собранны, предельно внимательны до конца игры. Тяжело играть с соперником, который цепко достает каждый волан, не отвлекается во время игры. Ни в коем случае не следует допускать мысли, что победа уже одержана, и можно расслабиться. История бадминтона знает множество случаев, когда спортсмен, проигрывая партию со значительным счетом, одерживал победу. Помните: как бы велико ни было ваше преимущество, надо бороться до конца с полной отдачей.

2. Серьезно относитесь к любому противнику. Пренебрежительное отношение к партнеру - не такая уж редкость. Сколько из-за этого было проиграно важных игр! Законом игры должно быть серьезное отношение к любому сопернику. Тогда Вы не только застрахуете себя от случайных неприятностей в игре, но и сохраните свои силы. Это очень важно, особенно когда соревнования длятся долго. Настраиваясь на каждую игру и ведя ее в полную силу даже с относительно слабым соперником, Вы будете выигрывать значительно быстрее, экономя силы для других, более важных встреч.

3. Не обращайте внимания на ошибки судей. Соревнования по бадминтону требуют полной отдачи сил и огромной концентрации воли. Особенно когда силы соперников примерно равны. И, конечно, бывает очень обидно, когда Вы явно видите, что судья ошибается. К сожалению, многих игроков такие ошибки настолько выводят из себя, что они практически не могут бороться в полную силу. С самого начала занятий бадминтоном приучайте себя не обращать внимание на ошибки судей. Случается, что

судья неверно трактует правила. Однако разрешается, подняв руку, обратиться к нему и пригласить старшего или главного судью, чтобы быстро выяснить недоразумение. Также можно поступить, если, например, Вы видите, что нарушение правил допускает соперник (подает выше кисти, ставит блок и т.д.)

4.Анализируйте свои действия и действия противника во время игры. Анализ - это, собственно, уже вопросы тактики игры. Поговорим о тактике в следующем разделе.

### **5. Основы тренировки в бадминтоне**

Какой возраст является оптимальным для начала занятий бадминтоном? В большинстве азиатских стран бадминтоном начинают заниматься в 11-12 лет. Тренеры объясняют это тем, что освоение сложных по координации движений и навыков, присущих игре, требуют к себе осознанного подхода. Кроме того, в этом возрасте большинство ребят уже физически готово к нагрузке.

Наивысших результатов в бадминтоне спортсмены достигают, в основном, в период с 18 до 33 лет (в одиночном разряде), примерно до 29 лет (женщины) и до 33 лет (мужчины) - в парном. Спортивная жизнь бадминтониста длится около 18 лет. Первые годы уходят на обучение техническим приемам, тактике, а затем игрок совершенствует свое мастерство.

Обучение технике - «школа» бадминтона. Не пройдя ее, трудно рассчитывать на успешные выступления на соревнованиях. И, если технического образования недостаточно, то в дальнейшем трудно достигнуть высот мастерства, все равно пробелы в технике скажутся неминуемо. Достигнув определенных спортивных результатов, такой бадминтонист остановится. Игроки невысокого класса способны лишь изредка побеждать более сильных, более подготовленных, но не могут у них выигрывать регулярно. Чем выше техника, тем увереннее спортсмен чувствует себя на

площадке. Цель тренировки на стадии обучения - формирование и закрепление правильных технических навыков.

Обучение игре начинается с выработки правильной хватки. Особое внимание обращают на правильность хвата не в статическом положении, а во время игры. Опытный тренер без труда определит по характеру удара, правильно и удобно ли лежит ракетка в руке его воспитанника. Если начинающий за полгода так и не овладел правильной хваткой, то ему следует порекомендовать заняться другим видом спорта.

Основная форма проведения тренировок с начинающими - групповая. Сюда входит групповая разминка, показ упражнений, их выполнение всей группой. Для разучивания элементов техники лучше всего разбить занимающихся на пары. Например, двое занимающихся, стоя лицом друг к другу, разучивают удар. При осознанном подходе к разучиванию они непроизвольно контролируют друг друга, подмечают ошибки и неточности. Работа в парах повышает взаимную ответственность, тренировка проходит в атмосфере здорового соперничества.

На первом этапе обучения происходит освоение ударов открытой стороной ракетки. Вначале изучают произвольные удары в основном из статических положений с использованием половины площадки. Все внимание на технику, хватку ракетки; необходимо следить за тем, чтобы движения были мягкими и пластичными. Максимум внимания работе кисти и правильной основной стойке при выполнении ударов. Этот процесс длится до тех пор, пока занимающиеся не будут уверенно попадать ракеткой по волану, сравнительно точно направлять волан напарнику.

На втором этапе следует научить правильно передвигаться по площадке. Покажите, как надо правильно выполнять выпады: вперед, вправо и влево. Вначале это имитация с ракеткой, затем один из партнеров набрасывает волан - второй, делая выпад, возвращает его обратно. При исполнении выпадов следует акцентировать внимание на том, чтобы левая нога сзади

опиралась на внутреннюю часть стопы, т.к. при опоре на носок возникает опасность травмы ахиллового сухожилия. Но одних выпадов явно будет недостаточно в процессе игры. На площадке приходится выполнять два, три и более шагов. Передвижения выполняются и переменными, и приставными, и скрестными шагами, совершаются короткие пробежки, иногда даже прыжки. Рекомендовать какой-то один способ перемещения нет необходимости (рисунок 11).

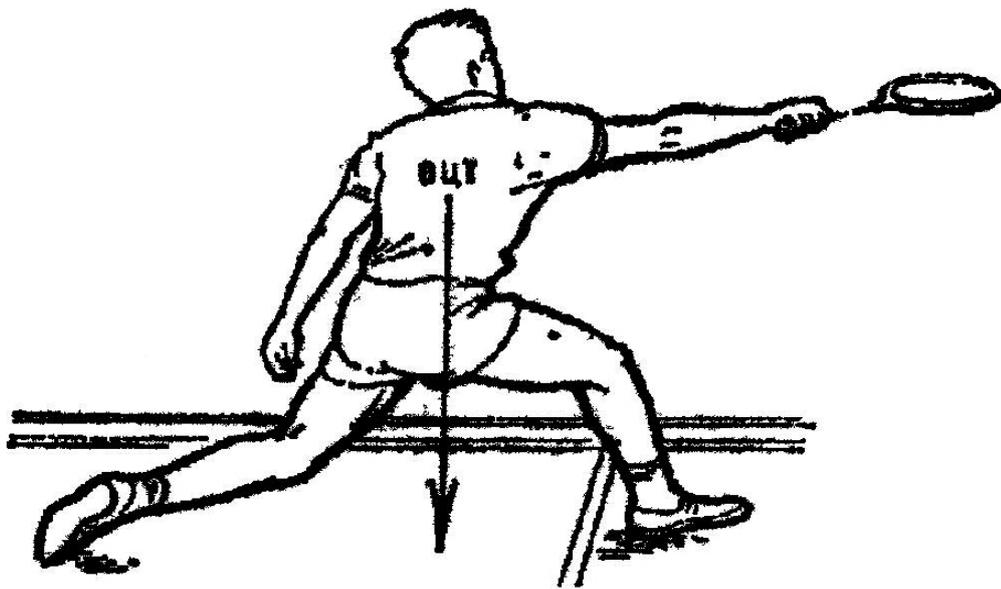


Рисунок 11

Бадминтон - настолько разнообразная игра, и настолько различны индивидуальные особенности игроков, и в частности рост, что к рекомендациям следует относиться весьма осторожно. Но есть положения, касающиеся техники перемещения, на которые необходимо обратить внимание:

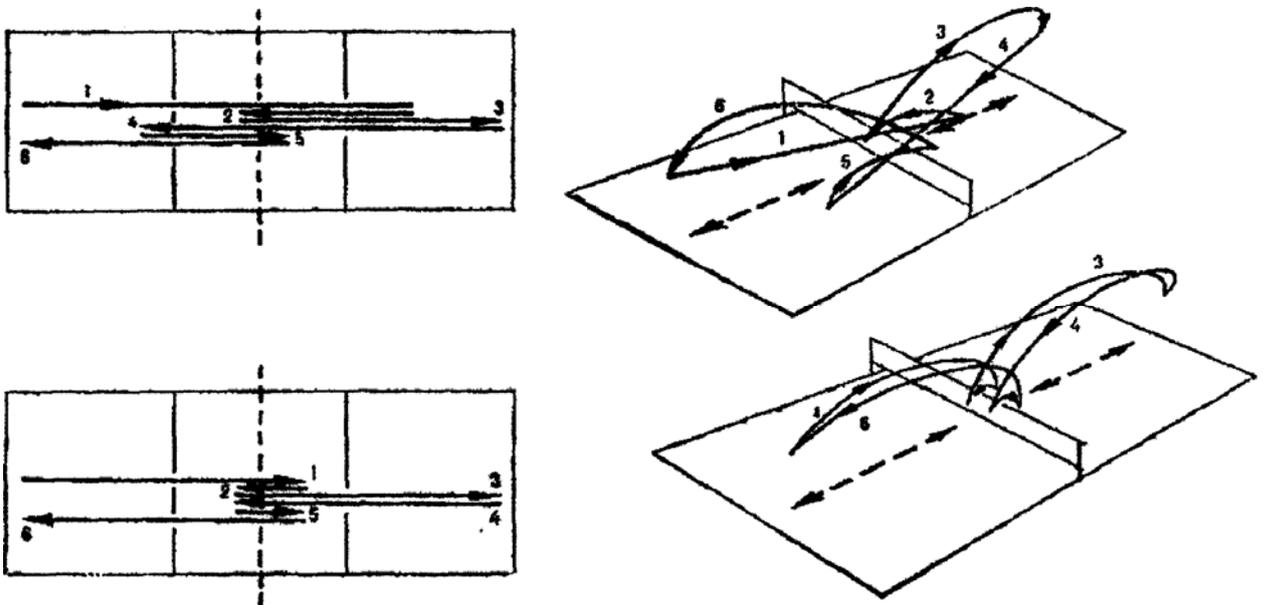
- Выходя на волан для выполнения удара, старайтесь последний шаг сделать правой ногой (для правшей).
- Помните, что после удара нужно быстро вернуться в основную позицию, поэтому последний шаг делайте в выпаде.
- Желательно, чтобы выпад был средней длины. Плохо, когда игрок

вынужден делать глубокий выпад - из него трудно возвращаться в исходное положение. Надо стремиться к тому, чтобы в выпаде макушка головы не была ниже верхнего края сетки.

- После каждого удара возвращайтесь в исходную позицию, в центр. Центр - это магнит.

- Какими шагами рациональнее двигаться? Естественно, если приходится бежать через все поле, перемещаться приставным шагом было бы неверно. Однако отказываться от него нельзя. При перемещениях назад вправо, применяют скрестный шаг.

После того, как занимающиеся освоили удары в статическом положении и научились передвигаться (имитировать) на площадке во всех направлениях, начинается третий этап тренировок. На этом этапе следует обучать ударам после перемещений. Занимающиеся стоят так же в парах на полполя. Существует большое количество упражнений для обучения и совершенствования ударов после перемещений (см. рисунок 12).



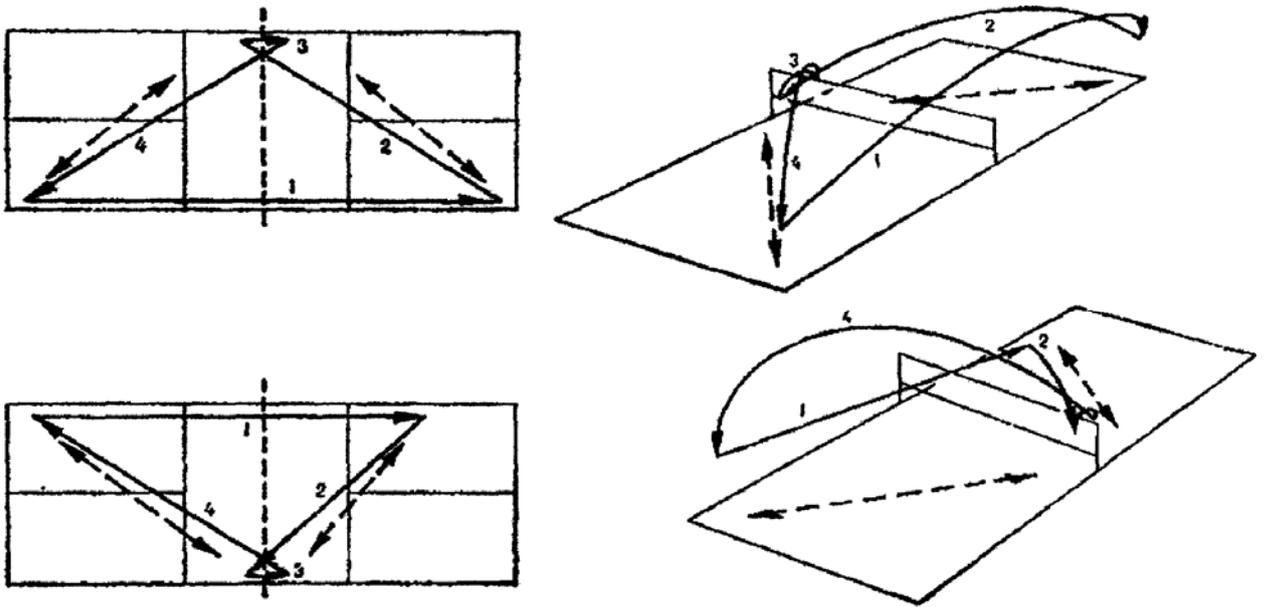


Рисунок 12

При выполнении упражнений необходимо чаще напоминать занимающимся следующее правило. Поскольку автоматизация тактических элементов в бадминтоне неизбежно связана с ошибочным выполнением элемента и может привести к закреплению таких ошибок, усилия должны направляться на безошибочность выполнения технического действия. Все время старайтесь выполнять упражнения правильно, доводя свои действия до автоматизма.

### 6. Тактика в бадминтоне

Спортивная тактика - это искусство ведения спортивной борьбы, умение рационально использовать сильные стороны своей подготовки (физические, психические, технические) и слабые моменты подготовленности соперника. У каждого игрока свой почерк, раз и навсегда установленной формулы игры нет. Но основную линию ведения борьбы с тем или иным соперником необходимо найти. Грамотно построить игру, наиболее разумно определить основное тактическое направление состязаний поможет Вам тщательное изучение соперника. Посмотрите одну из его игр, желательно с равным по силе игроком. Обратите внимание на то, как он двигается, быстро ли возвращается в центр, успевает ли «достать» удары,

направленные в противоположную сторону. Для того чтобы определить степень подвижности, надо смотреть только на Вашего будущего соперника, главным образом на его ноги, умышленно не обращая внимания на бадминтониста, играющего с ним. Далее попытайтесь определить, в каком месте площадки бадминтонист, с которым Вам предстоит встреча, больше ошибается, особенно в защите, когда принимает волан снизу. Для наглядности нарисуйте площадку и отмечайте там его ошибки, скажем, - «У» (после укороченного удара), «Сл.» (смеш. в левый угол), и т.д. Таким образом, Вы получите представление, какой угол площадки наиболее уязвим у Вашего соперника, с какой стороны он чаще ошибается при смеше, как играет у сетки и с задней линии. Суммируя ошибки соперника, обратите внимание не только на то, сколь часто он попадает в сетку или в аут, но и достаточно ли глубока у него по длине подача и насколько точен удар на заднюю линию. Перед Вами игровой портрет соперника. Изучите его до мельчайших штрихов, чтобы узнать сильные и слабые стороны, составить четкий тактический план игры. И, прежде всего - это подачи. Как подавать в одиночной игре?

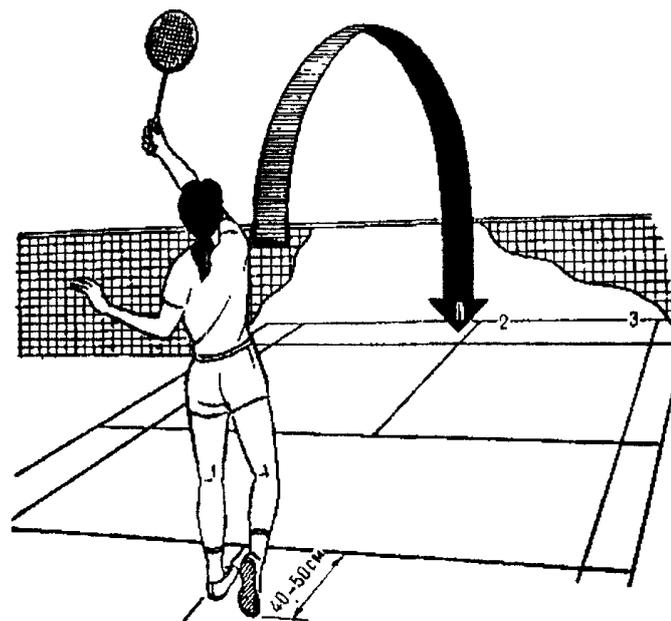


Рисунок 13

Основной в одиночной игре является высокая подача. Следует помнить, что подавать высокую подачу нужно настолько позволяя потолок зала и силы. Тогда действия соперника будут максимально затруднены из-за того, что волан будет падать отвесно, что не позволит нанести эффективно сильный удар. В принципе, высокая подача может быть подана в любой задний угол поля подачи соперника. Однако более уязвимыми для него являются смежные с центральной линией углы (рисунок 13).

Если Вы заметили, что Ваш соперник уже «привык» к высокой подаче и стал оттягиваться назад, полезно применять короткую подачу (рисунок 14). При такой подаче волан пролетает над сеткой на минимальной высоте (иногда может касаться сетки). Эту подачу направляют так, чтобы волан опускался прямо за линией подачи. Наиболее эффективной зоной подачи является угол, прилегающий к центральной линии.

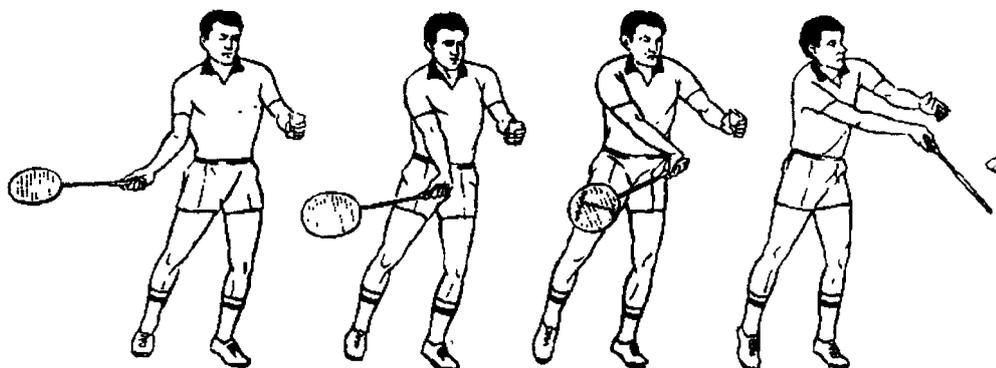


Рисунок 14

Итак, Вы (или соперник!) подали подачу. С первых же ударов все Ваши действия должны подчиняться четкому плану игры, и, в первую очередь, Вы должны заставить соперника покинуть центр площадки. Для этого необходимо направлять волан в углы площадки соперника, играть ближе к боковым линиям и как можно раньше успевать отбить волан со своей площадки. И чем быстрее, разнообразнее и эффективнее Вы это делаете, тем ближе Вы к желанной победе (см. рисунок 15).

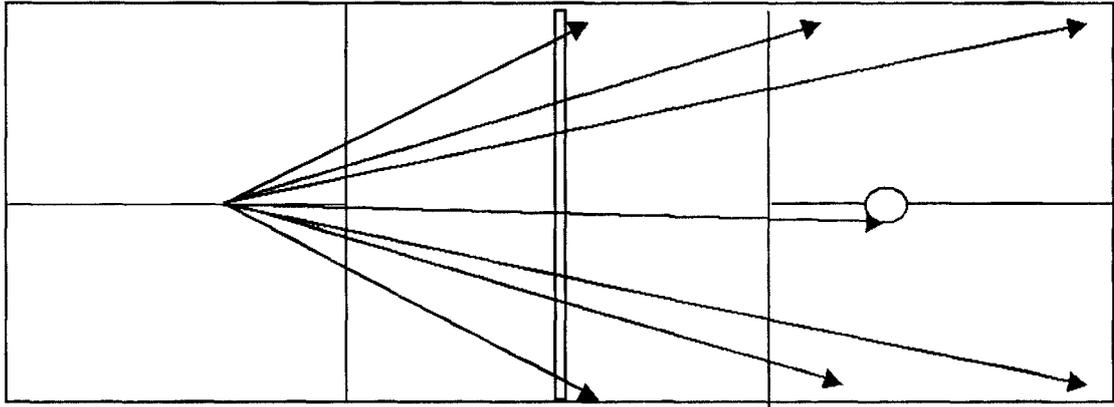


Рисунок 15

Несколько иной является тактика в парной игре. И очень часто игроки, побеждающие в одиночных встречах, совершенно беспомощны в парных. Парный бадминтон - игра командная. Играть в бадминтон в паре и легче, и сложнее, чем вести одиночную игру. С одной стороны, вдвоем легче выдержать атаковую игру, являющуюся основой стратегии парного бадминтона, контролировать свободные зоны площадки; с другой — сложнее вести игру, так как приходится решать, кто будет выполнять следующий удар (особенно по волану, находящемуся на одинаковом расстоянии от игроков), в какую сторону двигаться, чтобы не оказаться в одной части поля с партнером и тем самым не оставить незащищенной другую.

Еще одна особенность парных игр - два игрока, правильно взаимодействуя, могут контролировать всю площадь своего поля. Это заставляет постоянно искать оптимальные пути подготовки и проведения атаки. И не случайно в парных играх возрастает доля атакующих ударов, увеличивается темп игры.

Наконец, есть особенности техники выполнения отдельных ударов, специфические только для парных игр. Возрастает доля плоских ударов, которые летят с большой скоростью, что требует от спортсмена не только повышенной реакции, но и умения выполнять некоторые удары, не свойственные в одиночных играх: например, удар с коротким замахом, толчки волана, удары, направленные в лицо и грудь соперника.

Низкая подача - основная подача в парных играх. Но подавать ее надо особенно тщательно, так как соперник может тут же провести атаку стрелой. Волан при подаче должен проходить как можно ниже над сеткой, ибо 10-15 см достаточно для ответного встречного удара. Низкая подача максимально уменьшает первую атакующую возможность соперника.

Прием подачи - начало действий. Всегда помните, что наиболее уязвимые места на площадке соперника находятся в непосредственной близости от боковых линий, а также в центре площадки между игроками.

Каждой паре во время игры приходится не только атаковать, но и защищаться. Если пара атакует, то лучшей позицией будет переднезадняя расстановка (рисунок 16, Б). В этом случае стоящий позади игрок стремится сильным смещением послать волан в незащищенные зоны противоположной пары, а игрок, выходящий вперед, стремится перехватить волан и добить его. Защищаясь же, партнеры, как правило, занимают позицию рядом друг с другом - параллельная расстановка (рисунок 16, А). В этой расстановке им легче контролировать площадку, отражая атаки.

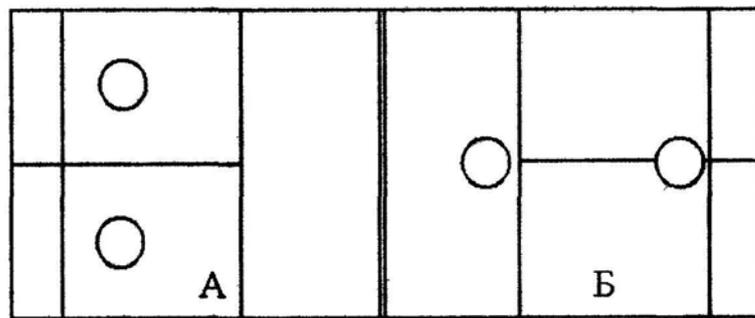


рисунок 16

Некоторые особенности различают в тактике смешанных пар. Женщина, играя в паре с мужчиной, не может на равных вести борьбу, поэтому она чаще находится в зоне у сетки. В этом случае женщина освобождает своего партнера от перемещений к сетке и готовит его атаки. При таком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует

возможности игроков: мужчина - свою мощь и скорость передвижения на площадке, женщина - быстроту и точность движений.

## 7. Основные физические качества, необходимые в бадминтоне

Невозможно стать хорошим бадминтонистом, не позаботившись о своем физическом развитии. Для проведения удара сверху нужны гибкость и сила. Чтобы принять сильный атакующий удар (смеш) - быстрая реакция. При игре у сетки не обойтись без ловкости и хорошего глазомера. Остановимся на основных физических качествах, которыми должен обладать бадминтонист.

**1. Выносливость.** Это самое необходимое качество для спортсмена. Ведь в течение одного дня соревнований бадминтонисту разрешается играть в 4 одиночных и 4 парных разрядах. Практика показывает, что каждая встреча продолжается 35-40 минут, в течение которых спортсмен совершает до 1000 ударов со средней частотой один удар в одну секунду. Волан в ряде случаев находится в игре 30-50 секунд, причем интенсивность большинства ударов близка к максимальной. Такой жесткий режим работы по силам далеко не каждому спортсмену. Выносливость необходимо развивать с первых дней занятий. В качестве средств для развития выносливости применяются: продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег (при Р до 160 уд.мин.), плавание и пр. Очень положительный результат дают прыжки через скакалку. Прыжки со скакалкой отлично развивают выносливость! Чем выше темп прыжков, тем полезнее для развития скоростной выносливости спортсменов.

**2.** Одним из важнейших качеств в бадминтоне является **быстрота** - способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. Методика воспитания скоростных способностей - это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо

прекращать при первых признаках утомления. В качестве средств развития скоростных качеств рекомендуются следующие упражнения:

- бег со старта 30-60 м, специальные прыжковые упражнения;
- бег сходу 20-30 м;
- метание теннисного мяча и ловля его одной рукой;
- совершенствование «смеша» в паре (максимальный темп).

**3. Сила.** Игровая деятельность требует от бадминтониста проявления быстрой «взрывной» силы. 60% всех ударов у игроков мирового класса выполняются в прыжке. Проявление силы удара, прыжковой силы и усилия стартового ускорения при таких значениях темпа и продолжительности требует также высокого уровня развития силовой выносливости. Эффективный результат в этом направлении достигается следующими упражнениями:

- упражнения со штангой. Развитие «взрывной» силы и силовой выносливости: 30-50% от максимума. Упражнения выполняются в высоком темпе по 12-30 повторений;
- гимнастика на снарядах;
- спринтерский бег 10x40 м;
- специальные прыжковые и беговые упражнения с отягощением;
- прыжки со скакалкой;
- прыжки через барьер.

Рост уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена проверяется с помощью специальных тестов.

**4. Гибкость** - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов.

Гибкость - достаточно легко формируемое качество. Наиболее благоприятным для развития гибкости является возраст 11-14 лет, однако, совершенствовать это качество можно и в более зрелом возрасте. В качестве средств воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой, которым должно предшествовать предварительное разогревание. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Их следует выполнять ежедневно и по несколько раз в день.

## **8. Основные правила игры в бадминтон**

### **1. Категории и виды соревнований.**

По категориям соревнования делятся на:

- а) одиночные мужские
- б) одиночные женские
- в) парные мужские
- г) парные женские
- д) парные смешанные

Виды соревнований. По виду соревнования делятся на: личные, командные, лично-командные.

### **2. Участники соревнований по возрасту:**

- 10-12 лет - детская группа
- 13-14 лет - подростковая группа
- 15-16 лет - младшая юношеская группа
- 17-18 лет - старшая группа
- 19 лет и более - группа взрослых
- 19-21 - юниоры
- 35 (ж) - 40 (м) - старший возраст.

3. Допуск к соревнованиям. К участию в соревнованиях допускаются бадминтонисты, имеющие разрешение врача!

4.Судейская коллегия. Организацией, проводящей соревнования, назначается главная судейская коллегия в составе главного судьи, его заместителей и главного секретаря. Сюда же входит и врач соревнований. В состав судейской коллегии соревнований входят также старшие судьи, судьи на вышке, на линии и на подаче, секретари, судья информатор.

5.Правила игры. Пришло время начинать играть в бадминтон. Надеюсь, что Вы освоили основные удары, научились жонглировать воланом, перебрасываться им с партнером. Мы уже разобрали такие понятия как инвентарь для игры и площадка. Теперь нам стоит подробнее остановиться на правилах игры в бадминтон.

### **8.1. Современные правила игры совсем не сложны**

- Игра начинается подачей с правого поля. Волан вводится в игру ударом ракетки снизу.
- В момент удара рамка ракетки не должна быть выше пояса или кисти руки, которая держит ракетку. Промах ракеткой при подаче не является ошибкой, и подача повторяется. При четном числе очков у подающего, он подает только справа, а при нечетном – только слева.
- Все встречи одиночные и парные, играют до 21 очка. Если счёт становится 20 : 20, то игра продолжается до преимущества одного из соперников в 2 очка (например, 22 : 20), но до 29 очков.
- Каждая встреча проводится до двух побед в партиях. В каждой следующей подает победитель. Перед решающей, третьей партией, разрешен перерыв в пять минут. В этой партии при счете 11 игроки меняются сторонами.
- На усмотрение организаторов соревнований допускается проведение турниров, в которых встреча состоит из одной партии до 21 очка. При этом смена сторон производится при счете 11.
- Каждая встреча не должна прерываться с первой подачи и до конца встречи. Исключение составляет перерыв перед третьей партией. Перерывы в

связи с ухудшением физического состояния игрока из-за его усталости, а также вследствие неисправности ракетки не допускаются.

### **9. Организация и проведение соревнований по бадминтону**

Учебно-тренировочная работа и соревнования - единый процесс, где соревнования служат проверкой уровня подготовленности бадминтонистов, стимулом для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства. Хорошим агитационным средством для привлечения населения к занятиям бадминтоном является зрелищность соревнований, высокая культура и мастерство спортсменов. Четкая организация, красочность с тщательной разработкой ритуала открытия и закрытия, с квалифицированным судейством должны стать нормой проведения соревнований по бадминтону. Таким образом, соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественные задачи.

Классификация соревнований: в основе классификации соревнований по бадминтону лежат цели, задачи и характер зачета результатов.

А) Классификационные - проводятся по общепринятым правилам и преследуют основную цель - повышение уровня спортивного мастерства;

Б) Первенства и чемпионаты - задача их - выявить сильнейшего игрока, чемпиона города и т.д. Такие соревнования могут быть личными, командными и лично-командными;

В) Товарищеские или матчевые встречи. Проводятся между двумя или более командами;

Г) Показательные соревнования. Они преследуют цель пропаганды, агитации за данный вид спорта;

Д) Отборочные соревнования (прикидки). Их проводят в преддверии крупных соревнований с целью определения сильнейших для комплектования команд.

### 9.1. Способы проведения соревнований

1) Соревнования по круговому способу. Этот способ розыгрыша соревнований заключается в том, что каждый участник играет по очереди со всеми остальными. Победителем соревнований считается участник, набравший наибольшее количество очков в результате проведенных встреч. Очередность встреч определяется по стандартным таблицам, применяемым в других игровых видах спорта. Примерная таблица для 3-4 участников.

1-й круг	2-й круг	3-й круг
<b>1-(4)</b>	<b>3-1</b>	<b>1 -2</b>
<b>2-3</b>	<b>(4) -2</b>	<b>3-(4)</b>

2) Система с выбыванием (олимпийская) (рисунок 17). Основной принцип: проиграл — выбыл. Эта система заставляет спортсменов мобилизоваться в самом начале состязаний. Здесь нельзя рассчитывать на то, что сможешь поправить свои дела в последующих играх, как это бывает, когда состязания проходят по круговой системе.

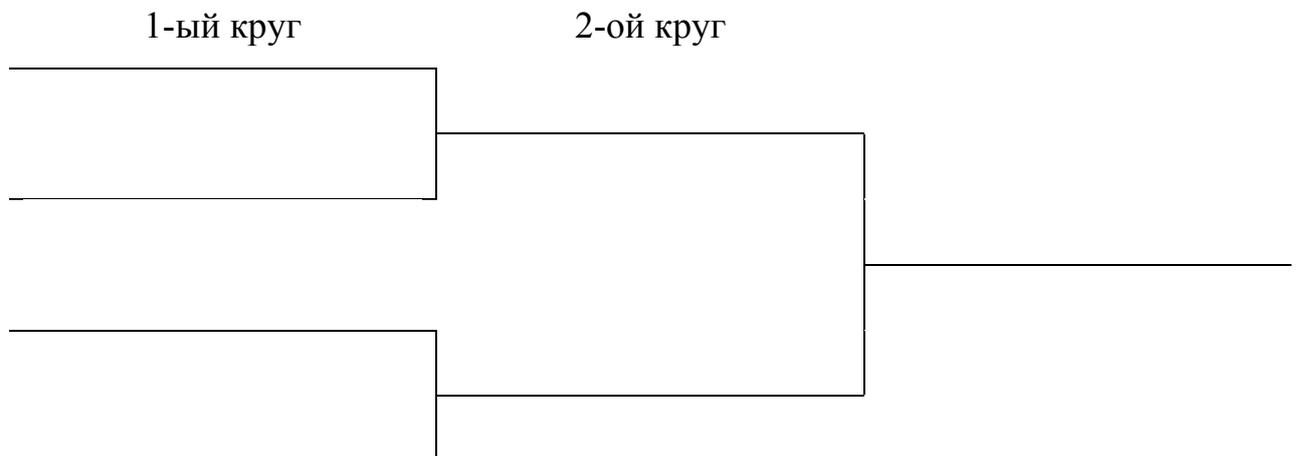
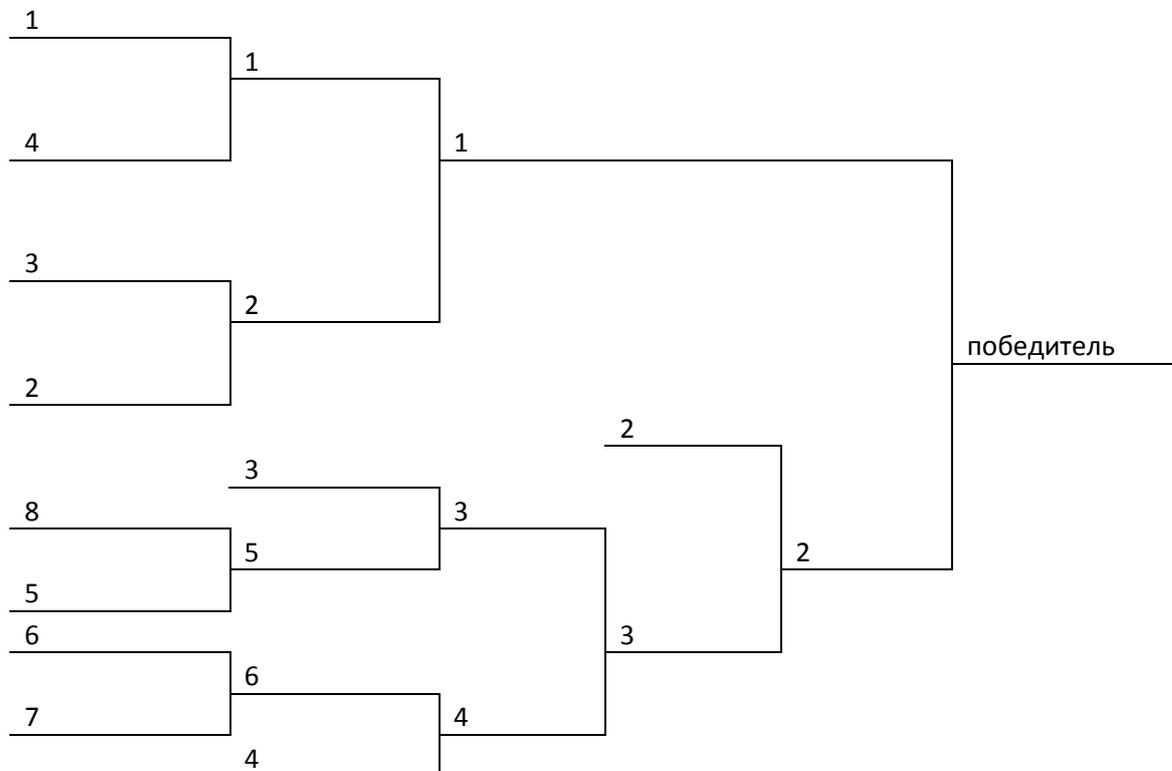


Рисунок 17

Круговая и олимпийская системы — основные при проведении соревнований по бадминтону.

Но есть еще одна очень популярная система проведения соревнований - с выбыванием после двух поражений. По этой системе проводятся чемпионаты многих европейских стран.

Такой порядок - проведения турниров имеет свои неоспоримые достоинства. Поскольку бадминтонисты играют по системе с выбыванием, они приучаются действовать в полную силу в каждой игре. И в то же время такая система позволяет объективно выявить сильнейших, так как один проигрыш не лишает возможности стать чемпионом. Посмотрите рисунок. Восемь игроков расставлены в соответствии с их силами. Первый номер, сильнейший, сверху. Его основной конкурент, второй номер, снизу. Это неспроста. Спортивный принцип - основа проведения соревнований. Сильнейших надо так вписать в таблицу, чтобы они не встречались между собой раньше финала. Остальные игроки распределяются по жребию. Как видно на рисунке 18, проиграв одну встречу, можно поправить свое турнирное положение в последующих.



## **10. Контрольные вопросы к зачёту**

### **10.1. Теоретический раздел.**

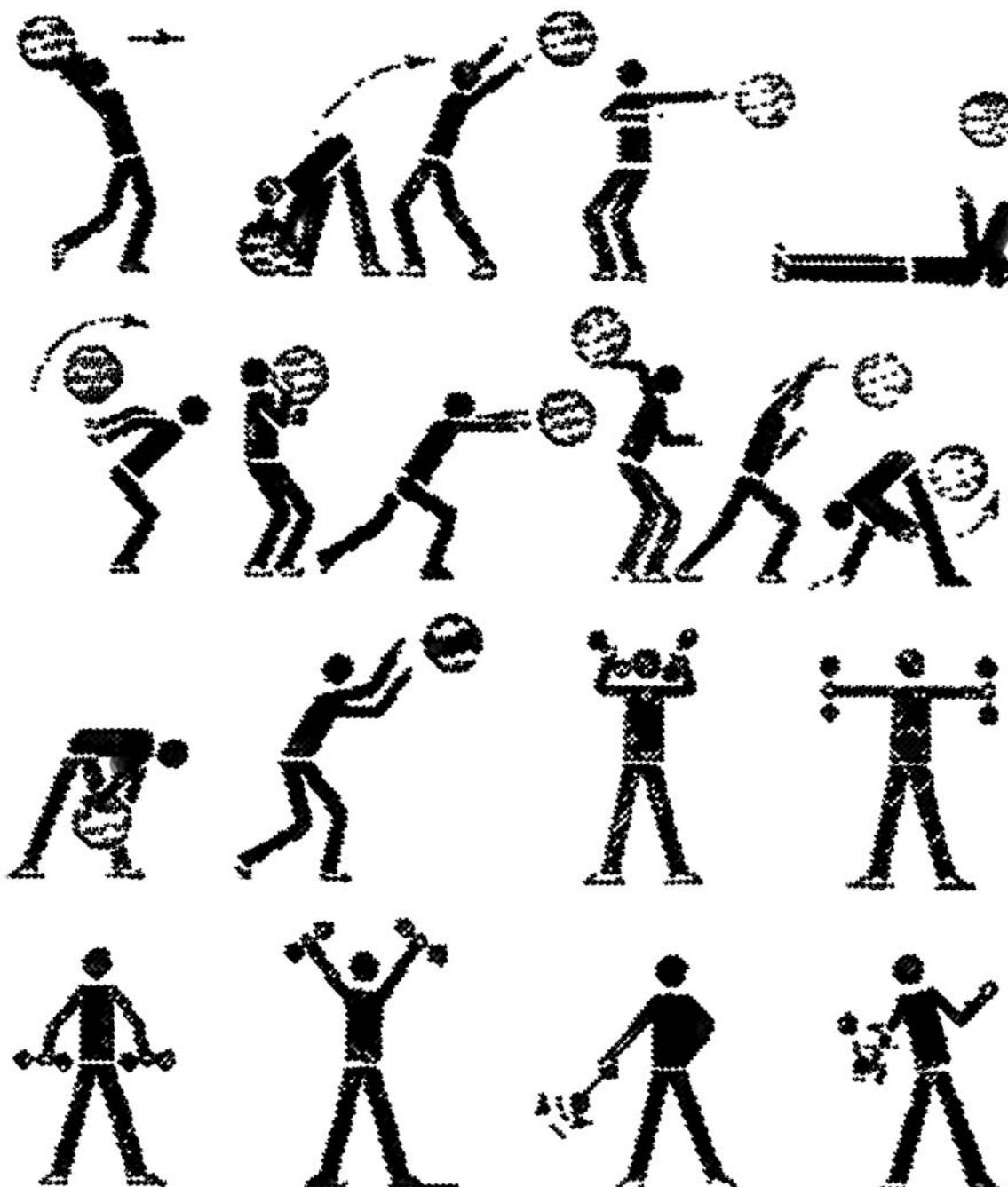
- История развития бадминтона
- История развития бадминтона в России
- Общая характеристика бадминтона
- Ракетка, волан, площадка
- Характеристика ударов
- Подача (виды).
- О чем необходимо помнить во время игры
- Основные этапы в тренировочном процессе
- Тактика одиночных игр
- Тактика парных игр
- Тактика смешанных игр
- Характеристика основных физических качеств необходимых в бадминтоне
- Основные правила игры в бадминтоне
- Классификация соревнований
- Способы проведения соревнований
- Судейство соревнований

### **10.2. Практический раздел.**

- уметь правильно выполнять все виды ударов;
- короткая и высокая, далёкая подачи;
- тактика ведения одиночной и парной игры;
- умение выполнять обязанности судьи на вышке.

## 11. Приложения

### 11.1. Примерный комплекс упражнений для развития физических качеств.



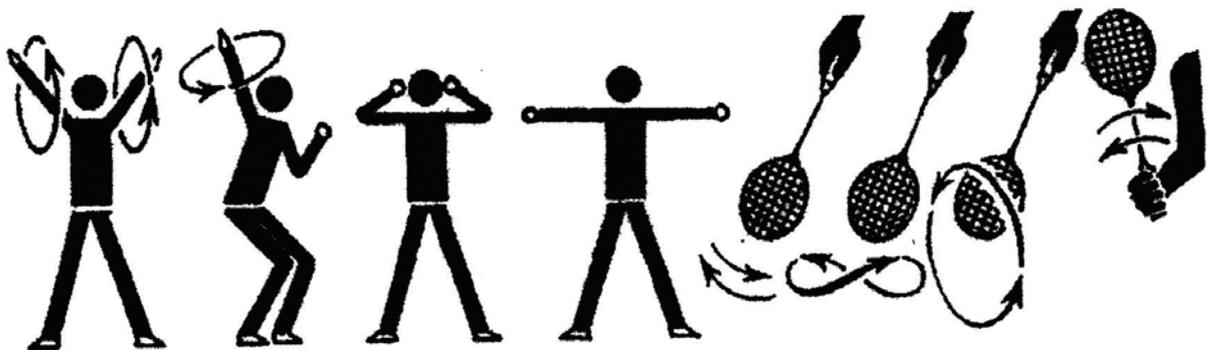
Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса  
и подвижности в суставах



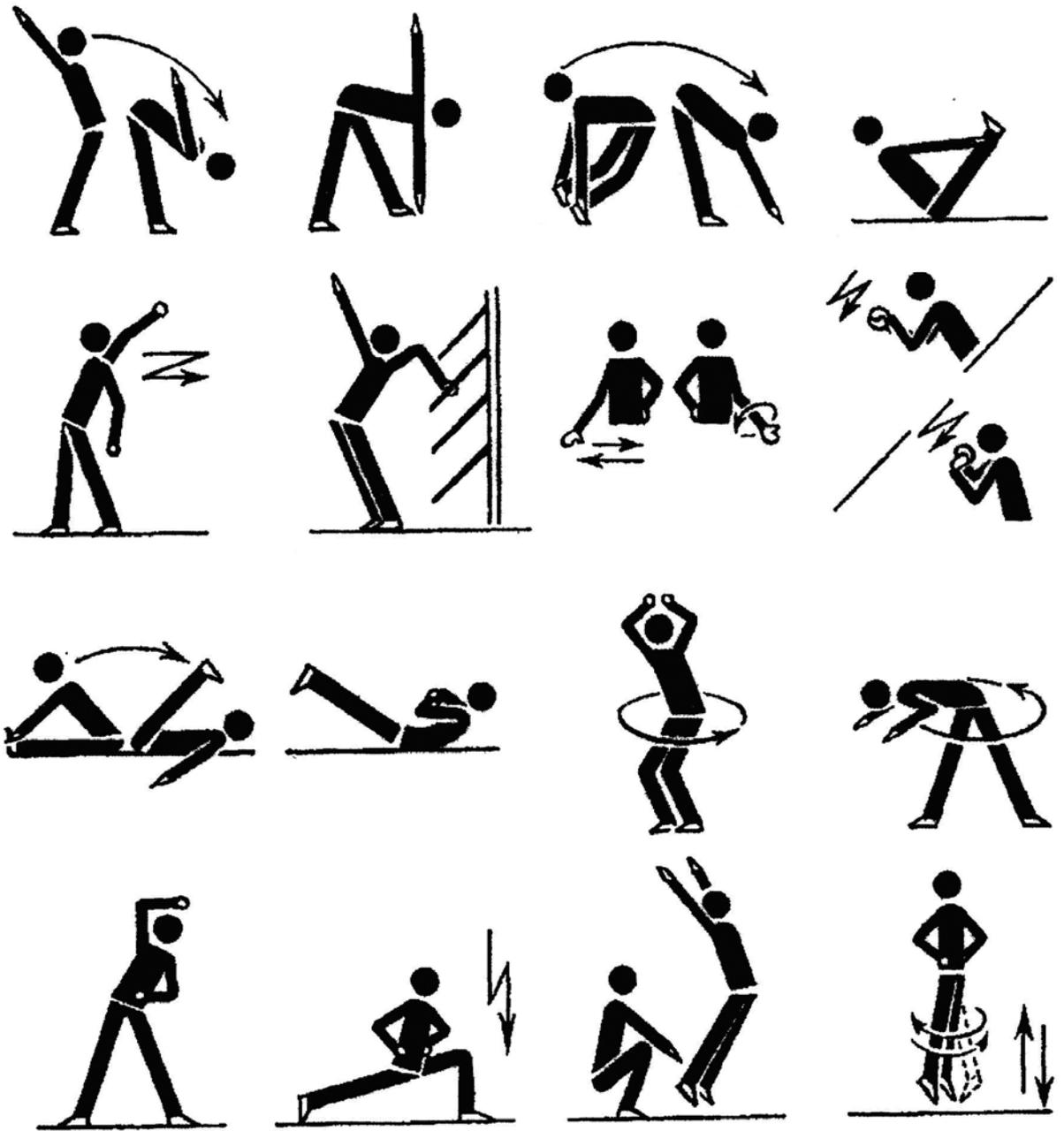
Упражнения для развития силы основных мышц туловища,  
участвующих в ударе.



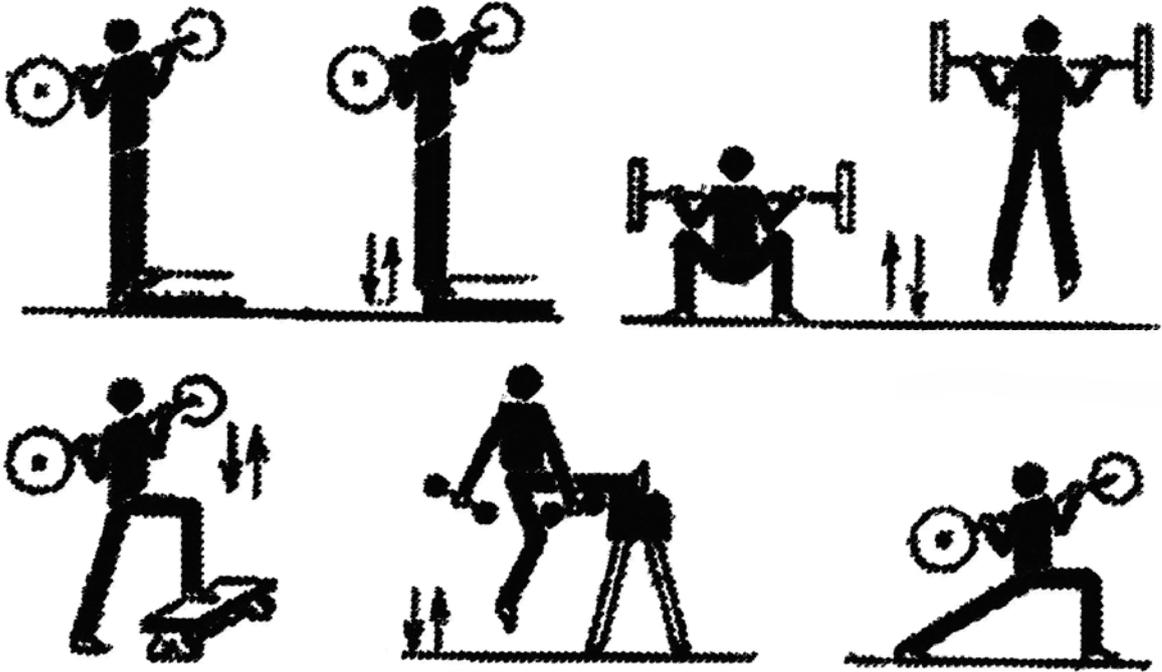
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, которые можно применять для  
повышения скорости выполнения ударов.



## Упражнения для развития гибкости



Упражнения для развития скорости передвижения.



## 11.2.Техническая документация

Для построения схемы игр по системе с выбыванием предлагается следующая таблица:

Общее число участвующих команд	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающих со второго круга.		
		всего	сверху	снизу
4	4			
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1		1
8	8			
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
И	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1 1
15	14	1		1
16	16			
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

**Протокол соревнований****Протокол**

Встречи по бадминтону в \_\_\_\_\_

На \_\_\_\_\_

Между: \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Место встречи \_\_\_\_\_

**Технические результаты**

№	ФИО	Счет очков																														Счет в партиях	Общий счет
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
2		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
3		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		

Встречу выиграл \_\_\_\_\_ со счетом \_\_\_\_\_

Главный судья \_\_\_\_\_

Главный секретарь \_\_\_\_\_

**Заявка на участие в соревнованиях****З а я в к а**

На участие команды \_\_\_\_\_ соревнованиях по бадминтону \_\_\_\_\_

№	ФИО	Год рожд.	Разряд		Виза врача
1					
2					
3					
4					
5					

К соревнованиям допущено: \_\_\_\_\_

Руководитель: \_\_\_\_\_

## 12. Список рекомендуемой литературы:

1. Жбанков О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана 1997.
2. Лифшиц В.Я. «Бадминтон» Ступени мастерства Й-Ола 1994.
3. Лифшиц В.Я., Галицкий А. В. «Бадминтон» М. ФиС 1976 .
4. Правила соревнований. Бадминтон. М. ФиС 1980 .
5. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. «Основы спортивного бадминтона» М. ФиС 1982.
6. Скрипко А. «Бадминтон». Азбука спорта. «Советский спорт» № 13-18; 1994.
7. Смирнов Ю.Н. «Бадминтон». Учебник для институтов физической культуры. М. ФиС 1990.



Студенты Коми филиала КГМА на занятиях по бадминтону.