

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра спорту

СЕМЕРДЖЯН М. Г.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З
БАДМІНТОНУ

Навчально-методичні рекомендації

Миколаїв 2021

Укладач: М.Семерджян, викладач кафедри фізичної культури та спорту

Рецензенти:

Тупєєв Ю.В. Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Заслужений тренер України з вільної боротьби.

Казарінова Ю.Р. Майстер спорту міжнародного класу, призер чемпіонату Європи, чемпіонка України з бадмінтону.

Семерджян М. Г

**«Методика проведення секційних занять з бадмінтону», методичні рекомендації М. Г. Семерджян
Миколаїв : МНУ, 2021. – 68 с.**

Рекомендовано до друку навчально-методичною комісією Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

(Протокол № 7 від 25.05.2021р.)

У методичних рекомендаціях розглянуто організацію та планування секційних занять з бадмінтону для студентів факультету фізичного виховання, правила гри та методику навчання техніки і тактики гри в бадмінтон, методи та засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методичні рекомендації адресуються студентам спеціальності «Фізична культура та спорт».

УДК 796.344(072)

ББК 75.565я 73

С 30

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
1.ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
1.1.Організація навчально-тренувальних занять.....	8
1.2 Перший рік навчання.....	9
1.3 Другий рік навчання.....	10
1.4 Третій рік навчання.....	10
2. ПРАВИЛА ГРИ.....	11
2.1 Розмітка та обладнання ігрового корту.....	11
2.2 Правила гри у бадмінтон.....	12
3.ТЕРМІНОЛОГІЯ.....	12
3.1 Зони половини майданчика.....	12
3.2 Удари.....	13
3.3 Удари з передньої зони.....	13
3.4 Удари з середньої і задньої зони.....	13
3.5 Траєкторія польоту волана.....	14
3.6 Подачі.....	15
4.ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	15
4.1 Загальна фізична підготовка.....	15
4.1.1 Сила та засоби її розвитку.....	17
4.1.2 Швидкість та засоби її розвитку.....	18
4.1.3 Витривалість та засоби її розвитку.....	20
4.1.4 Спритність та засоби її розвитку.....	22
4.1.5 Гнучкість та засоби її розвитку.....	22
4.2 Спеціальна фізична підготовка.....	24
5.ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА.....	27
5.1 Способи тримання ракетки.....	27
5.2 Ігрові стійки.....	29
5.3 Пересування майданчиком.....	31
5.4 Подача.....	33
5.5 Класифікація ударів.....	35

5.5.1 Удари справа.....	36
5.5.2 Удари зліва.....	37
5.5.3 Різновиди ударів справа і зліва.....	38
5.5.4 Удари згори.....	41
5.5.5 Удари знизу.....	43
6. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	44
6.1 Загальні тактичні дії.....	44
6.2 Тактика гри початківця.....	46
6.3 Тактика в нападі.....	46
6.4 Тактика в одиночній грі.....	48
6.5 Тактика в парній грі.....	49
7. ЗМАГАННЯ З БАДМІНТОНУ.....	52
7.1 Організація та проведення змагань з бадмінтону.....	53
8. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ТА КОНТРОЛЬ.....	54
8.1 Основні правила безпеки на заняттях з бадмінтону.....	55
8.2 Контроль та самоконтроль самопочуття при заняттях.....	57
ДОДАТКИ.....	58
Додаток 1. Тести загальної фізичної підготовки (ЗФП)	58
Додаток 2. Контрольні нормативи технічної підготовки.....	60
Додаток 3. Тести теоретичної підготовки.....	61
Додаток 4. Ігри з воланом.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68

ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я населення, зокрема студентської молоді, стало загальнодержавною проблемою. Одним із нагальних завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка повинна органічно поєднуватися з іншими компонентами здорового способу життя та належного рівня рухової активності. Для вирішення цих завдань потрібно шукати нові, досконалі форми й методи організації навчальних занять, упроваджувати інноваційні моделі спортивно - орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.

Сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів спорту, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення. Одним із таких видів спорту можна вважати бадмінтон. Заняття бадмінтоном вимагають прояву спеціальних фізичних і психологічних якостей: загальної витривалості, спритності та координації, оперативного та аналітичного мислення, креативності, стійкості уваги, швидкості реакції і високого рівня здоров'я.

Бадмінтон є своєрідним «університетом» руху людського тіла, засобом навчання різноманітних рухових навичок. Чим вони вищі за своїм рівнем і чим багатший їх запас, тим успішніше людина оволодіває незнайомими для нього руховими завданнями. Динаміка дій у бадмінтоні дозволяє швидко довести потрібні рухи до автоматизму і тим самим звільнити свідомість для вирішення інших завдань. У сучасних умовах усе більшій кількості професій необхідне тонке м'язове чуття кисті руки та пальців, на основі яких удосконалюється якість рухової діяльності. Мабуть, жодний вид спорту не має такої багатої палітри руху кисті, мікрорухів пальців, завдяки чому можна стверджувати, що бадмінтон є моделлю професійно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.

Ще одну особливість бадмінтону хочеться відзначити, у зв'язку з великими швидкостями змінами ігрових ситуацій і великим емоційним навантаженням, спортсмен починає не встигати обдумувати свої дії і поступає частіше за все інтуїтивно, за рахунок передбачення і передчуття, що вносить в поєдинок особливу красу.

Під час гри гравець повинен зосередити свою увагу на прийомі і переробці безпосередньої-конкретної інформації про дію суперника, оцінити ігрову ситуацію, що склалася і відповідно до попередньої інформації, знаннями теоретичних основ та особливостей суперника вибрати найраціональніший, ефективний варіант для виконання відповіді. На всі ці операції відводяться лічені частки секунди, до того ж такі мікрозадачі повторюються щомиті і лише під час одного гейму гравцю деколи доводиться вирішувати десятки таких задач.

Підсумовуючи вищесказане можна сказати, що в основі популярності бадмінтону, як одного зі способів фізичного виховання, лежить простота

спорядження й устаткування, висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей.

У методичних рекомендаціях розкриваються основні тенденції розвитку бадмінтону, визначається зміст навчання техніки та методики цього виду спорту, розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного оволодіння основами гри у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Основна мета рекомендацій – ознайомлення студентів, тренерів та викладачів з методичними вимогами з організації та планування учбових занять з бадмінтону, методами навчання, технікою і тактикою, розподілом учбового матеріалу. У процесі навчання студенти мають здобути теоретичні знання, навички техніки і тактики ведення гри, а також навички потрібні для організації, проведення та суддівства змагань з бадмінтону.

1. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Чітке планування є одним з найважливіших способів вдосконалення учбового процесу, який передбачає наявність учбової документації по розподілу учбового матеріалу по роках навчання та семестрах. Планування учбового матеріалу включає комплекс засобів, направлених на досягнення однієї з основних задач, зміцнення здоров'я та загальної фізичної підготовки студентів. Реалізація в учбовому процесі різноманітних засобів гри в бадмінтон повинна розподілити об'єм учбового часу на загальну і спеціальну фізичну підготовку, технічну і тактичну підготовку відповідно до ступеня складності учбового матеріалу. Планування учбових занять будується на основі учбового плану-графіка.

У процесі навчання і тренування тренером – викладачем вирішуються такі виховні завдання як: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у цій спортивній грі, наполегливості, працелюбності в навчанні, почуття відповідальності, дисципліни, формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, скромності й вимогливості до себе, культури поведінки.

Гра в бадмінтон позитивно впливає на функції організму, покращує фізичний розвиток, сприяє розвитку специфічних якостей. У процесі навчання студенти – спортсмени мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики ведення гри, а також навички, потрібні для організації, проведення та суддівства змагань з бадмінтону. Специфіка навчання гри у бадмінтон при розподілі програмного матеріалу передбачає учбову роботу в таких компонентах:

- фізична підготовка 20-25% (загальна фізична підготовка (ЗФП) – 15%; спеціальна фізична підготовка (СФП) – 10%);
- технічна підготовка – 35-40%;
- тактична підготовка – 15-20%;
- ігрова практика – 10-15%;

При цьому об'єм фізичної підготовки може бути збільшений на 10-15% за рахунок зменшення об'єму тактичної підготовки.

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду, блоку та модулю тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості студентів.

Планування навчально-тренувальних занять для початківців скероване на всебічний фізичний розвиток студентів-спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики гри, для розрядників та спортсменів вищих розрядів – на вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики гри, підготовку до змагань згідно з трирічним календарним планом.

Таблиця № 1 – Навчальний план відділень спортивного удосконалення з бадмінтону

Зміст завдань	Спортивне удосконалення		
	Рік навчання		
Модулі	1	2	3
1.Теоретично–методична підготовка	10	10	10
2.Практична підготовка:			
загальна фізична	40	50	60
спеціальна фізична	20	30	40
техніко-тактична	140	160	180
3.Підготовка до змагань:	Згідно з календарем		
суддівство	2	4	6
Участь у змаганнях	8	16	24
5.Самостійна робота	70	130	180
Усього	300	400	500

Навчально-тренувальний процес кожного блоку поділяється на три модулі (періоди, цикли)–підготовчий, змагальний, перехідний. Кожний модуль (період, цикл) має свої завдання.

Підготовчий модуль (вересень–грудень): зміцнення здоров'я студентів, поліпшення їх загальної фізичної підготовки, вивчення техніки й тактики гри, удосконалення моральних і вольових якостей, теоретична та методична підготовка. Тривалість модуля для груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності 1,5-3 місяці.

Загальний модуль (січень–липень): подальший розвиток фізичних, морально-вольових якостей, вивчення та удосконалення техніки й тактики бадмінтону, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка та участь у змаганнях, придбання суддівських навичок. Особлива увага приділяється підготовці студентів–спортсменів до змагань Спартакіади ВНЗ , першостей України серед студентів та ін. Залежно від кількості основних змагань, змагальний модуль може складатися з 2-3 періодів та циклів підготовки. Тривалість блоку для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності – 9-10 місяців.

Перехідний модуль (1,5-2 міс): активний відпочинок, підтримання досягнутого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Планування індивідуального навчально-тренувального процесу на рік та три роки (блок 1-3) для спортсменів 1 розряду і вище може бути змінено залежно від термінів проведення основних змагань. Заняття для всіх спортсменів проводяться за індивідуальними планами тренування.

На початку і наприкінці кожного навчального року проводяться контрольні випробування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теорії бадмінтону, а також виконуються відповідні нормативи з інструкторської, суддівської та волонтерської практики. Контрольні нормативи та вимоги по видам підготовки приведені в Додатку 1,2.

1.1. Організація навчально-тренувальних занять

Чітке планування учбового процесу – одна з важливих умов для досягнення поставлених задач. В учбовому занятті виділяють три частини: підготовчу, основну й заключну. Заняття розраховано на 90 хвилин.

Мета підготовчої частини, її тривалість 15-20 хвилин, організувати і психологічно підготувати студентів до активної діяльності. В цій частині концентрується увага студентів на більш ефективне виконання наступних частин заняття, створюється настрій для сприйняття вправ, поліпшуються функціональні можливості організму. Підготовча частина заняття складається з двох частин: загальної і спеціальної.

В результаті виконання різноманітних фізичних вправ в загальній частині, долається інертність фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі і досягається більш продуктивна підготовка до заняття. Під час спеціальної частини організм готується до основної роботи. Спеціальна частина складається із загальнорозвиваючих та спеціальних фізичних вправ, що створюють передумови для успішного проведення основної частини заняття.

Основна частина заняття, її тривалість від 50 до 60 хвилин. В основній частині заняття розв'язуються складніші задачі. Студенти опановують новим матеріалом, де виділяють ознайомлення, вивчення і вдосконалення. Якщо в основній частині заняття планується комплексне виховання різних фізичних якостей, то планувати їх необхідно в такому порядку: спочатку виконуються вправи на швидкість, потім на силу, наприкінці – на витривалість. Також, з погляду фізіології, послідовність вправ в основній частині уроку повинно розподілятися наступним чином:

- формування технічних навиків;
- розвиток фізичних якостей швидкості, спритності, гнучкості й сили;
- розвиток витривалості.

Впродовж вирішення задач техніко-тактичного характеру, в основній частині необхідно, спочатку віддавати перевагу техніці, потім тактиці. Для створення більш емоційного фону основної частини заняття, доцільно використовувати змагальні та ігрові методи. Продовження основної частини заняття залежить від задач, віку, статі, підготовленості студентів, а також вибраних засобів. Вивчення нових елементів техніки вимагає значних нервових витрат, тому й застосовувати їх доцільно на початку основної частини заняття, коли матеріал сприймається краще.

Заключна частина заняття може тривати від 10 до 15 хвилин.

Заключна частина заняття передбачає поступове зниження фізичного навантаження, зниження збудження після виконаної роботи і приведення організму у відносно спокійний стан.

Перехід від високої до малої інтенсивності повинен здійснюватися поступово. До засобів заключної частини відносяться повільний біг, хода, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи. У кінці заняття обов'язково необхідно вишикувати групу, підвести підсумки заняття, дати оцінку виконаній роботі, та домашнє завдання.

Також заняття можуть бути у вигляді самостійних завдань, коли керівник занять (тренер, викладач) дає завдання виконати вправи на розвиток фізичних якостей, розучити окремі спеціальні вправи або якийсь елемент техніки.

1.2. Перший рік навчання

Задачами навчально-тренувальних груп першого року навчання є:

- зміцнення здоров'я й поліпшення фізичного розвитку;
- придбання різносторонньої фізичної підготовленості на основі занять бадмінтоном;
- підвищення різносторонньої фізичної і функціональної підготовленості;
- виховання основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, спритності, витривалості, сили;
- виховання основ спеціальних фізичних якостей (швидкості реакції, відчуття волана);
- оволодіння основними технічними прийомами бадмінтону;
- формування ігрового стилю;
- знайомство і оволодіння правилами гри в бадмінтон.

Теоретична підготовка

1. Характеристика особливостей гри в бадмінтон. Місце бадмінтону у системі фізичного виховання.

Історія розвитку бадмінтону. Основні етапи розвитку. Еволюція правил гри та змагань. Сучасний стан розвитку бадмінтону в Україні та світі.

2. Правила змагань. Види змагань. Одяг учасника змагань. Техніка безпеки при заняттях з бадмінтону.

Правила гри. Термінологія. Обладнання та інвентар у бадмінтоні.

3. Вплив фізичних вправ на організм. Самоконтроль при заняттях бадмінтоном.

4. Засади техніки. Тактика та методика навчання гри у бадмінтон.

Поняття про техніку гри. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Спосіб навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів.

Техніко-тактична підготовка

- Вихідна ігрова стійка.
- Способи тримання ракетки. Жонглювання.
- Засади техніки ударів відкритою стороною ракетки. Засади техніки ударів закритою стороною ракетки. Найпростіші види пересувань. Поєднання

прийомів.

- Засади техніки ударів зверху, збоку, знизу. Засади техніки ударів з передньої, середньої та задньої зони.

- Поєднання ударів зверху, збоку, знизу. Поєднання ударів з передньої, середньої та задньої зони.

- Короткі та довгі подачі. Приймання подач. Найпростіші тактичні комбінації.

- Підвищення швидкості та сили ударів.

- Ігри на рахунок. Контрольні змагання та випробування.

1.3. Другий рік навчання

Задачі навчально-тренувальних груп другого року навчання.

1.Вдосконалення технічних прийомів бадмінтону і їх комбінацій.

2.Підвищення рівня функціональної підготовленості.

3.Виховання фізичних якостей: гнучкості, спритності, швидкості, витривалості та сили.

4.Виховання спеціальних фізичних якостей: відчуття волана, швидкості ударних рухів, швидкості реакції та швидкості пересувань.

5.Виконання контрольних нормативів по фізичній і техніко-тактичній підготовленості.

6.Знайомство з основами тактики бадмінтону.

7.Правила змагань.

8.Придбання початкового досвіду по проведенню та організації змагань.

Теоретична підготовка

1. Поняття про доцільну техніку. Поняття про тактику гри.

Залежність тактичної підготовки від технічної, фізичної та психологічної підготовки. Імітаційні вправи.

2. Засвоєння засад тактики гри у одиночному та парному розрядах.

3. Формування стилю гри. Удосконалення тактики.

Техніко – тактична підготовка

- Техніка ударів з передньої зони.

- Техніка ударів з середньої зони.

- Техніка ударів з задньої зони.

- Тренування елементів техніки: поєднання ударів з різних зон.

Підвищення швидкості виконання ударів за силою та за напрямом польоту волана.

- Удари справа та зліва. Різка збільшення швидкості. Приймання атакуючих ударів.

- Короткі та довгі подачі. Прийом коротких та довгих подач.

- Багатокрокові пересування вліво, вправо, назад, вперед. Імітаційні вправи. Тактика одиночних ігор.

1.4. Третій рік навчання

Теоретична підготовка

1. Стратегія та тактика, тенденції розвитку бадмінтону.

2. Аналіз змагань. Підсумки ігор, розгляд допущених помилок. Вивчення

2.2 Правила гри у бадмінтон

У бадмінтон грають два гравці – одиночні ігри або дві пари гравців – парні та змішані ігри. Мета кожного гравця або пари — спрямувати волан над сіткою так, щоб він торкнувся майданчика суперника, і запобігти таким самим діям суперника.

Партія починається подачею з будь-якого місця правого поля. Гравець, який приймає, теж повинен знаходитися на своєму правому полі. Після подачі гравці можуть займати на своєму майданчику будь-яке місце, незалежно від роздільних ліній та виконувати удари по волану у довільній послідовності.

Подачу проводять при парній кількості очок у гравця, який подає, з правого поля, при непарному – з лівого. Під час подачі, в момент удару, ракетка не повинна підніматися вище від пояса. Стержень ракетки гравця, який подає, в момент удару по волану повинен бути спрямований донизу такою мірою, щоб уся рамка ракетки була помітно нижча за кисть руки, що тримає ракетку. Рух ракетки гравця, який подає, повинен продовжуватися лише вперед від початку подачі до її завершення.

Волан перекидають на бік супротивника лише одним ударом.

Сторона, яка виграла у розіграші, додає до свого рахунку очко. Вона і буде подавати в наступному розіграші. Сторона, яка виграє гейм, подає на початку наступного гейму. При виграванні очка гравці сторони, яка подає, міняються полями, а гравці сторони, яка приймає, залишаються на своїх місцях.

Гравці повинні помінятися сторонами: після закінчення першого гейму, перед початком третього гейму (якщо він потрібен) та у третьому геймі, коли провідний у рахунку гравець (гравці) досягне (досягнуть) 11 очок.

Матч складається максимум із трьох геймів до перемоги однієї зі сторін у двох геймах. Сторона, яка перша набирає 21 очко, виграє гейм. Якщо рахунок у геймі 20 : 20, сторона, яка першою набирає різниці 2 очки, виграє його; якщо рахунок стає 29 : 29, сторона, яка забиває 30-те очко, перемагає.

3. ТЕРМІНОЛОГІЯ

Для зручності пояснення й сприйняття тих або інших деталей техніки та дій спортсмена у бадмінтоні існує своя термінологія. Термінологічна система бадмінтону постійно вдосконалюється й оновлюється, відображаючи зміни, що відбуваються в ньому.

У класифікації ігрових дій використовують поняття зон і половин майданчика (корту), рівнів висоти знаходження волана в момент удару та траєкторій польоту волана.

3.1 Зони половини майданчика

Передня зона – простір між площиною сітки й площиною, що проходить паралельно сітці через передню лінію подачі.

Середня зона – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через передню і задню лінії подачі.

Задня зона – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через задню лінію подачі і задню лінію майданчика.

Половина (ліва, права) – простір між площинами, перпендикулярними до площини сітки, що проходять через ліву (праву) бічну й центральну лінії.

3.2 Удари

Зверху – до ударів зверху відносять удари, під час яких кисть руки спрямована вгору при вертикальному положенні передпліччя або положеннях, близьких до нього.

Збоку – під час ударів збоку (на середньому рівні) кисть спрямована вбік, а передпліччя займає положення, близьке до горизонтального.

Знизу – під час ударів знизу кисть в основній фазі спрямована донизу.

3.3 Удари з передньої зони

Відкидка – удар, який виконують відкритою й закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, який потім летить за високою траєкторією.

Атакуюча «відкидка» – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, який потім летить за високою атакуючою траєкторією.

Добивання – атакуючий удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться вище за рівень кромки сітки, який летить потім за низхідною траєкторією.

Поштовх – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки, поступальною ходою ракетки за напрямом польоту волана.

Підставка – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, без надавання волану обертання.

Підрізування – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, шляхом надавання обертання волану навколо його вертикальної осі.

Підкрутка – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, шляхом надавання обертання волану навколо його горизонтальної осі.

Переведення косе уздовж сітки – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, за якого волан летить уздовж сітки.

3.4 Удари з середньої і задньої зони

Високий – волан летить за висхідною траєкторією й опускається за гравцем, який приймає. Його часто використовують, щоб виграти час у важкій ситуації і встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля.

Високий атакуючий – волан пролітає над гравцем на мінімальній висоті, недоступній для відбивання, й опускається за ним. Застосовують такий удар під час підготовки атаки (іноді виконують із паузою під час замаху), і він є одним з ефективних ударів у бадмінтоні, якщо потрібно примусити суперника відійти до задньої лінії.

Плоский – волан летить деяку частину шляху паралельно площині майданчика, як правило, майже над сіткою, а потім, поступово знижуючись, падає в задній зоні майданчика. Застосовують часто в парних іграх як підготовчий удар під час переходу від захисту до нападу, а також для того, щоб примусити зрушити суперника з центральної позиції вбік.

Нападний смеш – волан летить за низхідною траєкторією з високою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш – удар повної сили й швидкості та напівсмеш – удар із середньою силою. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким і, коли волан падає в задній частині майданчика, довгим. Виконують цей удар у завершальній стадії атакуючих дій, і, як правило, цим ударом закінчується тактична комбінація з інших ударів.

Короткий – волан летить у зону сітки гравця, який приймає. Розрізняють два типи таких ударів: короткий і близький, який виконують м'яко з пасивним рухом кисті, та короткий і швидкий, який виконують активним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку. При цьому волан відпускається від сітки дещо далі, але досягає мети набагато швидше. Ці удари примушують суперника рухатися до сітки й припускатися помилок у передній зоні майданчика. Крім того, вони руйнують активні дії суперника, примушують зіграти його знизу і використовувати малоефективні у відповідь удари.

Зріз – атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Удар проводять збоку по головці волана із зовнішньої або внутрішньої сторони.

Блокувальний – відповідь на волан, що швидко летить (як правило, смеш), виконують як підставку. Волан прямує в передню зону майданчика на сітку або як сильний удар — в середню й задню зони майданчика.

3.5 Траєкторія польоту волана

Висока – висхідна траєкторія з завершенням у задній зоні майданчика.

Висока атакуюча – волан пролітає на мінімальній висоті над гравцем, який приймає, і опускається в задній зоні майданчика.

Плоска – волан летить над сіткою й опускається в задню зону майданчика.

Низхідна – траєкторія, за якою волан летить зверху донизу; пролітаючи безпосередньо над сіткою, й опускається в середню або задню зону майданчика.

Напівплоска – траєкторія, за якою волан деяку частину шляху летить паралельно площині майданчика, пролітаючи безпосередньо над сіткою, й опускається в середню зону майданчика.

Коротка – траєкторія, за якою волан летить у передню зону гравця, який приймає.

3.6 Подачі

Висока – волан летить знизу по висхідній траєкторії на задню лінію майданчика.

Висока атакуюча – волан летить знизу по високій атакуючій траєкторії в задню зону майданчика.

Плоска – волан летить по плоскій траєкторії в середню й задню незахищену зону майданчика.

Коротка – волан летить по низькій траєкторії на передню лінію подачі.

4. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

4.1 Загальна фізична підготовка

У річному циклі тренування бадмінтоністів використовуються засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної і психологічної підготовки. Застосування засобів загальної фізичної підготовки в поєднанні з вправами спеціальної спрямованості, є так званим „фундаментом” для досягнення результатів.

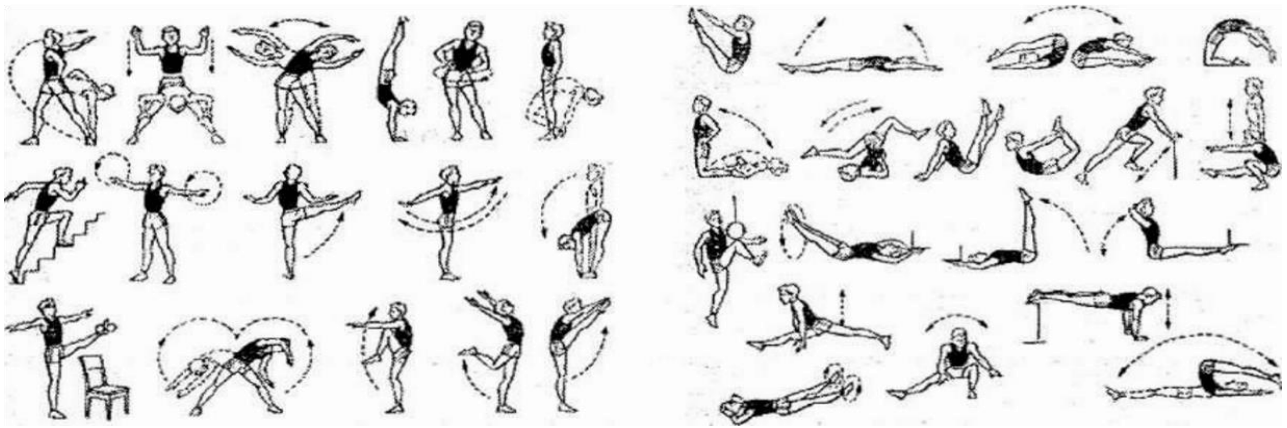
Процес фізичної підготовки повинен базуватися на чіткій уяві про фізичний стан людини і на його змінах, що пов'язані з фізичними навантаженнями. Під терміном *фізична підготовка* розуміють процес становлення та вдосконалення фізичних і функціональних якостей, що здійснюється з використанням загальнодоступних фізичних вправ, маючи на меті оздоровлення того, хто займається, зміцнення та профілактику важливих функціональних систем його організму й опорно-рухового апарату.

Одним із основних завдань фізичної підготовки у бадмінтоні є виховання фізичних якостей. *Фізичні якості* – це розвинені в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові природні задатки людини, що визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для гри у бадмінтон, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для бадмінтону засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі підготовки бадмінтоністів вправи з техніки, тактики і сама гра у бадмінтон недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток студентів.

Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно постійно застосовувати загальнорозвивальні підготовчі вправи мал. 2.



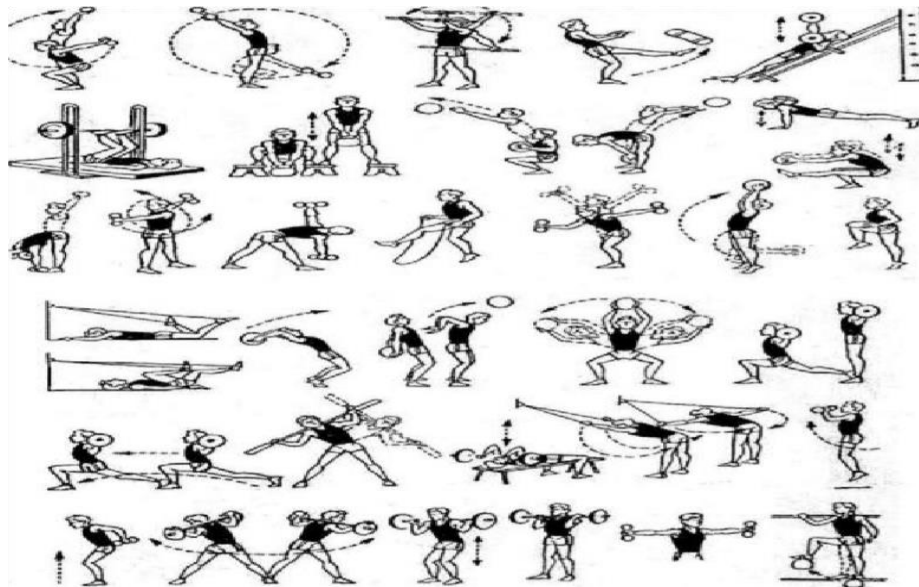
Малюнок 2 – Загальнорозвивальні підготовчі вправи без предметів

Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, що недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки та тактики гри.

Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями, тому на заняттях із бадмінтону потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності й гнучкості.

Доцільно періодично виділяти окремі заняття для загальнофізичної підготовки. Підбір засобів та обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання й умов проведення заняття. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60–70 % часу. Дуже часто на заняттях із бадмінтону застосовуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, баскетбол, гандбол.

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо мал. 3.



Малюнок 3 – Загальнорозвивальні підготовчі вправи з предметами

4.1.1 Сила та засоби її розвитку

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Розрізняють абсолютну та відносну силу. *Абсолютна сила* характеризується здатністю людини долати найбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні. *Відносна сила* визначається показниками кількості абсолютної сили, що припадає на 1 кілограм маси тіла.

Завданнями силового тренування є: гармонійний розвиток усіх м'язових груп, вплив на опорно-руховий апарат, периферичну, нервову системи та психіку в цілому.

Основними засобами силової підготовки є: загальнорозвивальні вправи, вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин, вправи із зовнішнім супротивом гантелями, гумовими амортизаторами, штангою, різного роду тренажерами), вправи із самоопором. Силкові вправи в основному виконують повільно. Якщо ж ці вправи виконувати стрімко, з повною амплітудою використання інерції руху тіла, то вони розвиватимуть силову витривалість.

Розвиток сили можливий лише за умови систематичних значних навантажень. Для розвитку сили застосовують такі **методи**:

1 Метод повторних зусиль. Він характеризується багаторазовим повторенням фізичної вправи з однаковою потужністю і характером навантаження. Застосовуються обтяження вагою 30–35 % від максимального, що дозволяє розвивати силову витривалість.

2 Метод максимальних зусиль. Цей метод потребує застосування великих обтяжень, вага яких не перевищує: у чоловіків – 50–60 % від максимального, у жінок – 40–50 %, для спортсменів – 90 %. Цей метод сприяє збільшенню м'язової маси.

3 Метод динамічних зусиль передбачає використання вправ із максимальною швидкістю. У бадмінтоні – це варіювання темпу виконання, за допомогою якого розвивається швидкісна сила.

4 Метод із застосуванням ізометричного режиму роботи м'язів пропонується за умови виконання статичних вправ зі збереженням при цьому пози тривалістю 5–6 с. У цьому режимі виконують повільні вправи на рівновагу.

5 Метод комбінованих зусиль характеризується виконанням вправ у визначеній послідовності: спочатку в динамічному, потім в ізометричному режимі, у подальшому – з більшими м'язовими зусиллями, останній етап – багаторазові повторення.

У гравців із бадмінтону повинне бути дуже тонке м'язове відчуття під час удару по волану, і це відчуття може лише погіршитись, якщо надмірно розвинути м'язову масу рук. Проте робота над силою приводить до значного зростання м'язової координації, від якої залежать спритність, швидкість і частково витривалість. Виконувати силові вправи допустимо в межах отримання необхідної всебічності фізичного розвитку і в основному в поєднаннях із вправами на гнучкість. При цьому можна рекомендувати силові вправи з невеликими обтяженнями: з легкими 1—1,5 кг гантелями, набивними м'ячами, ракетками, важчими за бадмінтонні й т. п.

Розвиток сили нерозривно пов'язаний із виконанням цілого ряду гімнастичних вправ, наприклад, вправ на розтягування, під час яких можуть бути використані гімнастичні снаряди стінка, перекладка, бруси, кільця. Розвитку силових здібностей сприяють також короточасні статичні напруження: фіксація основних положень частин тіла, вправи для формування правильної постави, різноманітні виси. При виконанні вправ на розвиток сили дотримуватися таких умов: кількість повторювань – до 10, кількість серій – до 3, з інтервалом відпочинку 3-4 хв

4.1.2 Швидкість та засоби її розвитку

Швидкістю називають здатність людини до термінового реагування на подразники та вміння виконувати рухи за мінімально короткий час.

Швидкість – комплексна рухова якість, що виявляється через:

- а) латентний період рухової реакції;
- б) швидкість реалізації локального ненавантаженого руху;
- в) швидкість реалізації багатосуглобного руху, пов'язаного зі зміною положення тіла у просторі, а також переключення з однієї дії на іншу за відсутності значного зовнішнього опору;
- г) частоту ненавантажених рухів.

Виховуючи швидкісні можливості, широко застосовують циклічні вправи-біг, ациклічні - стрибки, змішані - стрибки з короткого розбігу і вправи з регульованим часом та темпом руху.

Швидкість виконання окремих вправ залежить від низки чинників: рівня розвитку сили, ступеня оволодіння технікою вправи, складності вправи.

Прояв швидкості багато в чому залежить і від складу м'язових волокон, рівня м'язової та міжм'язової координації, можливостей біохімічних процесів, що забезпечують інтенсивність розпаду хімічних речовин. Розрізняють такі елементарні прояви швидкості:

- а) час реакції простої і складної;
- б) швидкість виконання одиночного руху;
- в) частота рухів.

Для розвитку й удосконалювання швидкості застосовуються вправи невеликої тривалості до 20 с з граничною або приграничною швидкістю. У бадмінтоні – це насамперед спортивні ігри з вираженими моментами прискорень, деякі силові вправи, які виконують на швидкість. Засоби розвитку швидкісних якостей варто підбирати з урахуванням подібності координаційних структур, тому що пряме перенесення швидкості, за даними багатьох авторів, досить ускладнене. У бадмінтоні – це швидкість виконання прийомів техніки гри, переміщення гравця на майданчику. Засоби, спрямовані на розвиток швидкості, повинні відповідати таким вимогам:

1. Техніка вправ повинна забезпечувати виконання рухів на граничних швидкостях.

2. Вправи повинні бути добре засвоєними, щоб під час їх виконання вольові зусилля були спрямовані переважно не на спосіб, а на швидкість виконання.

3. Тривалість вправ повинна бути такою, щоб до кінця їх виконання швидкість не знижувалася внаслідок стомлення, тривалість швидкісних вправ не повинна перевищувати 20–22 с.

Вправи на розвиток швидкості повинні бути різноманітними й охоплювати різні групи м'язів. Кількість використовуваних вправ повинна бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті, а також сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей студентів.

Основними методами розвитку швидкості є повторний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Повторний метод – один із провідних методів розвитку й удосконалювання швидкості. Його суть полягає в повторенні вправ з граничною або приграничною швидкістю. У перервах між повтореннями рекомендується використовувати активний відпочинок, що дозволяє підтримувати збудження центральної нервової системи на досить високому рівні.

Інтервальний метод також є ефективним методом розвитку швидкості. Він полягає в чергуванні вправ, що виконуються у швидкому й повільному темпі. Під час виконання вправ низької інтенсивності створюються передумови для достатнього відпочинку, а подальша швидкісна робота відбувається на тлі повного відновлення.

Змагальний метод є найбільш ефективним методом розвитку швидкості. Умови змагань супроводжуються емоційним підйомом, що сприяє значному прояву швидкісних якостей.

Ігровий метод ґрунтується на вихованні швидкості в процесі гри. Із психологічної точки зору прояв швидкості багато в чому залежить від мотивів, що спонукають осіб, які займаються, виконувати ту чи іншу швидкісну дію. Тому в процесі занять повинні передбачатися вправи, які б насамперед зацікавили студентів.

У процесі виховання швидкісних якостей велике значення надається розвитку сили. Завдання силової підготовки, спрямованої на підвищення швидкості виконуваних рухів, вирішуються двома основними шляхами:

а) підвищенням рівня розвитку максимальної сили;

б) вихованням швидкісно-силових здібностей, здатність проявляти більшу силу в умовах швидких рухів.

Заняття силової спрямованості будуються з урахуванням характеру прояву швидкості в змагальній діяльності. При цьому під час виконання вправ вага обтяжень не повинна бути надмірно великою. В іншому разі це може призвести до обмеженої амплітуди рухів і перекручуванню їх структури, а також до небажаних координаційних змін.

При розвитку швидкості у бадмінтоні велике місце відводиться вправам, в яких поєднується швидке пересування на корті з подальшими випадками або стрибками в різних, не залежних іноді від розгону напрямках із різким зрушенням із місця і швидкими зупинками. Для цієї мети використовуються також стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед. Гравці повинні знаходитися в постійній готовності. Це дає можливість швидко робити своєчасні ривки на волан, що летить.

Велике значення для розвитку швидкості має здатність максимально розслаблятися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти достатню кількість часу, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість пересування.

Для розвитку швидкості рухової реакції застосовуються фізичні вправи на несподіваність, рухливі ігри, що вимагають рухової реакції без запізнення і в складних умовах, спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол та ін. Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини заняття.

Для розвитку швидкості у студентів вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Вправи є ефективними тоді, коли студент може контролювати й точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття організують так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка втомлювальна робота.

4.1.3 Витривалість та засоби її розвитку

Витривалість визначають як здатність організму впродовж тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності без помітного зниження працездатності. Витривалість буває *м'язовою* і *кардіореспіраторною*. М'язова витривалість – це можливість м'язів витримувати інтенсивну або статичну повторювану роботу. Вона тісно пов'язана із силою м'язів і анаеробним резервом організму. Під кардіореспіраторною витривалістю розуміють здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності, у якій участь бере значна кількість великих м'язових груп упродовж тривалого проміжку часу. Кардіореспіраторна витривалість пов'язана з аеробними можливостями тих, хто займається, тобто з розвитком та функціонуванням їх серцево-судинної і дихальної систем.

Спеціальна витривалість у бадмінтоні змушує працювати дрібні групи м'язів, вимагає тренування рухових якостей і добре розвинену координацію. Спеціальною її називають через конкретні уміння і навички, характерні для певного виду діяльності під час роботи або виконання фізичних вправ.

Витривалість – це важлива якість бадмінтоніста, вона виявляється в здатності витримувати фізичні, емоційні та розумові перевантаження, які проявляються внаслідок втоми. Розвиток витривалості дає можливість підвищити працездатність гравця.

Специфічність гри в бадмінтон - нерівномірний політ волана, удари лише зльоту і необмежена за часом тривалість гри вимагає від гравця високої витривалості та координації, а також уміння бачити майданчик, волан, що летить, аналізувати дії партнера. Це забезпечує зоровий аналізатор, що має певне поле зору та ступінь розвитку очних м'язів.

Для одержання достатньої і своєчасної інформації про ігрову ситуацію око весь час повинно рухатися. Напружений режим ігрової діяльності приводить до значного напруження зорового аналізатора, що з часом знижує рівень його працездатності. Спортсмен не встигає стежити за воланом, його увага розсіюється. Усе це значною мірою посилюється відсутністю достатньої освітленості та спеціальних фонів навколо майданчика, через що основні зусилля зорового аналізатора в основному спрямовані на пошуки волана, а не на вирішування ігрових завдань.

Для вирішення цих завдань спортсменам рекомендують заняття різними спортивними іграми та спеціальними вправами для м'язів очей, наприклад, обертальні рухи очима, рухи вгору – вниз, управо – вліво. Можна удосконалювати роботу зорового аналізатора безпосередньо і під час гри: при обміні ударами фіксувати момент вильоту волана з ракетки або намагатися простежити весь шлях волана – з моменту вильоту з ракетки партнера і до повернення до нього.

Рекомендувати виконання впродовж тривалого часу будь-яких конкретних вправ на розвиток витривалості рухового апарату недоцільно, оскільки послідовність рухів і темп гри бадмінтоніста вимагають саме високої динаміки.

Тому розвивати витривалість необхідно за допомогою вправ, максимально наближених до гри.

Можна рекомендувати комплекси, до яких входять різні види бігу, стрибків і пересувань, варіюючи ці елементи у різноманітних поєднаннях, але вправам на витривалість потрібно приділяти увагу.

Дуже хорошим, загальноновизнаним засобом для розвитку більшості видів витривалості є біг пересіченою місцевістю, причому цей вид бігу потрібно проводити в різних формах і темпі. Наприклад, виконувати поперемінний біг через кожні 5–6 кроків бігу середнім темпом, робити різкі ривки вперед, праворуч, зліва, в поєднанні зі стрибками в різних напрямках і з різними кінцевими положеннями у випаді, в напівприсіді, в присіді і. т. п. При цьому необхідно імітувати рухом руки удари в різних напрямках.

Витривалість розвивається також безпосередньо в тренувальних іграх із великою кількістю партій з гравцями різного технічного рівня, особливо коли характер таких ігор наближається до змагань. Працюючи над витривалістю, одночасно активно удосконалюються і моральні та вольові якості.

4.1.4 Спритність та засоби її розвитку

Спритність – це уміння досконало володіти своїм тілом під час вирішення найрізноманітніших рухових завдань. Спритний гравець у бадмінтон використовує на майданчику біг, стрибки, випаді, падіння і т. п. Умілі удари ракеткою по волану з різних положень у поєднанні із зазначеними видами рухів у постійно змінюваних умовах гри, доступні лише спритному спортсменові.

Для розвитку ігрової спритності потрібно застосовувати не лише окремі спеціальні вправи, а й інші спортивні ігри, такі як волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Корисно грати в малий і великий теніс, а також виконувати легкоатлетичні, гімнастичні й акробатичні вправи, в яких одночасно розвивається і швидкість.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово напруження. Тому буде доцільно часто повторювати подібні вправи. Вправи на спритність проводяться на початку основної частини заняття. Студенти повинні набувати нових рухових навичок безперервно, бо коли впродовж тривалого часу їх запас рухів не поповнюється, то інтерес до навчання знижується.

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Недостатній розвиток спритності обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

4.1.5 Гнучкість та засоби її розвитку

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою. Ця фізична якість залежить від функціонального стану м'язів та анатомічних особливостей форми і будови суглобів та суглобних сумок. Регулярні розтягнення допоможуть збільшити еластичність м'язів, покращити координацію рухів, збільшити амплітуду рухів у суглобах.

Гнучкість буває пасивною та активною.

Пасивна статична гнучкість визначається розтягненням м'язів за допомогою зовнішньої сили партнера, ваги власного тіла до відчуття болю, які перебувають у стані розтягнення якомога довше. Рекомендована тривалість стану розтягнених м'язів становить – 30–40 с.

Активна статична гнучкість відрізняється від попередньої тим, що група м'язів розтягується за рахунок довільного напруження інших груп м'язів.

Пасивна динамічна гнучкість – це стан розтягнутого м'яза з його поступовим додатковим розтягненням із невеликою амплітудою.

Активна динамічна гнучкість має такі самі властивості, як і пасивна динамічна, але розтягнення м'язів відбувається за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Основними засобами удосконалення гнучкості є фізичні вправи, що вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті. Це такі, як: силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягнення повільні, пружні, махові.

Для розвитку гнучкості застосовують різні методи та методичні прийоми. Доцільно застосовувати такі методи:

- 1) повторний метод;
- 2) комбінований метод;
- 3) активно-силовий метод.

Найраціональнішими є такі методичні прийоми:

- а) виконання вправ із максимальною амплітудою;
- б) використання інерції руху окремих частин тіла;
- в) повторні пружні рухи, що підвищують інтенсивність розтягування м'язів;
- г) використання додаткового опору, застосування обтяження;
- д) застосування активної допомоги викладача, партнера;
- е) тривале перебування в розтягнутому положенні.

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість. За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтися результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень, за 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80–95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу. Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягненість м'язів, зв'язок та сухожилів може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість необхідно розвивати лише до такого

рівня, що забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Також гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Основним засобом удосконалення гнучкості є фізичні вправи, що вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості. При цьому найефективнішими в цьому є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих самих м'язів.

Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватися маятниковподібною технікою або у вигляді колових рухів із поступово зростаючою амплітудою. При цьому їх ефективність зростає під час застосування додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху кінцівок.

Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ.

Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дозволяють розширити адаптаційні можливості організму завдяки різноманітності тренувальних впливів. На завершення необхідно зауважити, що найвищого ефекту в розвитку гнучкості можна досягнути при систематичному поєднанні вправ із різних груп.

Так, вправи на розтягування виконують серіями декілька ритмічних повторень, з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів із часом зростає з 8–10 повторень на перших заняттях, до 20–30 повторень наприкінці семестру навчання.

Гнучкість взаємопов'язана з іншими фізичними якостями і впливає на рівень їх розвитку. Найефективнішими вправами для розвитку гнучкості будуть такі: нахили з різних вихідних положень, махи ногами у передньо-задньому та поперечному напрямках, випади, шпагати, обертання руками, вправи з палками та біля гімнастичної стінки. При розвитку гнучкості використовують динамічні та статичні вправи. Фіксація окремих частин тіла здійснюється у межах 20 – 30 с. Загальна кількість повторювань при розвитку рухливості у різних суглобах – до 55. Вправи виконуються серіями, по 3 – 5 повторювань у кожній. Інтервали між серіями заповнюються вправами на розслаблення та на силу. В тренуванні вправи на гнучкість проводяться у кінці основної частини.

4.2 Спеціальна фізична підготовка

Особливості розвитку швидко-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості. Успішний виступ бадмінтоніста в змаганнях багато в чому визначається рівнем його фізичної підготовленості. Згідно з правилами змагань, в один ігровий день дозволяється брати участь в трьох одиночних і трьох парних зустрічах. Як правило, зустріч продовжується 30 – 45 хв. і протягом неї спортсмен здійснює до 1000 ударів (середня частота їх – удар в 1с.; інтенсивність багатьох ударів близька до максимальної). Тривалість окремих зустрічей досягає 1,5 години, причому волан у низці випадків знаходиться в грі до 40 – 50 с. І, звичайно, без вдосконалення основних фізичних якостей, необхідних бадмінтону, – витривалості, спритності, гнучкості, швидко-силових якостей, сподіватися на високі спортивні досягнення не можна. Існує думка, що кращий засіб удосконалити фізичну підготовку – якомога більше грати на рахунок. Є спортсмени і тренери, які віддають перевагу системі спеціальних вправ. На мій погляд, для зростання майстерності спортсмена – бадмінтоніста важливі обидва напрями. В процесі формування спортсмена високого класу вони повинні доповнювати один одного. Зупинимося на основних фізичних якостях, якими повинен володіти бадмінтоніст.

1. Особливості розвитку витривалості

Загальна витривалість бадмінтоніста складається з умінь емоційним, а також навантаженням на органи зору (сенсорним стомленням) і розумовим навантаженням (розумове стомлення)

Розвиток аеробної витривалості Із відомих методів розподілу тренувального навантаження, направлених на виховання аеробної витривалості бадмінтоніста на різних етапах підготовки, ми можемо рекомендувати рівномірний і інтервальний методи. Рівномірний метод розподілу навантаження пов'язаний із застосуванням тривалої роботи помірної потужності при частоті пульсу 130–150 уд/хв (початковий стан 50–60 уд/хв) і тривалості 30–120 хв. Його використовують, як правило, на початкових етапах підготовки, коли організм спортсмена ще не готовий до навантажень великої потужності. У цей час можна застосовувати різні вправи, наприклад біг по пересіченій місцевості. За структурою і ритмом він схожий на біг при виході на волан: два легких бігових кроки з невеликим випадом на праву ногу на третьому кроці. Вправу доцільно виконувати з різними пересуваннями: спиною вперед, лівим і правим боком, чергуючи приставний крок зі схрещуванням. Корисно під час бігу жонглювати воланом, а також виконувати різні імітаційні ударні рухи і кидання предметів із наступним підніманням їх на ходу у випаді. Виконувати вправи можна і в залі. Для розвитку витривалості корисні ігри з м'ячем, що виконуються також в режимі помірної потужності (наприклад, баскетбол, футбол). Вони дозволяють внести в тренування деяку різноманітність та емоційне забарвлення. Такі ігри бажано проводити на зменшених полях з

невеликою кількістю учасників. У зимовий період у тренування на витривалість із рівномірним розподілом навантаження можна включати лижні пробіги (до 2 год.), гру у футбол на снігу і т.п. Із засобів розвитку витривалості на даному етапі не можна повністю виключати гру в бадмінтон на рахунок. Однак при цьому необхідно враховувати емоційні навантаження. Адже на початкових етапах підготовки гравці не можуть свідомо регулювати роботу і всі тренувальні ігри проводять з повною віддачею сил. При великій кількості тренувальних занять це недопустимо, тому що приводить, до швидкого емоційного стомлення, особливо в дитячому та юнацькому віці. При плануванні тренувального часу, що виділяється для поліпшення витривалості на цьому етапі, і виборі засобів найсерйознішу увагу потрібно приділяти ступеню емоційної сприйнятливості спортсмена. Ступінь готовності бадмінтоніста на даному етапі можна визначити за допомогою тестів. Тривалість використання рівномірного методу розподілу навантаження в тренувальних заняттях багато в чому визначається початковою готовністю спортсмена.

Інтервальний метод розподілу навантаження.

З розвитком тренуваності більший ефект в розвитку аеробних можливостей дає не тривала робота помірної інтенсивності, а робота, що виконується у вигляді короткочасних повторень з невеликими інтервалами відпочинку. Рекомендується наступний режим рухової діяльності. Інтенсивність роботи повинна досягати 75–85% від максимальної. Її величину можна контролювати за пульсом. Враховуючи, що максимальна величина 22 серцевих скорочень під час роботи досягає 175–185 уд/хв, необхідному в даному випадку режиму роботи відповідатиме пульс 160–170 уд/хв. Навантаження низької інтенсивності при частоті пульсу менше 130 уд/хв не приводить до істотного збільшення аеробних можливостей. Не допустимі і максимальні режими роботи, коли діяльність організму протікає вже в анаеробному режимі. Тривалість роботи 45–90 с. Інтервали відпочинку можна також контролювати за значенням пульсу. Відпочинок слід припиняти, коли частота серцевих скорочень знизиться до 120–130 уд/хв. Залежно від характеру роботи і її інтенсивності спортсменам з різним рівнем тренуваності для досягнення вказаного значення пульсу потрібно 60–120 с. Триваліші інтервали відпочинку недоцільні, оскільки подальша робота вже протікатиме за менш сприятливих умов. Паузи відпочинку можуть бути активними і пасивними. Можна рекомендувати ходьбу, повільний біг, дихальні вправи. Періоди відпочинку і роботи складають серії. Число повторень вправ в серії залежить від можливості тих, що займаються, підтримувати роботу в заданому режимі. Зниження інтенсивності виконання служить сигналом до припинення повторної роботи. Звичайно, залежно від підготовленості бадмінтоніста може бути 4–6 повторень в серії, 2–8 серій. Інтервальний метод вимагає суворого контролю за режимом навантаження і відпочинку, що пов'язано з підвищеною стомлюваністю центральної нервової системи. Не рекомендується безперервно застосовувати його в тренувальних заняттях більше 1,5–3 місяців підряд. Тренер і спортсмен повинні у кожному конкретному випадку (ступінь готовності гравця, період тренувального циклу і

т. п.) підібрати режим інтервального тренування. Які ж вправи використовувати при інтервальному тренуванні, направленому на розвиток аеробної витривалості бадмінтоніста, в приведених режимах роботи.

Вправи з воланом.

Для виховання аеробної витривалості в інтервальному режимі з великим успіхом можна використовувати вправи з воланом на майданчику. Залежно від рівня підготовленості тих, що тренуються, час безперервної роботи на початкових стадіях навчання може бути збільшений до 3 хв. Це пов'язано з частковою втратою чистого ігрового часу за рахунок помилок, введення воланів в гру і т.п. Можливе також і кількісне дозування. Визначальним чинником в цьому випадку служитиме кількість ударів по волану. Для бадмінтоністів різного рівня підготовки і залежно від складності вправи кількість ударів протягом періоду роботи повинна бути рівна 45—50. Бадмінтоніст може сам скласти необхідну кількість більш менш складних комбінацій, враховуючи, що при їх виконанні можна також закріплювати певні технічні і тактичні навички.

5. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного вирішення конкретних ситуативних завдань. Техніка гри у бадмінтон відрізняється значною різноманітністю ударів, більшість з яких гравець вимушений виконувати в ігрових ситуаціях, що несподівано змінюються при швидкому пересуванні майданчиком.

Із чотирьох основних положень для ударів волан праворуч від гравця, зліва, згори і знизу виконуються удари плоскі, плоскодалекі, високодалекі, прямі і короткі.

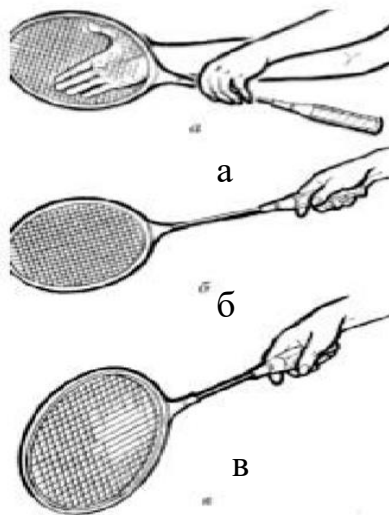
Усі ці удари виконуються і справа, і зліва, причому частіше справа, оскільки звичайна більшість гравців легше освоює удари справа і важче зліва. Коли бадмінтоніст навчиться досконало виконувати удари з обох сторін, він починає упевнено вигравати у тих, кому до цього програвав із дивовижною постійністю. Тому, працюючи над вдосконаленням техніки, необхідно намагатися свої слабкі прийоми доводити до майстерності. У більшості гравців удар справа – потужний технічний прийом нападу, який найчастіше використовується у завершальних ударах. Без відмінного володіння технікою цього удару не можна досягти високих спортивних результатів.

У бадмінтоні часто виникає обмін косими і плоскими ударами, що йдуть приблизно на одному рівні. При цьому паузи між черговими ударами у відповідь вистачає лише на миттєве відведення руки з ракеткою назад і на блискавичний удар по волану, що летить. Гравець не повинен випускати з поля зору волан, але, крім того, за допомогою бокового зору він повинен стежити за рухом супротивника і враховувати цей рух, вибираючи напрям атакуючого удару. Усе це вимагає уваги та ігрового мислення.

5.1 Способи тримання ракетки

Щоб грати у бадмінтон, потрібно передусім навчитися правильно тримати ракетку. Багато авторів книг із бадмінтону, розглядаючи способи хвату ракетки, детально описують, якої грані ручки повинні торкатися пальці або навіть фаланги. Тим часом просту відповідь на це питання дав свого часу знаменитий малазійський бадмінтоніст Еді Чунг. «Потрібно взяти ракетку лівою рукою за стрижень, — писав він, — і, тримаючи її так, щоб площина ободу була перпендикулярна до підлоги, покласти кисть правої руки на струни. Потім кисть правої руки необхідно перемістити уздовж стрижня безпосередньо до ручки, поки ребро долоні не дійде до потовщення на її кінці. Після цього потрібно м'яко обхопити ручку. Не потрібно тримати ракетку дуже близько до стрижня або, навпаки, обхоплювати долонею потовщення на кінці». Є вислів: «Ракетку необхідно тримати в долоні, як пташку – достатньо міцно, щоб вона не вилетіла, та не притискаючи, щоб вона не задихнулася».

При правильному триманні ракетки рука охоплює ручку так, що можна побачити торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів із різних положень. Великий палець повинен лежати зліва і збоку по діагоналі уздовж ручки. Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує літеру V мал. 4.



Малюнок 4

Цей спосіб відомий під назвою «молоток». При цьому способі під час ударів справа і згори великий палець злегка переставляють на подовжню вертикальну грань ручки, а вказівний пересувають ближче до інших.

Якщо умовно розділити усі складні рухи, які виконує гравець у момент удару, на фази, то можна помітити, що завершальна фаза удару, підготовленого рухом усієї руки, виконується кистю. Відбувається ніби складання швидкостей, причому ракетка рухається різко й удар по волану виходить хльосткий, як удар кнутом. Пальці у момент удару міцно стискають ручку, оскільки інакше при різкому і сильному ударах ракетка може легко вислизнути зі спітнілої руки.

Освоюючи спосіб правильного тримання ракетки, потрібно домагатися того, щоб м'язи напружувалися лише у момент удару. Уміння правильно тримати ракетку сприяє кращому оволодінню технікою гри. Помилкою є переміщення вказівного пальця на ребро. Це призводить до напруженості руки, що сковує свободу рухів, негативно впливає на гнучкість у променезап'ястковому суглобі. Захоплення ракетки в кулак також спричиняє зайве напруження, що ускладнює керування нею.

5.2 Ігрові стійки

У бадмінтоні існує кілька видів стійок мал. 5:

а) залежно від висоти стійки стосовно рівня сітки: високі, середні, низькі;

б) залежно від орієнтації тіла гравця на майданчику:

правосторонні (права нога попереду) і лівосторонні (ліва нога попереду);

в) залежно від конкретної ігрової ситуації: атакуючі, універсальні, захисні.

У цілому розрізняють три основних види стійок: стійки під час виконання подачі, стійки під час приймання подачі, ігрові стійки. І вже серед них залежно від ситуації та індивідуальних особливостей: високі, середні, низькі, атакуючі, захисні, універсальні. Найбільше в грі застосовують середні універсальні стійки.



Малюнок 5

Стійка під час виконання подачі

Стійку під час виконання подачі відкритою стороною ракетки виконують із початкового положення: ліва нога попереду на відстані 30–80 см від передньої лінії. Праву ногу розташовують ззаду, на відстані, що дорівнює ширині плечей (можуть бути індивідуальні відхилення). Стопу правої ноги відставляють трохи в бік і розгортають назовні. Волан у лівій руці, рука з ракеткою перед собою справа. Виконуючи замах, вагу тіла переносять на праву ногу, а під час удару – на ліву (високі подачі).

Стійка під час виконання подачі зліва (перед собою) закритою стороною ракетки характерна для парних ігор, де найчастіше застосовують короткі та

плоскі подачі. Гравець, як правило, переміщується ближче до сітки, виставляючи вперед праву ногу. Волан у лівій руці, передпліччя піднесено, кисть з ракеткою відведена назад.

Стійка під час приймання подачі

У бадмінтоні в одиночних зустрічах найбільш поширені високі та плоскі подачі, а в парних – короткі й рідше плоскі. В одиночних зустрічах спортсмен готується своєчасно відбігти назад, а в парних іграх, навпаки, готується якнайшвидше відбити волан у передній зоні. Такий характер дії спортсмена багато в чому і визначає позицію для приймання тієї чи іншої подачі.

Стійка для приймання подачі в одиночних іграх. Гравець, який приймає, розташовується ближче до задньої лінії, ліва нога попереду, права ззаду, головка ракетки попереду на рівні голови, центр ваги розподілений рівномірно на обидві ноги або незначно зміщений вперед. Під час приймання подачі в правому полі позиція наближається до центральної лінії, а під час приймання в лівому полі позиція віддалена від неї.

Стійка під час приймання подачі в парних іграх. Гравець розташовується ближче до сітки. Стопа лівої ноги знаходиться попереду на відстані 10–25 см від передньої лінії подачі. Центр ваги зміщений вперед, на ліву ногу, тулуб нахилений вперед, головка ракетки трохи витягнута вперед і піднята вище голови.

Центральна позиція – основна ігрова стійка. Ця стійка є вихідним положенням, з якого спортсмен виконує всі основні переміщення майданчиком під час гри. Позиція має такий вигляд: ноги спортсмена злегка зігнуті, тулуб трохи нахилений вперед, плечі паралельні сітці, рука з ракеткою перед грудьми. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, п'яти злегка підняті. Готуючись відбити нападний удар «сמש», спортсмен дещо змінює стійку. У момент удару ноги згинаються більше від звичайного положення, рука з ракеткою опускається до рівня пояса.

Ігрова стійка непостійна, під час гри вона постійно змінюється: так, ліва нога на 5–10 см попереду від правої, якщо волан знаходиться в дальньому лівому кутку противника; права нога на 5–10 см попереду лівої, якщо волан знаходиться в дальньому правому кутку майданчика супротивника.

Ігрова стійка не має статичного характеру. Існує помилкова думка: щоб швидше рухатися, потрібно спиратися на передню частину стопи впродовж усього розіграшу. Це дуже стомлює. Важливо перенести центр тяжіння тіла на передню частину стопи безпосередньо перед рухом у бік волана.

Готуючись до приймання нападного удару супротивника, багато гравців займають середню (захисну) стійку: ноги спортсмена зігнуті в колінах дещо більше, ніж при високій стійці і вага тіла переноситься на всю стопу. Приймати волан, посланий нападним ударом супротивника, таким чином легше, оскільки спортсмен перебуває в стійкішому положенні. Проте гравець, що займає середню стійку, витратить більше часу для виходу на волан, оскільки

спочатку йому потрібно перенести вагу тіла на передню частину стопи, заздалегідь прийнявши високу стійку, а потім вже почати рух.

Такою ситуацією часто користуються досвідчені гравці, під час замаху імітуючи нападний удар, що змушує супротивника зайняти низьку стійку, після чого волан спрямовують в один із кутів.

Нарешті, до низької стійки звичайно вдаються в парній грі, причому частіше спортсмен, який знаходиться біля сітки. Це дозволяє активніше відбивати волани, що пролітають над сіткою на невеликій висоті.

Не потрібно стояти з опущеною вниз ракеткою, як це роблять початківці, і затримуватися після удару в тому місці, звідки його виконали. Поки волан летить від гравця, йому необхідно встигнути зайняти позицію в центрі своєї сторони майданчика.

Ця основна вихідна позиція може бути рекомендована в грі і на задній лінії, і біля сітки, оскільки дозволяє зручно і швидко підготувати удар із будь-якого положення, причому необхідно запам'ятати, що найбільш точні удари можливі лише з нерухомого (хоча б на одну мить) положення з опорою на обидві ноги. Удари в русі, як правило, менш точні.

5.3 Пересування майданчиком

Пересування з основної ігрової стійки може бути в будь-якому напрямку, але все-таки на корті є найбільш вразливі точки, куди найчастіше доводиться переміщатися, а саме: вперед у лівий і правий кути передньої зони; в сторону до бічних ліній вліво і вправо та в правий і лівий дальні кути до задньої лінії майданчика. Можуть бути й інші, проміжні, пересування, але ці шість точок вважають основними.

Для всіх переміщень характерні такі закономірності:

а) якщо удар виконують у передній частині майданчика, перед собою біля сітки, збоку, але попереду себе, то в момент удару права нога повинна бути попереду, завжди ближче до волана, а ліва — ближче до ігрового центра;

б) якщо удар виконують у задній частині майданчика, то права нога знаходиться ближче до задньої лінії, а ліва — ближче до ігрового центра.

Робота ніг на майданчику під час пересування вперед

У лівий кут біля сітки:

1) крок лівою, крок-стрибок правою;

2) пересування приставними кроками – крок правою, приставний крок лівої до правої, крок-стрибок правою.

У правий кут біля сітки:

1) крок правою, приставний крок лівої до правої, крок стрибок правою;

2) крок правою, схресний крок за праву, крок-стрибок правою.

Робота ніг на майданчику під час пересування вбік

Основна робота ніг за один крок до лівої бокової лінії – крок-випад правою ногою до правої бічної лінії. Але бувають випадки, коли один крок не може вирішити поставленого завдання. Уявімо перехоплення волана, що летить по плоскій траєкторії краєм майданчика. У цьому разі може бути використаний приставний або схресний крок.

Вихід з ударної позиції

Виконуючи удар у передній зоні, спортсмен переносить вагу тіла вперед, ближче до правої ноги, ліва трохи підтягується до правої випад або напіввипад. Створюється стійке положення, завдяки якому гравець потім повертається в основну ігрову стійку. Відштовхнувшись правою ногою назад, він переносить вагу тіла на ліву ногу і повертається в ігровий центр.

Переміщення назад для удару над головою відкритою стороною ракетки

Способи переміщень назад різноманітні, і багато в чому вибір того чи іншого способу залежить від індивідуальних особливостей спортсмена: зросту, стану фізичної підготовки, сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Все ж таки і тут існують основні способи. Так само, як і під час пересувань вперед, спортсмен, просуваючись назад, спочатку виконує швидкі, широкі кроки, потім більш спокійні, з меншою амплітудою і перед ударом займає вищу стійку. Як правило, всі удари зверху праворуч гравець виконує в безопорному положенні, демонструючи в момент удару своєрідні «ножиці» права нога йде вперед, а ліва назад.

Варіанти переміщень можуть бути такими:

а) пересування назад із використанням схресного кроку: крок правою, схресний крок лівої за праву, крок правою, стрибок із правої вгору, зміна ніг приземлення – права попереду, ліва ззаду;

б) пересування з використанням приставного кроку: крок правою, приставний крок лівої до правої, крок правою, стрибок із двох ніг або з правої вгору приземлення – ліва попереду, права ззаду;

в) пересування назад із використанням маленьких кроків: крок правою, крок лівою, крок правою, стрибок вгору, зміна ніг приземлення – ліва ззаду, права попереду.

Таке поставлення лівої ноги дозволяє погасити вплив інерційних сил, що діють на спортсмена, і вивести вагу тіла на проекцію опори. Створюються сприятливі умови для швидкого повернення в основну ігрову стійку.

Для відбиття несподівано укороченого супротивником волана гравцеві буває необхідно швидко подолати значну відстань, іноді від задньої до передньої лінії подачі, тобто приблизно 5 м. У цьому разі після визначення напрямку польоту волана гравець робить стрибок уперед, потім — широкий

випад правою ногою вперед і, якщо цього недостатньо, додає ще один такий самий випад.

Отже, перший рух (стрибок) виконують із стартового положення поштовхом спочатку носком правої, а потім лівої ноги. Стрибок у цьому разі не стільки наближає безпосередньо до волана, що опускається, скільки створює гравцеві зручне положення для виконання широкого випаду, гравець ніби бере розгін. Після стрибка гравець розташовується правим боком до сітки, рука з ракеткою, відведена назад у замаху, спрямована до волана. У положенні після стрибка обидві ноги напівзігнуті. Вага тіла більше зміщена на ліву ногу, права нога — на носку. Потім йде найсильніший поштовх лівою ногою і довгий випад правою ногою вперед, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Якщо необхідно, то відразу ж, використовуючи виниклу після поштовху інерцію, роблять додатковий випад і підтягують ліву ногу.

Дуже важливо після удару встигнути повернутися в початкове, стартове положення в середину майданчика до удару у відповідь супротивника. Виконується це після удару за рахунок сильного поштовху правої ноги і подальшого пересування лівим боком уперед приставними кроками.

Щоб зробити удар сильним, а отже, надати волану великої поступальної швидкості, необхідно виробити вміння своєчасно робити правильний, короткий і швидкий замах, послідовно залучати всі частини тіла, що беруть участь у замаху. Зразкова схема удару: замах – пауза – удар. Пауза потрібна для вибору виду удару й місця, куди його вигідно спрямувати.

5.4 Подача

У бадмінтоні значну роль відіграє подача, від якої залежить весь хід гри. Із подачі розпочинають розіграш кожного очка. Першу подачу здійснюють з будь-якого місця правого поля своєї сторони майданчика, волан повинен потрапити на праве поле сторони майданчика супротивника.

Розрізняють чотири види подач: високу, коротку, або низьку плоску і високу атакуючу.

Під час подачі ракетка рухається знизу і збоку вгору, не піднімаючись у момент удару по волану вище за пояс. Верхній край рамки ракетки під час удару не повинен бути вищий за руку, яка її тримає.

Під час подачі праворуч волан вільно випускають не підкидають із пальців назустріч руху ракетки. Існує два способи тримання волана: вертикально за оперення і так, щоб волан лежав у долоні. Головне, щоб волан опускався назустріч ракетці абсолютно рівно, не гойдаючись і не перекидаючись. Волан у лівій руці, ракетка – в правій. Ліва нога трохи виставлена вперед. Ракетку спочатку відводять кистю назад, а потім різко рухають нею вперед.

Можлива подача з коловим замахом ракеткою. У момент, коли ракетка знаходиться під час замаху позаду тулуба, волан відпускають, і удар виконують знизу різким розгинанням кисті, трохи попереду тулуба. Цей спосіб застосовують під час виконання високодалекої подачі мал. 6.



Малюнок 6

Під час виконання короткої подачі волан огинає сітку з мінімальним проміжком над її верхнім краєм і спрямовується на поле супротивника в зону, прилеглу до передньої лінії подачі. Техніка виконання короткої подачі справа не повинна відрізнятися від високодалекої подачі, але в момент удару рух ракетки сповільнюється, і удар по волану виконується м'яко.

Доступною для навчання студентів є коротка подача закритою стороною ракетки «бекхендом». Цей технічний елемент за характером виконання ударної фази відносять до м'яких. Основна перевага цієї подачі перед подібною подачею відкритою стороною ракетки зумовлена тим, що її виконують за дуже короткого замаху, а часто і без нього. Волан і відведена ракетка розміщені на близькій відстані, тому суперникові дуже важко визначити напрямок і характер польоту волана.

У вихідному положенні під час подачі «бекхендом» права нога стоїть попереду можливий варіант, коли стопи стоять паралельно, ліктьовий суглоб розміщений вище від пояса, кисть із ракеткою відведена трохи нижче, волан тримається у витягнутій перед собою руці. Вагу тіла переносять на праву ногу коли стопи паралельно – рівномірно на дві ноги. Волан відпускають у безпосередній близькості від рамки ракетки, і удар по ньому виконують за рахунок руху передпліччя трохи вгору, а потім – вперед. Великий палець при цьому знаходиться на широкій грані ручки ракетки і виконує напрямну роль. Кисть під час виконання цієї подачі пасивна. Але якщо в момент торкання волана струнної поверхні почнеться активне розгинання кисті, то характер ударної фази зміниться, і буде виконана абсолютно інша подача – плоска. Такий варіант виконання подачі можна з успіхом застосовувати в парній грі мал. 7.



Малюнок 7

5.5 Класифікація ударів

Специфіка гри в бадмінтон – удари лише зльоту – дозволяє розділити усі удари залежно від поставленого перед ними завдання на дві групи:

- а) підготовчі удари;*
- б) атакуючі удари.*

Типовим прикладом *підготовчого* удару є подача, про яку ми вже розповіли, а також усі удари, що виконуються з метою змусити супротивника так відбити волан, щоб потім здійснити атакуючий удар.

Атакуючими можуть бути всі удари, крім подачі, тому у бадмінтоні немає основних і другорядних ударів. Будь-яким ударом можна завершити розіграш очка на свою користь.

За способом виконання удари можна поділити на чотири основні групи:

- а) удари справа;*
- б) удари зліва;*
- в) удари згори;*
- г) удари знизу.*

Виконання цих ударів потрібно поділити на дві категорії відповідно до положення кисті та рамки ракетки:

1. Удари справа, а також згори і зліва доцільніше відбивати лише внутрішньою або передньою стороною рамки з розгорнутою вперед кистю «forehand»).

2. Удари зліва, крім ударів згори і зліва, – зовнішньою або задньою стороною ракетки; кисть при цьому буде спрямована тильною стороною вперед «backhand»).

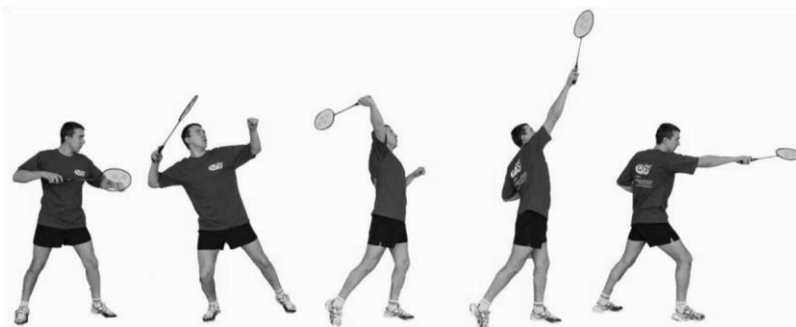
На цю рекомендацію необхідно звертати увагу із самого початку освоєння ударів.

Передбачувані положення ні в якому разі не є догмою, оскільки при бажанні будь-якою стороною ракетки можна виконати удар по волану з будь-якого положення. Але на першому етапі навчання необхідно дотримуватися даних рекомендацій, у результаті чого удари будуть ефективнішими.

5.5.1 Удари справа

Усі удари справа виконують лицьовою стороною ракетки. Лише гравець-лівша виконує удари зліва лицьовою стороною ракетки, а удари справа – зворотною стороною. Удар справа – основний прийом у техніці бадмінтону. Більшість атак із задньої лінії розпочинаються ударом справа, чим готується вдалий вихід до сітки.

Найчастіше справа виконують плоский удар, що є найбільш поширеним та ефективним у бадмінтоні. Зручно також виконувати справа удари укорочені і прямі згори «сמש» мал. 8.



Малюнок 8

Під час удару справа рука з ракеткою рухається вгору і назад замах, потім вперед і вниз або вперед і вгору, залежно від висоти, на якій буде відбитий волан. Вихідні позиції і підготовчі рухи гравця під час виконання удару справа майже всі однакові, різниця полягає у завершальній фазі і залежить від кута зустрічі волана зі струнною поверхнею ракетки, від сили і швидкості удару. Так, якщо кут зустрічі дорівнює 90° , тобто струнна поверхня перпендикулярна до підлоги, то з великою силою виконують плоскі, плоскодалекі удари. За цього самого кута, але з малим додаванням сили одержують укорочені удари. Високодалекі удари вимагають кута зустрічі більше ніж 90° , більшої сили і швидкості.

Виконання плоскодалекого удару справа показане на мал. 9:

а) визначивши, що волан летить під удар справа, гравець розвертає плечі вправо і відводить руку з ракеткою назад і вгору, одночасно переносячи вагу тіла на праву ногу. У цьому положенні гравець чекає наближення волана, ракетка злегка відкрита;

б) рука з ракеткою спрямовується вперед, назустріч волану. Праве плече йде за рукою; у момент зустрічі з воланом рука випрямлена, і волан відбивається різким рухом кисті. Якщо виконується удар справа і згори, то вага тіла частково переноситься з правої ноги на ліву. Ракетка у момент удару трохи закрита;

в) здійснивши чіткий удар, ракетка за інерцією продовжує рух дещо вліво і вгору, при цьому тулуб гравця обертається до сітки.



Малюнок 9

Під час відбиття далекого волана з високодалекою подачею справа у вихідній позиції ноги на ширині плечей, ліва нога на півступні попереду правої, вага тіла більша на лівій нозі, права нога на — носку. Відбиваючи волан, гравець робить широкий випад управо, розпочинаючи рух із правої ноги і підштовхуючись лівою. Вагу тіла переносять на праву ногу, тіло нахиляють в бік волана мал. 9. Якщо одного випаду недостатньо, без зупинки виконують ще додатковий приставний крок управо. Після того, як волан буде відбитий, поштовхом правої, а потім приставним кроком лівої ноги гравець повертається до середини майданчика і знову займає стартову позицію.

5.5.2 Удари зліва

За допомогою удару зліва можна успішно вести напад із задньої лінії і виходити до сітки.

Найбільш поширені плоскодалекі і високодалекі удари зліва, а також укорочені по діагоналі. Виконання плоскодалекого удару зліва:

а) гравець, визначивши, що волан летить для удару зліва, починає розворот плечей і відведення ракетки вліво і назад. Вагу тіла переносить на ліву ногу, обидві ноги злегка зігнуті в колінах;

б) гравець робить крок вперед і вліво правою ногою або крок назад лівою, щоб зайняти зручне положення для удару. Закінчивши поворот, гравець виявляється правим боком до сітки; ракетку рухає вперед майже паралельно підлозі, вагу тіла переносить на праву ногу. Права рука в момент удару випрямлена, різкість удару досягається швидким рухом кисті, а удар виконує тильною стороною ракетки;

в) після удару ракетка не супроводжує волан, оскільки внаслідок різкого, короткого удару волан миттєво перевертається головою вперед, але ракетка рухається після удару за інерцією у випрямленій руці мал. 10.



Малюнок 10

Високодалекий удар зліва виконується, коли ракетка своєю площиною розміщена під великим кутом до поверхні майданчика, при цьому сила удару повинна бути дещо більшою ніж під час виконання плоскодалекого удару. Усі інші елементи рухів гравця такі самі, як під час виконання плоскодалекого удару зліва.

Високі удари зліва можуть бути виконані з поворотом вліво на 180°. Так роблять, коли волан летить високо і далеко вліво. Це полегшує дістання волана, оскільки вимагає менше часу, ніж забіг і поворот вліво.

Для відбиття далекого волана зліва, гравець, визначивши напрям і віддаленість волана, робить крок правою ногою за ліву, одночасно обертаючись на носку лівої ноги. Праве коліно злегка зігнуте, спина майже паралельна сітці, рука з ракеткою випрямлена в бік волана, що летить, голова повернена в той самий бік. Якщо цього руху виявиться недостатньо для того, щоб дістати і відбити волан, гравець робить додатковий крок правою ногою, опиняючись у положенні довгого випаду.

Для повернення в початкове стартове положення у середину майданчика після відбиття волана зліва гравець після сильного поштовху правою ногою переносить її через бік назад, обертаючись спочатку на носку лівої ноги і закінчуючи поворот на п'яті. Додатковим кроком він набирає стартового положення.

5.5.3 Різновиди ударів справа і зліва

Удари справа і зліва поділяються на:

- 1) плоскі;
- 2) плоскодалекі обвідні;
- 3) високодалекі;
- 4) укорочені;
- 5) короткі удари біля сітки.

Плоскі удари

Плоскі удари виконують як справа, так і зліва. Як вже було сказано, вони є атакуючими ударами, прискорюють темп гри.

За цих ударів площина рамки повинна розміщуватися так, щоб відбитий волан пролітав у безпосередній близькості до верхньої кромки сітки і майже паралельно підлозі. При технічно правильному виконанні ці удари можуть бути сильним засобом нападу, оскільки від них волани летять низько і з великою швидкістю, хоча удар не повинен бути занадто сильним, інакше волан вилетить за межі майданчика.

Волан за плоских ударів зазвичай не піднімається вище ніж голова супротивника, а отже, позбавляє останнього можливості відбити його найсильнішим атакуючим ударом «сміш».

Важко відбити плоский удар, що летить на рівні голови справа або зліва, ще важче відбити плоский удар, спрямований прямо на гравця. За високої швидкості польоту волана гравцеві нелегко зайняти зручне положення для відбиття. Деякі гравці успішно користуються цим, часто спрямовуючи плоский удар на супротивника, особливо в його «робоче плече». Сила і швидкість у плоскому ударі досягаються за допомогою різкого розгинання під час удару зліва або згинання під час удару справа кисті. Траєкторія польоту волана низхідна.

Плоскодалекі удари

Виконується плоскодалекий удар знизу вперед і вгору, при цьому волан летить дугоподібною симетричною траєкторією. Плоскодалекий удар частіше застосовується в одиночних іграх і в тих випадках, коли супротивник стоїть близько до сітки та його потрібно обвести, тобто перекинути волан поза досяжністю його ракетки. Швидкість польоту волана при цьому ударі нижча, ніж при плоскому, і вища, ніж при високодалекому.

Високодалекі удари

Виконується високодалекий удар із достатньою силою, ракетка при цьому рухається круто від низу до верху. Волан, високо піднімаючись, перелітає супротивника і, втративши швидкість, опускається за ним біля задньої лінії. Пересуватися, випереджаючи волан, необхідно паралельно лінії його польоту, щоб не втрачати його з виду і на бігу підготувати замах для удару.

Високодалекий удар застосовується тоді, коли необхідно знизити швидкий темп гри і коли захисник, потрапивши в скрутне становище, намагається змусити нападаючого відійти до задньої лінії, щоб самому за цей час зайняти зручнішу позицію і підготувати атаку.

Повільний політ волана при високодалекому ударі може послужити і на користь супротивникові. Якщо удар буде недостатньо сильним, то волан не

долетить до задньої лінії, а опуститься десь на середині майданчика, при цьому супротивник може відбити його ударом «сמש», тому вдосконалюватися у виконанні високодалеких ударів справа і зліва потрібно повсякденно, домагаючись високої точності.

Відбивати високодалекі удари, спрямовані в далекі кути майданчика, можна справа з поворотом на 90° і зліва з поворотом на 90 і 180° .

Укорочені удари

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

Укорочений удар – найскладніший у бадмінтоні. Його застосовують для умисного виклику супротивника до сітки або для виграшу очка, коли супротивник знаходиться ближче до задньої лінії і не встигає добігти до волана. Укорочений удар використовують особливо часто проти малорухливого супротивника, який слабо грає біля сітки. Цим ударом супротивник викликається до сітки, а потім обводиться високодалеким ударом на задню лінію.

Удар виконують двома способами. У першому способі ракетку просто підставляють назустріч волану, що летить із великою швидкістю. При цьому кисть злегка напружується, а рамка ракетки обертається під кутом до волана, що летить, залежно від траєкторії польоту, що надається йому. Рука повільно розгинається в лікті, ніби злегка супроводжуючи волан.

Другий спосіб застосовують під час удару по волану, що високо летить, а супротивник знаходиться ближче до задньої лінії. При цьому ракетка рухається так само, як для виконання удару «сמש», але сам удар виконується не сильно. Цей рух вводить супротивника в оману, і він зазвичай не встигає підбігти та відбити такий волан.

Укорочений удар із задньої лінії виконують рухом однієї кисті. Це вносить у виконання удару елемент несподіванки і ставить супротивника в скрутне становище. Удосконалюватися в техніці укорочених ударів необхідно в кожному тренувальному занятті.

Короткі удари

Короткі удари виконують по волану, що опускається недалеко від сітки. Волан за цих ударів спрямовують у передню зону майданчика супротивника, він пролітає низько над сіткою, іноді навіть зачіпаючи її.

Короткий удар можна виконати двома способами. У першому способі удар роблять просто, підставляючи під волан ракетку. У другому – волан відбивається знизу несильним ударом. Короткий удар можна спрямувати як прямо, так і вбік. Маючи досить тонке м'язове почуття, можна відбити волан акуратним підрізанням, при цьому рука з ракеткою рухається уздовж сітки і

до сітки, а рамка майже паралельна поверхні майданчика. При цьому, чим раніше і чим ближче від верхнього краю сітки ви зустрічаєте ракеткою волан, тим більший ефект одержуєте.

Якщо вам необхідно посилити темп гри, застосовуйте короткі удари в діагональному напрямі уздовж сітки. Намагайтеся, щоб за цього удару волан дві третини довжини сітки пролітав на вашому боці і лише на останній третині перетинав сітку у безпосередній близькості до неї.

Коротким ударом вигідно відповідати на короткий удар супротивника, якщо останній почав рух від сітки до центра майданчика.

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

1. Якщо волан лише з'явився над сіткою, то його потрібно відбити прямим ударом згори.

2. Якщо волан вже перелетів через сітку, але ще не опустився, то його можна відбити плоским або плоскодалеким ударом.

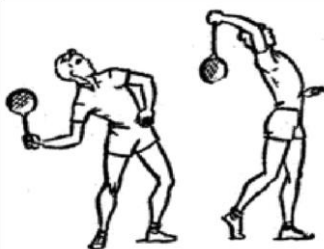
3. Якщо волан перелетів через сітку і почав опускатися, то його можна відбити коротким ударом, підставивши назустріч ракетку або високодалеким ударом.

5.5.4 Удари згори

Удари згори у бадмінтоні виконують із замахом ракетки із-за голови та завершальним рухом кисті.

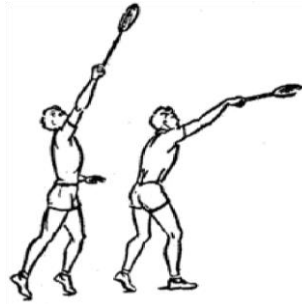
Висота сітки 155 см при порівняно невеликій глибині майданчика 6–7 м робить удари над головою вниз дуже ефективними з будь-якої точки майданчика без стрибка. Опора дозволяє зберегти максимальну точність і правильний напрям удару. Особливо результативні атакуючі удари згори біля сітки, що приносять при своєчасному і точному виконанні миттєвий вигреш очка.

Під час удару згори над головою ракетку відводять через бік за голову зігнутою в лікті рукою, при цьому кисть розгинається так, що рамка ракетки майже торкається спини нижче лопаток. Тулуб прогинається в попереку. Вага тіла — на правій нозі, а ліва нога — попереду мал. 11.



Малюнок 11

Рука, випрямляючись, виносить із-за спини ракетку назустріч волану, що наближається. Вага тіла переноситься на праву ногу мал. 12.



Малюнок 12

Удар над головою по волану, що опускається парашутує, важко виконати точно, оскільки нелегко позбавитися від оманливого враження, ніби волан опускається повільно. Тому можливі передчасні удари – промахи. Крім того, високодалекі удари супротивника створюють враження, що волан йде за межі майданчика, і дуже часто такий волан приземляється на задню лінію. Тому високодалекі удари, а також «свічки» можуть принести успіх.

Різновиди ударів згори такі:

- 1) прямий удар справа зверху вниз «снеш»;
- 2) укорочений удар згори (обман), або «напівснеш»;
- 3) «снеш» зліва із-за голови;
- 4) високодалекий удар справа або зліва із-за голови.

Прямий удар справа зверху вниз («снеш»)

Прямі удари згори над головою та справа і згори, а також із-за голови зліва, спрямовані вниз, є найефективнішими атакуючими ударами у бадмінтоні. Удар по волану відбувається у найвищій точці або наближається до цієї точки. В ударі повинні брати участь послідовно: ноги, тулуб, рука й кисть. Рука під час удару повністю випрямляється, а кисть, різко згинаючись і закінчуючи фазу удару, робить завершальний рух.

Гравець виконує цей удар із різних ділянок своєї половини майданчика і може спрямувати волан у будь-яке місце майданчика супротивника, але краще за все ближче до бічних ліній або в робоче плече супротивника.

Прямий удар справа зверху вниз завжди є наступальним, оскільки волан від цього удару летить на сторону супротивника з найвищою швидкістю і його важко відбити.

Укорочений удар згори («напівснеш»)

Під час змагань можуть зручно поєднуватися прямі удари згори – справа й укорочені. Це вводить супротивника в оману, оскільки початкові положення обох ударів повинні бути однаковими. Різниця лише в тому, що під час виконання укороченого удару ракетка після сильного замаху як при прямому ударі) ледь торкається волана, і він приземляється до лінії першої подачі, а супротивник його чекає зазвичай біля задньої лінії або в середині майданчика.

Відбитий від ракетки волан деякий час летить назад із великою швидкістю, але за сіткою, зазвичай до передньої лінії подачі, швидкість польоту різко знижується, і волан, падаючи майже прямо, приземляється до того, як його встигне відбити супротивник.

«Смеш» зліва із-за голови

«Смеш» зліва із-за голови – один з ефективних атакуючих ударів. Коли волан летить зліва і невисоко, потрібно відповісти прямим ударом зліва. Рука з ракеткою, замахуючись вправо, проходить за головою вліво, вага тіла переноситься на ліву ногу, права — залишається на носку, тулуб прогинається в грудній частині, нахиляється вліво, і удар виконують рухом плеча, передпліччя і кисті. Проводити ці удари потрібно уздовж правої бічної лінії, а також уліво до бічної лінії мал. 13.



Малюнок 13

Високодалекий удар справа або зліва із-за голови згори

Цей удар досить легкий. Його виконують по волану, що летить високо над головою. Під час високодалекого удару згори площина рамки ракетки розміщується майже під прямим кутом стосовно траєкторії польоту волана, що зустрічається. Висота польоту залежить від кута, під яким волан ударяється об рамку ракетки, і від сили удару.

5.5.5 Удари знизу

Ударами знизу доводиться користуватися як для захисту від атакуючих ударів супротивника, так і для вирішення тактичних завдань під час нападу. Удари знизу можуть бути найрізноманітніші як за напрямом, так і за силою. Виконуються удари знизу справа, зліва і прямо перед собою.

Різновиди ударів знизу:

- 1) високодалекий удар «свічка»;
- 2) короткий і косий удари знизу;
- 3) укорочений удар знизу.

Високодалекий удар знизу «свічка»

Високодалекий удар «свічка» виконують як справа, так і зліва різними сторонами ракетки. Під час замаху рамка ракетки описує плоску дугу, розташовуючись до моменту удару майже паралельно поверхні майданчика, під мінімальним кутом до неї. За цього удару вища точка траєкторії польоту волана повинна виявитися над задньою лінією майданчика. Удар завершується різким згинанням кисті. Високодалекий удар застосовується для зниження високого темпу гри, запропонованого супротивником, а також для того, щоб змусити супротивників відступити до задньої лінії. Цей удар виконується з великою силою, оскільки висота зльоту обмежується лише стелею, а «сміш» із задньої лінії неважко відбити. Досвідчені гравці високодалеким ударом відбивають «сміш».

Короткий і косий удари знизу біля сітки

Короткі й косі удари знизу застосовують зазвичай біля сітки і виконують в основному шляхом точно розрахованого за силою удару за допомогою однієї кисті або лише шляхом підставлення рамки ракетки під волан, що опускається. Виконують такі удари як прямо, так справа й зліва. Чим раніше ви підставите ракетку під волан, що опускається, тим швидше виконаєте удар. Ці удари застосовують як для завершення розіграшу очка, так і для виклику супротивника до сітки. Виконують як відповіді на укорочені й короткі удари супротивника. При косому ударі волан повинен перетинати сітку в останній третині свого польоту максимально близько до її кромки.

6. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Під тактикою в бадмінтоні слід розуміти найбільш доцільні дії, спрямовані на досягнення перемоги над противником. Звичайно початківець грає, виходячи на майданчик, тільки кілька ударів виконує сумбурно, бездумно. Потім він обов'язково почне подавати і відбивати волан в якихось певних напрямках. У його свідомості з'являються найпростіші тактичні задуми, своя індивідуальна здатність передбачати дії противника, відповідати на них, створювати свої комбінації з підготовчих і атакуючих ударів. Так народжується своя, часом примітивна, але певна, тактика.

6.1 Загальні тактичні дії

Потрібно повсякденно розвивати здатність тактично мислити. Самим складати спочатку найпростіші комбінації ударів. Можна, наприклад, поставити перед граючим завдання викликати противника укороченим ударом

до сітки. Потім поставити друге завдання: плоско-далеким або високо-далеким ударом змусити противника відбігти до задньої лінії. Потім можна об'єднати ці два завдання: гравці повинні будуть виграти волан, посилаючи його на задню лінію або, навпаки, відтягнувши противника до задньої лінії, таким ударом вкоротити волан в передню зону. Виграє той, хто першим за найкоротший час вирішить обидва завдання. Від заняття до заняття слід ускладнювати тактичні завдання, добиватися самостійного вміння складати і вирішувати їх, виховувати у гравців високу свідомість в ігрових діях, вимагати від них в грі тактичної цілеспрямованості. Кожен тренер, інструктор, кожен грамотний гравець в бадмінтон зобов'язаний знати загальні основи тактики, освоїти їх стосовно до своїх, завжди індивідуальним, особливостям, творчо розвивати і створювати нові тактичні комбінації, збагачуючи ними тактику бадмінтону. Разом з тим потрібно пам'ятати, що тактика гри нерозривно пов'язана з технікою. Чим краще гравець зуміє опанувати технікою, тим багатшим буде запас його технічних засобів, тим різноманітніше може бути його тактика, тим більше творчості він внесе в гру. Кожен технічний прийом, кожен рух гравця на майданчику повинні бути тактично доцільними. Провідні гравці перед зустрічами зі своїми противниками складають спеціальні тактичні плани на всю зустріч з кожним окремим противником. Ніколи не слід нехтувати попереднім вивченням і зіставленням гри різних за своїм «почерком» (ведення гри) спортсменів. Це збагатить ваші знання і дозволить правильно побудувати зустріч з противником. Перш ніж приступити до викладу основ тактики в одиночних і парних іграх (а в тому і в іншому випадку тактична система має свої особливості), слід зупинитися на розборі і поясненні деяких тактичних елементів, загальних для всіх ігор.

Головне в тактиці будь-якої гри – це правильне розуміння, облік і вміле використання слабких і сильних сторін своїх і противника. На перших етапах освоєння гри вся практика зводиться до вміння визначити сильніші і найбільш слабкі удари супротивника і їх основний напрямок. Наприклад, якщо противник не вміє виконувати сильного удару зверху, то з задньої лінії його волани долетять в кращому випадку до середини вашого майданчика. Отже, ударом відповідної сили «відтягують» супротивника до заднього краю майданчика і, стоячи в середині, таким ударом гасять або швидко вкорочують волан відразу через сітку. Інший приклад. Якщо один з гравців добре опанував короткими ударами у сітки, а його супротивник намагається уникати їх, так як своїми короткими ударами він піднімає волан занадто високо над сіткою, слід викликати противника до сітки і погасити його короткий, високо злітаючий волан. Велике значення має облік фізичних можливостей свого супротивника. Якщо грати доводиться з високим спортсменом, який легко дістає верхні і бічні удари, але не завжди добре «піднімає» низькі, то слід частіше посилати волан вниз, в ноги, і частіше вкорочувати удар. Але частіше це не означає що грати потрібно тільки так. Не можна, використовуючи слабкість ударів противника, весь час направляти волан під ці удари: противник до них швидко пристосується, і вони не досягнуть мети. Іншим, не менш важливим тактичним

моментом, є облік швидкісних можливостей противника. Деякі гравці погано переносять швидкий обмін ударами, люблять всі удари, крім плоских, тому частіше слід викликати їх на обмін плоскими ударами, підвищуючи темп гри. Граючи в незвичному темпі, противник обов'язково припуститься помилки. Навпаки, гравець, який не любить швидкий темп, може його знизити, відбиваючи плоскі удари високодалекими або плоскодалекими ударами або скорочуючи їх косо в бік. Втома також негативно впливає на техніку. Якщо ви відчуваєте себе сильніше фізично і витриваліше, ніж ваш противник, відбивайте волан частіше на задню лінію високими «свічками». Примусьте противника витратити більше сили на виконання ударів зверху-навіть якщо ви програєте першу партію, ви можете виграти другу і третю, перевівши гру на сітку, де потрібна велика точність, яка у вашого противника порушена через втому, і за рахунок його помилок ви будете вигравати.

6.2 Тактика гри початківця

Тактика гри початківця бадмінтоніста дуже проста. Вона зводиться до вміння визначити і використовувати найбільш слабкі удари супротивника. Наприклад, якщо противник слабо відбиває волан з задньої лінії, то йому треба посилати сильні удари близько до задньої лінії і висунутися на середину майданчика, щоб наступним атакуючим ударом виграти очко. Зазвичай свої тактичні дії досвідчений гравець планує в загальному тактичному плані, який він складає до початку зустрічі. Значно легше складати тактичний план і вести гру з противником, якого доводилося бачити в матчах або самому з ним зустрічатися. Тому багато вдумливі гравці ведуть записи на всіх сильних гравців, відзначаючи їх характерні особливості ведення гри. Такі дані надають неоціненну послугу при складанні попереднього тактичного плану гри. Складніше вести боротьбу з незнайомим супротивником. У цьому випадку необхідно провести «розвідку боєм»: під час ігрової розминки і на початку першої партії визначити технічні можливості противника, швидкість пересування, улюблений спосіб розігрувати очко.

6.3 Тактика в нападі

Напад починається, звичайно, з подачі. І ось тут ми дуже часто зустрічаємося з гравцями, які не переймаючись над вибором найбільш ефективної подачі, не користуються всією широкою палітрою її тактичних прийомів. При безумовному умінні багатьох гравців виконувати різні види подач дивує їх рідкісна одноманітність. Часто всю партію гравець проводить із застосуванням тільки високих подач. Це спрощує і захист і атаку, а отже, збіднює весь тактичний малюнок гри, робить її безбарвною, нецікавою. Свій перший удар – подачу не розглядайте як просте введення волана в гру. Намагайтеся виконати подачу таким чином, щоб поставити супротивника у скрутне становище, змусивши його застосувати для відповіді найбільш слабкий удар. Подачу потрібно використовувати як засіб підготовки до наступного, часто вирішального удару після слабкої відповіді. Хороші результати дає застосування високо-далекої подачі. Сильним ударом зі свого лівого поля

направляйте волан по діагоналі в дальній кут поля подачі противника або з правого поля подачі в найближчий кут. Використовуйте також плоску довгу або плоску коротку подачі, які дають хороший ефект, якщо спрямовані під ліву руку противника. Волан після плоскої подачі летить швидко і низько над сіткою. Це ускладнює приймання- відбиття такої подачі сильним атакуючим ударом. Несподівані поєднання довгих і коротких подач, спрямованих в різні кути поля подачі, також ускладнюють противнику їх прийом. Пам'ятайте, що різноманітна подача буде тримати супротивника в постійній напрузі, і він буде частіше помилятися. При подачі важливо не дивитися на те місце поля подачі, куди ви хочете подати. Інакше це позбавляє вашу подачу важливого чинника - несподіванки. Отже, на першому плані має стояти вибір подачі. З подачею не потрібно поспішати. Наприклад, в одиночній зустрічі високому противнику слід частіше подавати низько або плоско. І лише у випадках коли противник піддається на обман, вірить, що йому подадуть низько або плоско, можна подати високу подачу, якщо вона відпрацьована точно на задню лінію. З іншого боку, якщо ваш противник високий, але повільний, а ви в захисті і добре володієте укороченими відповідями на сильні смехи або плоскі удари, тоді будь-який удар із задньої лінії ви укоротите в дальній від гравця кут, у сітки. Якщо противник невисокий, проти нього матимуть успіх високо-далекі подачі. Але знову-таки не тільки вони одні, а й укорочено-плоскі. Проти різних супротивників при кожному виді подачі гравець повинен заздалегідь скласти атаку і захист в різних варіантах. Чим більше цих готових варіантів, тим багатша тактична майстерність, тим ефективніша атака. Як неможливо передбачити всі прийоми тактики, так неможливо вимагати від цих прийомів безумовного ефекту. Однак, спираючись на певні вихідні положення, кожен високотехнічний і думаючий гравець в змозі добитися їх ефективного застосування. Плоска подача під ліву руку ефективна проти повільних супротивників, а також слабо володіючих кистьовим ударом зліва. На їх відповідь укороченим або середньо-високим ударом можете атакувати прямим в корпус або на задню лінію, а також сильним смехом. Від противника ж, який добре володіє сильним кистьовим ударом зліва на плоску подачу під його ліву руку, можна отримати сильний плоский удар в тулуб або в задній лівий кут, а це вельми небезпечно. У відповідь на плоску подачу під праву руку високий гравець зазвичай відповідає плоским високо-далеким ударом, з тим щоб після цього зайняти центр майданчика, тому продовження атаки можна обрати, поєднування укорочених ударів з плоскими уздовж бічних ліній на задні кути або в «робоче» плече. Невисокому гравцеві краще подавати високо на задню лінію і після його відповіді високо-далекого зав'язати обмін цими ударами: 3-4 рази в його правий кут, а потім несподівано в лівий кут послати смех, у відповідь, як правило, отримаєте або укорочений або «свічку» над серединою майданчика, той і інший легко завершуються. Невисокі гравці рухливі і, як правило, відмінно грають у сітки, а також застосовують обмани корпусом, але їх смехи менш ефективні, так як більш плоскі. Окремі гравці, не вміючи нав'язати противнику свою атаку, застосовують захисний стиль, відомий за

кордоном під назвою «гумова стіна». Стиль цей вимушений і вимагає великої фізичної і спеціальної підготовки, а блискуча чіпкість в відбиванні «мертвих» ударів викликає захоплення і симпатії уболівальників. Однак ця манера гри, розрахована на помилки противника, не завжди приводить до великого і постійного успіху. Слабка атака все ж краще сильної захисту. Не можна, звичайно, стверджувати, що гравець захисного стилю ніколи не атакує, він атакує, але тільки якщо противник надасть йому таку можливість, сам же він зазвичай не може підготувати і завершити атаку. Відбиття волана на далекі від противника кути без завершальних ударів – теж є захисним стилем. Які ж удари слід віднести до підготовчих та які до завершальних? Атакуючі - завершальні. Будь-який удар, який поставив противника в незручне для атаки положення, являється підготовчим. Завершальний удар, як правило, повинен виконуватися з найбільш зручного положення. З незручного положення вигідніше відбити волан на задню лінію, з тим щоб, зайнявши зручну позицію, спробувати розіграти нову атакуючу комбінацію. Значить, є ще удари, які не можуть бути віднесені ні до підготовчих, ні до атакуючих. Більш правильно їх можна назвати ударами проміжними, необхідними для заняття кращої позиції. Проміжні удари не можна виконувати як небуть. Всі удари повинні бути доцільними за задумом і точними по виконанню. Звичайно, будь-який удар, чи то смеш, плоский, косий, короткий або високо-далекий, може застосовуватися в різний момент гри, в залежності від загального тактичного завдання. Винятком є лише подачі, які повинні бути підготовчим елементом атакуючої комбінації. Як вже говорилося, неможливо не тільки дати опис незліченної безлічі комбінацій, але і кожному гравцеві освоїти і тримати в пам'яті всі варіанти. Кожен гравець в кінці кінців навчиться виконувати успішно свої тактичні задуми. Це перш за все залежить від даних самого гравця і від ступеня його уваги, старанності і вміння – користуючись вивченням типових рекомендацій і положень, він повинен творчо створювати і здійснювати варіанти тактичних комбінацій, найбільш застосованих в даній ігровій ситуації, з урахуванням фізичних, технічних і тактичних можливостей своїх і противника.

6.4 Тактика в одиночній грі

Одиночна гра вимагає більшої витрати енергії, ніж парна, так як рухатися доводиться одному на всій половині майданчика. Виступаючим в одиночній зустрічі необхідно володіти великою швидкістю пересування і однаковим умінням грати як у сітки, так і на задній лінії. Точність і різноманітність подач завжди забезпечать 50% успіху в грі рівних. При цьому в одиночній грі перевага віддається високій подачі, що спрямовується зазвичай в саме незручне для противника місце. Не забувайте, що в одиночній грі найкраще поєднання ударів – коли кожен другий удар короткий, а темп нападу і чіткий захист – основа для перемоги над супротивником. В одиночних зустрічах має місце елемент придушення активності противника. Часто це відбувається від того, що гравцеві заздалегідь відомо, що його противник грає краще, ніж він сам. І, замість того щоб чинити гідний опір і докласти всіх зусиль, щоб виграти, такий

гравець після перших сильних ударів свого супротивника переходить до пасивного захисту, не прагнучи, навіть коли з'являється можливість, виконати атакуючий удар. Але цей же гравець може виграти в іншого незнайомого гравця, якому програв його попередній противник. Кожному тренеру треба привчати своїх підопічних боротися за захоплення ініціативи в грі, за активну гру в зустрічах з будь-якими супротивниками. Відоме положення «найкращий захист – напад» може бути застосовано і до дій гравців в бадмінтон, особливо в одиночних зустрічах, коли велике значення має психологічний момент єдиноборства. На початку кожної партії гравець повинен докласти всіх зусиль, щоб «відірватися» від противника на 4-5 очок, і потім утримувати цей розрив, активізуючи гру при своїй подачі і граючи гранично точно і уважно з завданням відібрати подачу у противника. Наздоганяти психологічно завжди важче, ніж утримувати лідерство. В одиночній грі треба вміти змусити противника грати в незручному положенні, наприклад в лівій стороні майданчика. Для цього треба досконало оволодіти ударами, за допомогою яких супротивника можна «загнати» в незручне місце. Такими ударами будуть обвідні – прямі по діагоналі і довгі плоскі справа. Наприклад, у відповідь на високу подачу – удар смеш, у відповідь отримуєте або «свічку» або укорочений, той і інший відбивайте плоским вліво і, таким чином утримуючи ініціативу, в зручний момент доб'єте волан. Перед зустріччю з незнайомим або малознайомим противником для складання хоча б в розумі загального тактичного плану майбутньої зустрічі необхідно провести так звану «розвідку боєм». Починати її треба прямо з розминки перед грою. Завдання розвідки – з'ясувати: 1) як відбиває противник близьку і далеку подачі, під праву і ліву руку-якими ударами він відбиває подачі добре і якими слабо і в яких напрямках, як він сам виконує ту чи іншу подачу, які у нього улюблені (звичні) відповіді, 2) як грає противник у сітки, на яку висоту піднімає короткі волани, 3) як приймає і виконує смеш, 4) чи достатньо впевнено і сильно відбиває противник волани, що посилаються йому під ліву руку, куди спрямовує, якими ударами частіше користується і т. д.

Якщо часу, відведеного для розминки, виявилось недостатньо для повного уявлення про можливості та недоліки супротивника, розвідку можна продовжити на початку першої партії. З урахуванням виявлених якостей супротивника треба тут же, по ходу гри, складати і здійснювати свої тактичні задуми. Так, наприклад, якщо противник слабо грає у сітки, то доцільно при кожній нагоді відповідним підготовчим ударом викликати його до сітки. Якщо він погано пересувається назад, то, викликавши його укороченим ударом до сітки, можна перекинути волан наступним плоско-далеким або високо-далеким ударом. Супротивника, що володіє слабким ударом зверху, слід першою ж подачею змусити відійти до задньої лінії і довгими високими ударами з середини свого майданчика утримувати його там до тих пір, поки він не відіб'є волан в зручне місце для виконання завершального удару.

6.5 Тактика в парній грі

Парний бадмінтон – це командна гра, вона відрізняється від одиночної тим, що технічно грати вдвох легше, а тактично – складніше. В парі спортсмени можуть успішно контролювати всю площу свого майданчика і при правильному розташуванні, відбивати практично будь який волан. Тому перемогу в парі (як і міксті) приносить не індивідуальна майстерність, а узгоджена комбінаційна гра. Звичайно, тут є і свої специфічні тактико-технічні елементи; вміння добре грати з укороченим замахом; рухатися за «принципом ракетки» і в основному проти годинникової стрілки; поступатися партнерові спірним, але зручним для нього ударом; здатність вчасно робити тактичну переднаголосну паузу. Золоте правило парної гри – це "принцип ракетки". У чому він полягає? Уявимо собі велику бадмінтонну ракетку, в якій один партнер – це голівка ракетки, а другий – це її ручка. Спроекуємо таку ракетку на ігрове поле так, щоб центр її стержня знаходився в геометричному центрі поля. Ракетка обертається в горизонтальній площині. Партнери, що умовно є її ручкою і голівкою під час гри, повинні здійснювати відповідні рухи навколо центру стержня ракетки, але ніколи не рухатися по стержню один назустріч одному одночасно. Якщо один спортсмен з будь-яких причин (йдучи на волан, йдучи від волана, міняючи позицію) змістився у бік партнера, то той повинен зробити крок в інший бік, зберігаючи безпечну відстань по умовному стержню. Це допомагає уникнути багатьох негативних ситуацій, коли партнери йдуть на один волан і отримують травми, розбивають ракетки; разом займають одну половину майданчика, залишаючи порожньою іншу; обманюють не супротивника, а один одного неправильними переміщеннями і рухами. Дотримуйтеся "принципу ракетки", і ваша гра стане більше виграшною і безпечною. Деякі спортсмени і тренери це правило називають "правило компаса". У такому разі потрібно уявляти, що партнери знаходяться на різних кінцях компасної стрілки.

Гра без волана

Велике значення в парних змаганнях має зіграність партнерів. Добре, якщо вони постійно грають разом, знають свої сильні і слабкі сторони і уміють без слів розуміти один одного. Якщо цього немає, визначальною в грі може стати наявність або відсутність саме взаєморозуміння. За правилами під час розіграшу очка заборонено розмовляти. Але існують певні способи спілкування на бадмінтонному майданчику. Після кожного удару супротивника партнери повинні швидко зорієнтуватися в ситуації, що створилася, і зробити вибір - хто ударить по волану, що наближається. Приймавши рішення, один партнер йде на волан, а інший теж не стоїть на місці. Він повинен за "правилом ракетки" переміститися у відповідну вільну зону майданчика, заздалегідь готуючись відбити наступний волан і захищаючи напрями можливої атаки супротивника. Зробити це йому потрібно якнайшвидше. У парній грі особливо важливе вміння бадмінтоніста ефективно грати без волана, тобто переміщатися по майданчику, постійно підстраховуючи свого партнера, своїми активними діями чинячи певний тиск на суперників, і бути готовим в потрібний момент результативно

ударити по волану. Розташування партнерів в парній грі залежить від вибраної тактики і буває трьох видів: паралельна (пліч-о-пліч), передньо-задня (один за одним) і проміжна. Сучасна гра у бадмінтон заснована на використанні комбінаційного стилю, при якому розташування партнерів залежить від ситуації на майданчику. Якщо пара веде активні ігрові (проміжні) позиції спортсменів на майданчику атакуючі дії, кращою позицією буде передньо-заднє розташування. Захищаючись, партнери, як правило, повинні займати позицію поруч один з одним (паралельно). На практиці в грі найчастіше зустрічається проміжна стадія. При цьому, переміщуючись по майданчику для займання тієї або іншої позиції, слід дотримуватися "правила ракетки", дотримуватися постійної відстані між гравцями, що рухаються, розташовуючись симетрично по відношенню до центру поля. Уміння правильно переміщатися по відношенню один до одного - показник високої зіграності пари. Майте на увазі : якщо волан вгорі на стороні супротивника - намагайтеся ставати пліч-о-пліч в захисті. Якщо ж волан вгорі на вашому боці, то займайте атакуючу передньо-задню позицію.

Особиста ігрова зона спортсмена.

Визначальне значення у бадмінтоні має особиста ігрова зона кожного спортсмена. Цей індивідуальний простір навколо гравця, який створюється сукупністю усіх його фізичних, технічних і тактичних елементів, прийомів і можливостей. Ця ігрова зона, яку можна назвати також зоною відповідальності, як правило, є умовним колом (сферою) навколо спортсмена, в межах якого він може ефективно розпорядитися воланом. Радіус цієї зони геометрично в загальному плані складається з наступних складових частин: крок гравця + випад або стрибок + довжина його витягнутої руки з ракеткою. У майстрів високого класу радіус ігрової зони складає близько трьох метрів, а це означає, що майстер може грамотно відбити волан практично з будь-якої точки своєї половини бадмінтонного майданчика. Більше того, професіонал намагається пересуватися так, щоб постійно знаходитися на відстані крокової доступності до підлітаючого волана. Для хорошого аматора радіус зони відповідальності в середньому складає півтора-два метри. Потрібно пам'ятати, що зона відповідальності спортсмена під час розіграшу волана постійно переміщується разом з ним, а також змінюється залежно від зміни умов гри. Наприклад, якщо спортсмен втомився, то його особиста ігрова зона скорочується. В той же час далеко не завжди особиста ігрова зона спортсмена є правильним колом. Припустимо, якщо у нього слабкий бекхенд, то в цьому місці радіус ігрової зони менший. Або, якщо можливості пересування гравця по майданчику вперед краще, ніж назад, то відповідно конфігурація його зони відповідальності більше спереду. Це дуже важливо для парних ігор і мікстів, оскільки головне завдання тут полягає в тому, щоб особисті ігрові зони партнерів не поєднувалися, а взаємно доповнювалися і як можна рідше необґрунтовано перекривали один одного. Правильне використання особистих ігрових зон на бадмінтонному майданчику дозволяє партнерам упевнено контролювати її велику частину, не заважати один одному грати безпечно і ефективно, обґрунтовано застосовувати

виграшний атакуючий стиль гри. Саме це і повинно визначати схему розташування, стиль і тактику гри кожної пари. У любительському спорті досить часто можна спостерігати, як два дуже хороших гравця упевнено програють парі індивідуально технічно і фізично слабкіших суперників саме за рахунок незіграності.

подача в парній грі є фундаментом усіх тактичних побудов. Згідно з правилами, довжина зони подачі в парній грі більше обмежена, вона на 0,76 м коротше, ніж в одиночній. Це дозволяє гравцеві, що приймає високу подачу, виконати ефективний атакуючий удар (сמש) і відразу виграти очко. Тому високі подачі під час чоловічих парних змагань застосовуються досить рідко. Жіночі пари використовують її частіше унаслідок слабкіших атакуючих ударів у відповідь. До речі, якщо говорити про міксти, то там подача на жінку переважно висока. Основа парної гри - коротка низька подача, яка значно зменшує вірогідність атакуючих дій супротивника. Правильна техніка такої подачі дозволяє подаючому спортсменові, зробивши невеликий крок вперед при завершенні її, відразу вийти в активну ігрову позицію у сітки і успішно блокувати майже усі дії у відповідь суперників в передній зоні. Проте, знаходячись в зоні сітки, той, що подає не завжди встигає відбити різкий фронтальний удар в тулуб, від такого удару краще ухилитись і дати можливість відбити партнерові.

Якщо коротка низька подача застосовується майже в 80% розіграшів, то інші 20% приблизно порівну ділять між собою висока атакуюча і плоска подача. Вони повинні періодично змінювати низьку подачу. Така тактика дозволяє тримати супротивника в постійній напрузі, а якщо він розслабився і зайняв невірну позицію, то несподівана зміна виду подачі може відразу виграти очко. Плоска подача буває особливо ефективною, якщо вона виконується з ближнього кута від бічної лінії. Використати плоску подачу від бічної лінії краще, коли знаєш, що супротивник недостатньо досвідчений в прийомі таких ударів, він не встигає розвернути кисть, і волан полетить по напрямку природного руху руки. Ця ситуація дозволяє тому, хто подає заздалегідь бути готовим до відповіді і провести або сמש, або удар уздовж сітки. Але в грі проти досвідченого спортсмена така прямолінійна плоска подача може обернутися проти подаючої пари, оскільки усе поле доводиться захищати практично одному гравцеві – партнерові того, що подає. Високу атакуючу подачу в парній грі краще всього посилати в далекі кути зон подач супротивника, особливо якщо він приготувався до прийому короткої подачі.

7.3 МАГАННЯ З БАДМІНТОНУ

Змагання є складовою частиною навчально-тренувального процесу, де перевіряється ефективність тактико-технічної підготовки гравців, розвиваються та загартовуються морально-вольові якості спортсменів. У процесі змагань удосконалюються ігрові навички у більш складних умовах, коли на спортсмена діють додаткові фактори, які неможливо змоделювати під час тренування: ступінь відповідальності за результат, психологічний вплив глядачів, прагнення

досягти перемоги та необхідність грати у рамках правил, суворе дотримання яких контролюється судьями. У змаганнях тренер і спортсмени мають можливість проаналізувати свою роботу за певний період.

7.1 Організація та проведення змагань з бадмінтону

Після засвоєння гравцями основних прийомів техніки і тактичних дій бажано провести декілька товариських зустрічей. Наступним етапом буде участь в офіційних змаганнях. Організація і проведення змагань обумовлюються положенням.

У положенні розкриваються такі питання: найменування змагання, термін і місце їх проведення, керівництво проведенням, учасники, порядок та умови проведення, нагородження, прийом і обслуговування учасників у разі їх виїзду, заявка на участь у змаганнях.

Проведення змагань здійснює суддівська колегія у складі: головний суддя, заступник головного судді, лікар, головний секретар і судді.

Вид змагань з бадмінтону:

- особисті;
- командні;
- особисто-командні.

В особистих змаганнях результати кожного учасника зараховуються окремо, таким чином, визначається зайняте ним місце. У командних змаганнях результати окремих спортсменів зараховуються команді в цілому і таким чином визначається місце команди. В особисто-командних змаганнях результати зараховують одночасно й окремим учасникам, і команді в цілому.

Усі види індивідуальних змагань, як правило, проводять в усіх категоріях: чоловічій одиночній, жіночій одиночній, чоловічій парній, жіночій парній і змішаній парній. У разі коли проводяться змагання лише для чоловіків або для жінок, вони повинні, як правило, включати змагання в одиночній і парній категоріях.

Усі види командних змагань повинні містити в програмі командної зустрічі матчі у всіх вищезазначених категоріях. Якщо проводяться змагання лише для чоловічих і жіночих команд, зустрічі повинні містити одиночні та парні матчі.

Змагання проводять за коловою системою, системою вибування, а також можуть застосовувати змішаний тип розіграшу змагань різне поєднання двох систем в одному змаганні.

Колова система проведення змагань особистих і командних полягає в тому, що кожен учасник команда грає по черзі з усіма іншими. При цьому за перемогу нараховується одне очко, за поразку – 0 очок. Переможцем змагань вважається учасник або команда, які набрали найбільшу кількість очок. Якщо у положенні про змагання спеціально не обговорений порядок розподілу місць учасників команд, які набрали по завершенні змагань однакову кількість очок, то перемога зараховується за:

— однакової кількості очок у двох учасників (команд) більш високе місце присуджується учаснику (команді), які перемогли у зустрічі між ними;

— однакової кількості очок у трьох і більше учасників (команд) більш високе місце присуджується учаснику (команді), що має кращу різницю виграних і програних геймів матчів у командних змаганнях, а в разі їх рівності – очок у геймах. При підрахунку враховуються лише ігри між учасниками (командами), що мають однакову кількість очок.

За великої кількості учасників їх ділять на підгрупи, жеребкуванням із «розсіюванням» найсильніших. Усередині кожної підгрупи змагання проводяться за коловою системою. Потім проводять фінальні змагання за коловою системою в групах, які утворюють команди, що зайняли однакові місця (2-ге, 3-тє, 4-тє і т. д.) у підгрупах.

Система з вибуванням в особистих і командних змаганнях полягає в тому, що учасник (команда) вибуває після першої поразки. В результаті переможцем стає учасник, який виграв усі матчі.

Змішана система полягає в тому, що спочатку учасники за системою з вибуванням проводять, скажімо, два або три тури з утворенням додаткових підгруп для тих, хто програв. Потім виявлені таким чином четвірки або вісімки учасників за коловою системою в кожній групі розігрують 1-ше–4-тє, 5-тє–8-ме і т. д. місця.

Можна спочатку всіх учасників (команди) поділити на підгрупи, «розсіюючи» при цьому найсильніших. У підгрупах зустрічі проходять за коловою системою, а переможці або учасники, які посіли 1-ше–2-ге місця в підгрупах виходять у фінал. У фінальній частині зустрічі проходять за системою з вибуванням, у результаті чого визначають переможця та призерів можуть бути визначені й усі наступні місця учасників.

У системі з вибуванням гравець пара, (команда), який посів 1-ше місце в першій підгрупі, грає півфінальну зустріч із гравцем парою, (командою), які зайняли 2-ге місце у другій підгрупі, а другу півфінальну пару становлять відповідно 2-й гравець першої підгрупи і 1-й – другої підгрупи. Переможці пар зустрічаються у фіналі, а переможені грають за третє місце.

Система проведення змагань визначається положенням.

Перед початком змагань головний суддя зобов'язаний перевірити стан майданчика, обладнання й розмітки. Після закінчення змагань головний суддя складає звіт і подає його в організацію, що проводила змагання.

Змагання повинні виконувати завдання не лише спортивні – пошук найсильнішого, визначення якісної сторони тренуваності спортсмена, а й соціальні. Видовищні заходи несуть певні естетичні й етичні функції, задовольняють духовні потреби людей. Розпал боротьби, ситуації, що постійно змінюються у змаганнях зі спортивних ігор, привертають величезні аудиторії глядачів.

8. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ТА КОНТРОЛЬ

Безпека на заняттях та профілактика травм під час гри у бадмінтон можлива лише тоді, коли знаєш причини їх виникнення. Доцільною є така класифікація причин виникнення спортивних травм:

- а) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- б) недоліки організації занять і змагань;
- в) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- г) несприятливі метеорологічні й санітарні умови під час проведення тренувань і змагань;
- д) порушення вимог лікарського контролю;
- є) недисциплінованість спортсменів.

8.1 Основні правила безпеки на заняттях з бадмінтону

Форсоване тренування, недооцінювання розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її застосування під час виконання вправ тощо, не один раз виявлялися під час аналізу причини виникнення спортивних травм.

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена. Трапляються випадки виникнення спортивних травм унаслідок того, що на відновлених заняттях після тривалої перерви, не пов'язаної із захворюванням, спортсмен одержує фізичні навантаження, до яких організм його ще не підготовлений, хоча раніше він вільно виконував їх.

Порушення інструкцій і положень щодо проведення тренувальних занять, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є причиною травм. Вони можуть бути пов'язані з проведенням занять за відсутності тренерів, викладачів, інструкторів або з тим, що на кожного з них припадає надто багато осіб, які займаються.

Істотним організаційним недоліком, який призводить до травм, є неправильне розміщення, перевантаження місць занять. За затвердженими гігієнічними нормами площа на спортивних майданчиках на одного студента повинна бути не меншою, ніж 12 квадратних метрів. Причиною травм може бути неправильне комплектування груп студентів, наприклад, заняття бадмінтоном в одній секції студентів із різною фізичною підготовленістю або юнаків та дівчат.

Виникненню травм може сприяти невідповідність спортивної форми, взуття. Одяг повинен бути акуратно підібраний до фігури, не мати зовнішніх гачків, пряжок. Занадто велике спортивне взуття знижує стійкість і може також бути причиною травм гомілковостопного та колінного суглобів.

Незадовільний санітарний стан спортивних споруд - зали, майданчика, недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня

освітленість під час занять і змагань на відкритих, і закритих спорудах, порушення орієнтації у спортсмена через сліпучі промені сонця під час занять на відкритих майданчиках у сонячний день можуть бути причинами, що спричиняють травми.

Причинами травм також можуть бути: невиконання вимог розподілу студентів на медичні групи, проведення занять зі студентами основного і спеціального відділень спільно; допуск до навчальних занять або змагань осіб, які не пройшли лікарського огляду; продовження тренувань студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів; допуск студента до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу; передчасне відновлення тренування після захворювання, а тим більше участь у змаганні може знову привести до загострення процесу, і навіть до значних ускладнень.

Іноді травми на занятті виникають у результаті недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок викладача, поспішності у виконанні прийому і т. п. Істотну роль у виникненні травм відіграє порушення режиму приймання їжі безпосередньо перед заняттям, прихід на тренування в стомленому стані. Отже, одним із важливих заходів попередження травм є висока вимогливість тренерів і викладачів, добре поставлена виховна робота зі спортсменами.

Для попередження спортивних травм здійснюється комплекс заходів: правильна методика тренування; забезпечення гарного стану місць занять, інвентарю, одягу, взуття; регулярний лікарський контроль; виконання гігієнічних вимог; повсякденна виховна робота і т. п. Для попередження травм велике значення має розминка перед тренуванням або змаганням. Значення розминки не потрібно розглядати спрощено лише як розігрівання м'язів вона є однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму спортсмена до майбутнього фізичного навантаження. Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню кровообігу. Вона створює загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи.

Вимоги безпеки під час занять бадмінтоном:

- а) не виконувати вправи без попередньої розминки;
- б) не виконувати вправи зламанною ракеткою і розірваним воланом;
- в) під час виконання стрибків із гімнастичних лавок приземлятися м'яко на носки, пружно присідаючи;
- г) не стояти близько до тих, хто виконує вправи з ракетками або іншими предметами;
- д) не виконувати вправи з ракеткою вологими долонями;
- е) дотримуватися достатніх інтервалів, щоб не було зіткнень.

Під час виконання вправ у русі студент повинен:

- а) уникати зіткнень з іншими, «переміщаючись спиною» дивитися через плече;

- б) не виконувати різких змін свого руху, якщо цього не вимагають умови гри;
- в) бути уважним під час переміщень залом та під час виконання вправ іншими студентами.

8.2 Контроль та самоконтроль самопочуття при заняттях

Лікарський контроль за фізичним станом спортсмена забезпечується всією мережею лікувально-профілактичних установ системи охорони здоров'я під методичним і організаційним керівництвом лікарсько-фізкультурних диспансерів. Разом з організаціями, що здійснюють фізичне виховання, лікарсько-фізкультурні диспансери планують усі заходи щодо лікарського контролю за територіальною і виробничою ознакою.

При регулярних заняттях спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю можна умовно розділити на дві групи – суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумову й фізичну працездатність, позитивні і негативні емоції. Самопочуття після тренувальних занять повинне бути бадьорим, настрій хорошим. Той що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. За наявності сильного дискомфорту слід припинити заняття й звернутися за консультацією до фахівців.

Щоденник самоконтролю служить для обліку занять спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників функціональних проб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби й методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також слід відзначати випадки порушення режиму. Як вони відображаються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою місткістю легенів, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами. Загально визнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток почастішання пульсу. Частоту пульсу в спокої приймають за 100%, різницю в частоті до і після навантаження – за X. Наприклад, пульс до початку навантаження дорівнював 12 ударам за 10 секунд, а після навантаження – 20 ударів. Після нехитрих обчислень з'ясуємо, що пульс почастішав на 67%. Але не тільки пульсу слід приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантаження максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) знижується нижче за початковий рівень, а потім приходить у початковий стан.

Мінімальний же тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі трохи підвищується.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Тести загальної фізичної підготовки (ЗФП)

Контрольна вправа	стать	Нормативні бали				
		5	4	3	2	1
Біг 100м (хв.58.)	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Кросовий біг (хв.,с):3000м 2000м	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Човниковий біг 4х9м (хв.,с)	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Піднімання тулуба з положення лежачі на	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі,к-ть раз	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Стрибки на скакалці,к-ть раз/хв..	ч	110	105	100	95	85
	ж	120	110	105	100	90
Стрибки боком через гімнастичну лаву,к-ть	ч	95	90	85	80	75
	ж	85	80	75	70	70
Пересування приставним кроком у 3-метровій зоні(вправо-вліво), к-ть раз/хв..	ч	44-46				
	ж	42-46	43-45 41-44	42-44 42-44	41-43 39-42	40-42 38-40

Біг100м(хв.,с). Виконується на площадці відповідного розміру, з підходящим інвентарем. Студент становиться на лінію старту і по сигналу виконує біг з вихідного положення(в.п.):низький старт. Час фіксується за загальноприйнятою методикою. Ураховується кращий показник з двох спроб.

Човниковий біг 4x9 м (хв., с.). Треба послідовно, без зупинки пробігти від однієї до протилежної бокових ліній волейбольного майданчика, намагаючись розвинути максимальну швидкість. Виконується дві спроби, фіксується кращий показник.

Крос 2000 м (хв., с.). За командою «На старт» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. За сигналом починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до 1 сек.

Стрибок у довжину з місця (см.). З в.п. стоячи, ноги на ширині плечей спортсмен стає ногами до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхнувшись ногами, і стрибає якомога далі. Результатом тестування є відстань від стартової лінії до точки дотику поверхні п'ятками. Зараховується кращий показник з двох спроб.

Нахил тулуба з положення лежачі на спині (раз). З в.п. лежачи на спині, руки за головою, ступні закріплені або утримуються партнером, ноги зігнути на ширині плечей. За сигналом – торкнутися ліктями колін й повернутися у в.п. Оцінка: за 1 хв. Потрібно виконати максимально можливу кількість рухів (дотиків ліктем коліна).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз). З в.п. лежачи, руки випрямлені на ширині плечей, долонями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступеней спираються на підлогу, спортсмен за сигналом починає ритмічно, з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Результатом тестування є максимальна кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см.). З в.п. сидячи, ноги випрямлені на ширині плечей, руки випрямлені уперед. За сигналом торкнутися лінійки, що розташовується по середині стоп відповідно, і задержатися в цьому положенні для отримання чіткого результату. Зараховується кращий показник з двох спроб.

Додаток 2. Контрольні нормативи технічної підготовки

Нормативи технічної підготовки	стать	бали				
		1	2	3	4	5
Підбивання (жонгливання) волана відкритою стороною ракетки, кількість разів	ч	30	35	40	45	50
	ж	25	30	35	40	45
Підбивання (жонгливання) волана закритою стороною ракетки, кількість разів	ч	25	30	35	40	45
	ж	20	25	30	35	40
Коротка подача (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	6	7	8	9	10
	ж	6	7	8	9	10
Висока подача (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	6	7	8	9	10
	ж	5	6	7	8	9
Скорочений удар із центра майданчика (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	4	5	6	7	8
	ж	3	4	5	6	7
Виконання удару «сמש» (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	4	5	6	7	8
	ж	3	4	5	6	7

Додаток 3. Тести теоретичної підготовки

Базовий рівень

(перевірка фактичних знань: термінологія, формулювання, тощо.)

1. Скільки очок потрібно набрати для перемоги ?

- 1. 21;
- 2. 15;
- 3. 11;
- 4. 7.

2. Яка вага волана для гри в бадмінтон?

- 1. 4гр;
- 2. 5гр;
- 3. 6гр.
- 4. Будь яка.

3. Яка висота сітки по краям майданчика ?

- 1. 1550см;
- 2. 1555см;
- 3. 1524см;
- 4. 1625см.

4. Який розмір майданчика для одиночної гри?

- 1. 5м30см:13м40см;
- 2. 6м10см:13м40см;
- 3. 5м18см:13м40см;
- 4. 5м48см:13м40см.

5. Як називається період в бадмінтоні?

- 1. Партія;
- 2. Тайм;
- 3. Гейм;
- 4. Сет.

6. При рахунку 1 3 5 7...подача виконується :

- 1. З лівої сторони;
- 2. З правої сторони;
- 3. З середини;
- 4. Не має значення.

7. Якого кольору може бути волан для гри в бадмінтон?

- 1. Зелений;
- 2. Білий або жовтий;
- 3. Помаранчевий;
- 4. Будь який.

8. Що таке „підставка”?

- 1. Атакуючий удар;
- 2. Подача;
- 3. Захистний удар;

4.Змішаний удар.

9.Чи можна підкидати волан при подачі?

- 1.Не можна;
- 2.Можна;
- 3.Тільки два рази;
- 4.Тільки три рази.

10.При рахунку 20х20 потрібно мати перевагу:

- 1.В одне очко;
- 2.В три очка;
- 3.В два очка;
- 4.Зараховується нічия..

11.Як називається поле для гри у бадмінтон?

- 1.Майданчик;
- 2.Арена;
- 3.Корт;
- 4.Доріжка.

12.Волан з пір'я складається :

- 1.3 10 пір'їн;
- 2.3 12 пір'їн;
- 3.3 16 пір'їн;
- 4.3 14 пір'їн.

13.При грі з трьох геймів для перемоги потрібно виграти:

- 1.Одн гейм;
- 2.Два гейми;
- 3.Три гейми;
- 4.Чотири гейми.

Середній рівень

(вміння застосовувати набуті знання.)

1. Який розмір майданчика для парної гри?

- 1.5м30см:13м40см;
- 2.6м10см:13м40см;
- 3.5м18см:13м40см;
- 4.5м48см:13м40см.

2.На якій висоті від підлоги сітка на середині майданчика?

- 1.1550см;
- 2.1555см;
- 3.1524см;
- 4.1625см.

3.Яка ширина сітки для гри у бадмінтон?

- 1.740мм;
- 2.760мм;
- 3.755мм;
- 4.750мм.

4. Яка товщина ліній на майданчику для гри у бадмінтон?

- 1.5мм;
- 2.4мм;
- 3.6мм;
- 4.3мм.

5. До якого виду ударів відноситься смеш?

- 1.Захистним;
- 2.Атакуючим;
- 3.Змішаним;
- 4.Захистним та атакуючим,

6. Лінія подачі від сітки на відстані:

- 1.1980см;
- 2.1950см;
- 3.1975см;
- 4.1985см.

7. В бадмінтон одночасно можуть грати:

- 1.Три гравці;
- 2.Три або шість гравців;
- 3.Два або чотири гравця;
- 4.П'ять гравців.

8. Першу подачу при рахунку 0:0 виконують:

- 1.З лівої сторони;
- 2.З правої сторони;
- 3.З середини;
- 4.Без різниці з якої сторони.

9. Якщо при подачі волан торкнувся сітки:

- 1.Гра продовжується;
- 2.Зарховується очко супернику;
- 3.Подача переграється;
- 4.Зарховується очко подающому.

10. При грі в останньому геймі зміна сторін відбувається при наборі одним з учасників:

- 1.8 очок;
- 2.11 очок;
- 3.15 очок;
- 4.9 очок.

11. Якого розміру ракетка для гри у бадмінтон?

- 1.600мм на 230мм;
- 2.550мм на 230мм;
- 3.500мм на 220мм;
- 4.680мм на 230мм.

12. При рахунку 29:29 гра триває до:

- 1.До переваги у 2 очка;
- 2.До 32 очок;

3. До 31 очка;

4. До 30 очок.

13. Якщо при виконанні подачі гравець не попадає по волану:

1. Повторна подача;

2. Втрачене очко;

3. Втрачена подача без втрати очка.

Високий рівень

(вміння аналізувати та застосовувати набуті знання.)

1. Якщо гравець торкається ракеткою, рукою або спортивною формою сітки:

1. Програш очка;

2. Повторна гра;

3. Це не помилка.

2. Назва „бадмінтон” походить від:

1. Китайської провінції;

2. Англійського містечка;

3. Області у Швеції.

3. Якщо під час подачі волан торкнувся сітки і не потрапив на половину суперника:

1. Програш очка;

2. Переграється;

3. Виграш очка.

4. Підставка це:

1. Подача;

2. Атакуючий удар;

3. Захистний удар.

5. В якому році з'явився сучасний бадмінтон?

1. 1872;

2. 1900;

3. 1908.

6. Яка кількість тайм-аутів в одному геймі?

1. Два;

2. Три;

3. Один.

7. Перерва між першим та другим, другим та третім геймом:

1. 3хв;

2. 2хв;

3. 4хв.

8. В якому році бадмінтон включено в програму Олімпійських ігор?

1. 1984р;

2. 1992р;

3. 1980р.

9. В якому році відбувся перший чемпіонат світу з бадмінтону?

1. 1973р;

2. 1979р;

3.1977р.

10.Хто перший подає в другому геймі?

- 1.Хто виграв в першому геймі;
- 2.По жеребкуванню;
- 3.Хто не подавав у першому геймі.

11.Максимальна швидкість польоту волана складає:

- 1.275км/год;
- 2.397км/год;
- 3.414км/год.

12.Перерва в геймі не повинна перевищувати:

- 1.2хв;
- 2.1хв;
- 3.3хв.

13.Яка різниця розмірів корту для парної гри?

- 1.Корт ширший;
- 2.Корт довший;
- 3.Розміри корту однакові.

Додаток 4. Ігри з воланом

Гра «Підбий волан»

Опис гри. Гру проводять із групою 5–6 осіб. Вони стають у коло на відстані витягнутих у боки рук. Один учасник підбиває волан ракеткою, намагаючись ударити якомога більшу кількість разів і не дати йому впасти на землю підлогу). Якщо гравець відчуває, що волан може впасти, він повинен швидко його зловити. Після цього він передає ракетку і волан іншому. Переможцем стає той, хто більше разів підбив волан.

Методичні прийоми. Викладач стежить, щоб гравці правильно тримали ракетку, пропонує варіанти: підбивати волан, повертаючи ракетку з кожним ударом іншою стороною; підбивати волан, перехоплюючи ракетку з однієї руки в іншу; підбивати волан у русі в довільному напрямку; підбивати волан, дійшовши до певного предмета; грати лівою рукою.

Гра «Закинь волан»

Опис гри. Гравці діляться на 2 групи і розташовуються колонами у різних зонах бадмінтонного майданчика на відстані 2 м від сітки. Гравці однієї команди з воланчиками в руках. За сигналом викладача вони виконують кидок волана за сітку правою рукою. Гравці іншої команди підбирають воланчики і вибудовуються аналогічно першим гравцям. За сигналом друга команда виконує кидки. Команда, в якій було більше перекинуто воланчиків, одержує одне очко. Далі гравці розташовуються на відстані 3 м від сітки і повторюють кидки. Так, із кожним разом гравці відходять від сітки все далі і далі. Роблять це до тих пір, поки ніхто не зможе перекинути воланчик або будуть перекидати лише окремі гравці. Потім гра починається спочатку, але кидки виконують лівою рукою.

Методичні прийоми. Викладач стежить, щоб кидок виконували правильно. Замість кидка можна виконувати подачу.

Гра «Падаючий волан із ракеткою»

Опис гри. Гравці розташовуються з різних боків сітки. Перший гравець стоїть біля сітки, другий — на відстані 2–3 м від неї. Гравець біля сітки витягує руку з воланом за сітку й утримує його на рівні голови або плечей. Другий гравець із ракеткою в руці в ігровій стійці. Перший відпускає волан як під час подачі, і він вільно падає. Другий гравець намагається підібрати волан ракеткою, не давши йому торкнутися підлоги. Якщо волан упав на підлогу, гравець одержує штрафне очко. Виконавши вправу 3–4 рази, гравці міняються ролями. Якщо гравці волан весь час відбивають, то відстань до сітки поступово збільшують.

Варіант. Гравець повинен перебити волан за сітку.

Гра «Роби, як я, з ракетками»

Опис гри. Два гравці розташовуються навпроти один до одного з ракетками в руках. Перший імітує різні удари, а другий якомога швидше повторює. Через деякий час гравці міняються ролями.

Гру можуть виконувати і в дзеркальному варіанті, якщо перший гравець виконує удар справа зліва), а другий — удар зліва (справа).

Гра «Бадмінтон лівими руками»

Гру проводять за правилами бадмінтону, але лівою рукою. Це можуть бути ігри на зменшеному майданчику.

Варіант. Гру проводять за правилами бадмінтону, але лівою рукою грають зліва, а правою — з права, передаючи ракетку з руки в руку. Можна спробувати грати двома ракетками.

Гра «Парні та непарні»

Опис гри. Усі гравці розташовуються у дві шеренги уздовж середньої лінії, на відстані 2–3 м один від одного. Між ними лежать воланчики, на однаковій відстані від гравців протилежних команд. Одна шеренга – «парні», інша – «непарні». Викладач називає число від 1 до 10. Якщо воно парне – «парні» підбігають до воланчиків, підіймають їх і намагаються влучити ними у суперника, а «непарні» — тікають. Якщо число непарне – навпаки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассоциация бадминтона Англии : Методическое пособие по начальному обучению бадминтону. Лондон, 1982. 146 с.
2. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / М. М. Булатова, В. М. Платонов. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. Київ Освіта України, 2008. 256 с.
4. Девис Пэт. Тренер по бадмінтону : учебник для тренеров, преподавателей, игроков / П. Девис. W. V. Saunders Company, 1984. 187 с.
5. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. 68 с.
6. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. Львів, 2013. 18 с.
7. Кривопапальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопапальцев. Київ, 1985. 391 с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
9. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнецова. Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 310 с.
10. Лозова К. О. Організаційні основи формування здорового способу життя студентів : навчально-методичний посібник / К. О. Лозова, О. В. Бріжатий. Суми : СумДУ, 2013. 76 с.
11. Лозова О. А. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури : навчально-методичний посібник / О. А. Лозова, О. В. Бріжатий. Суми : СумДУ, 2013. 96 с.
12. Лифшиц В. Я. Бадмінтон : учеб. пособ. / В. Я. Лифшиц, А. В. Галицкий. 2-е изд., перераб., доп. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 176 с.
13. Марков О. Бадмінтон : учеб. пособ. / О. Марков. 3-е изд. перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. 144 с.
14. Мачнев В. М. Бадмінтон в системе физического воспитания студенческой молодежи : метод. указ. / В. М. Мачнев. – Оренбург : ОГУ, 2003. – 27 с.
15. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
16. Помыткин В. П. Книга тренера по бадмінтону. Теория и практика / В. П. Помыткин. – Ульяновск ; Москва : ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. – 344 с.
17. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – 2-е изд., доп. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 176 с.
18. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія / В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.

19. Скрипко А. В. В игре стремительный волан / А. В. Скрипко, В. С. Шульман. Минск : Полымя, 1990. 144 с.
20. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. 2-е изд., с измен. и доп. Москва : Советский спорт, 2011. 248 с.
21. Турманидзе В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах : учеб. пособие / В. Г. Турманидзе. Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. 72 с.
22. Щербаков А. В. Игра в бадминтон : учеб.-метод. издание / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. Москва : Гражданский альянс, 2009. 121 с.

Інформаційні ресурси

1. Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.badminton-europe.com/>.
2. Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.badminton.net.ua/>.
3. Електронні книги для студентів [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ifvs.npu.edu.ua/>.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/.
5. Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>.
6. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://fbubadminton.org>.