

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Павлова Л. К.
Катеринич Я. И.

Азбука бадминтона

(Методическое пособие для спортсменов)

Ташкент–2021

УДК 796.344

КБК 75.565

П 12

Павлова Л. К. Катеринич Я. И.

Азбука бадминтона [Текст] : учебная программа /Л.К.

Павлова, Я.И. Катеринич .-Ташкент: "Umid Design", 2021.-40 с.

Аннотация

В этом пособии освещены методики развития физической подготовленности бадминтона и доступно, конкретно изложены тонкие моменты.

Это методическое пособие рекомендовано к изданию на заседании Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту (4 июня 2019 года, протокол № 6).

Содержание

Введение	4
1. Краткая история и сущность игры в бадминтон	5
2. Особенности технических приемов в бадминтоне	12
2.1 Игровая стойка бадминтониста, техника передвижения	13
2.2 Траектории полета волана	15
2.3 Техника подачи волана	16
2.4 Основные удары в бадминтоне	20
2.4.1. Техника ударов из передней зоны площадки	20
2.4.2. Техника ударов из средней и задней зон площадки	22
3. Тактика игры	30
4. Основные правила игры	33
4.1. Правила одиночной игры	35
4.2. Правила парной игры	35

Введение

Массовое развитие бадминтона как вида спорта помогает решить основную задачу, стоящую перед вузовским физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, координацию движений, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на анатомио-физиологическую структуру. Простота игры, несложное оборудование делают бадминтон доступным для студентов любого пола, разной физической подготовки. Для игры используются простейшие площадки или местность.

Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, средних и высших учебных заведениях. Возможность вариативности нагрузок позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки.

1. Краткая история и сущность игры в бадминтон

Бадминтон – спортивная игра с воланом и ракеткой, одна из самых древних игр на Земле. Исторические свидетельства говорят о том, что в мяч с перьями играли еще около 3000 лет назад. В одном из древнейших манускриптов, например, сообщается что в 1122 г. до н. э. в Китае во времена правления династии Чу играли в мяч с перьями. Игра называлась “ди-дзяу-ци”. Три-четыре куриных пера соединяли ободком и разыгрывали этот мяч деревянными ракетками. В Индии обнаружены наскальные рисунки, которым, по подсчетам археологов, около 2000 лет. На рисунках изображены играющие в так называемую “пеону” – праобраз нынешнего бадминтона. В Японии эта игра носила название “ойбане”. В подобную игру играли и в России, о чем свидетельствуют гравюры XVIII века, и называлась она “леток”.

Европейцы, побывавшие в Азии и Америке, где бадминтон был очень популярен, заинтересовались игрой в мяч с перьями и постепенно увлеклись ею. Знаменитый венецианский путешественник Марко Поло (1254–1324 г.) также упоминает о живом интересе к этой игре. Во Франции она была известна как “же-де-пом” (игра с яблоком). Из исторических хроник известно, что турниры любителей волана были настолько популярны, что даже вызывали распри между королевскими домами Гизов и Бурбонов. В этих же хрониках говорится о том, что в Париже процветали дома для игры в волан.

Современный бадминтон начал развиваться в конце прошлого столетия. Большой любитель спортивных забав английский лорд Бофорт, будучи в Индии, познакомился с игрой в мяч с перьями. Вернувшись на родину, Бофорт устроил в имении Бадминтон, близ Глочестершира, турнир. Было это в 1872 году, который историки спорта считают годом рождения спортивного бадминтона – игры, получившей свое название в честь имения, где прошел турнир. В то время бадминтон, как и теннис, считался на Британских островах аристократической игрой. Любили в нее поиграть и короли, поэтому бадминтон называли еще и □королевской□ игрой.

Бадминтон завоевывал популярность, началось производство воланов. Первый патент был выдан в Англии 1898 г. мисс Анн Джексон.

В начале 20-х гг. XX в. бадминтон стал завоевывать бурные симпатии и в США, где игра в волан по массовости даже стала превосходить такую традиционную среди американцев игру, как кегли. Все большую популярность приобретали состязания по бадминтону в Индии, Канаде, Франции, Дании, Шотландии и других странах. Во многих странах Юго-восточной Азии эта игра стала ведущим видом спорта, предметом национального престижа. Малайзия, например, славится на весь мир каучуком и бадминтоном, который в этой стране подобен футболу в Бразилии. Здесь игрой в волан увлекаются более 2,5 млн. человек. Турниры в Куала-Лумпуре собирают в зале только за один вечер до 15 тыс. зрителей. В Индонезии существует более 3500 бадминтонных клубов, в Англии – 3200, Австралии – 600, Германии – 988, Дании – 495, Ирландии – 452, Новой Зеландии – 350.

Игра получила распространение не только в Англии, но и в ее многочисленных колониях. Поэтому большинство стран, образовавших 5 июля 1934 г. Всемирную федерацию бадминтона (IBF), входило в бывшую Британскую империю.

Сейчас IBF объединяет более 70 стран. Развитию бадминтона в России дал Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 г.). В 1963 г. в Москве состоялся первый чемпионат страны. В 1974 г. Федерация бадминтона СССР стала членом IBF, и спортсменов нашей страны стали допускать на международные соревнования.

В 1977 г. впервые проведен международный турнир на Кубок Гельвеции (Швейцария), закончившийся победой команды СССР.

В 1992 г. бадминтон дебютировал на Олимпийских играх в Барселоне. Достижения постсоветских бадминтонистов весьма скромны. Это обусловлено многими факторами: слабая материально-техническая база, нехватка штатных тренеров, отсутствие инвентаря для подготовки к соревнованиям.

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. В исполнении настоящих

мастеров бадминтон – динамичная и высокоатлетичная игра. От спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносливость, отличная координация, взрывная реакция и сила. Причем совокупность всех этих качеств должна быть очень гармоничной. Тренировочный процесс и сама игра способствуют развитию и совершенствованию всех этих качеств. Игроки даже среднего уровня могут пробегать за один розыгрыш до 100 метров. А за целый матч эта величина может достигать нескольких километров. И это не просто бег трусцой, а множество стартовых ускорений, прыжков и рывков, сопровождаемых ударами по волану в темпе 0,5 – 0,7 ударов в секунду.

Во время игры значительно увеличивается кислородный долг и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. В связи с этим для высококвалифицированных бадминтонистов характерен высокий уровень развития функциональных систем организма. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную. В условиях соревнований у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится мгновенно решать весьма сложные технико-тактические задачи.

Бадминтон – это спортивная игра с ракеткой и воланом. В игре могут участвовать двое (одиночная) или четверо (парная игра) человек. Местом для игры служит ровная площадка определенных размеров, защищенная от ветра.

Официальные соревнования и турниры проводят в закрытых помещениях с высотой потолков 8–10 метров.

Игроки, занимающие противоположные стороны площадки, выполняют поочередно удары с помощью ракетки по волану, стремясь послать его через сетку на сторону противника так, чтобы там он коснулся поверхности площадки или чтобы соперник совершил ошибку, послав волан в сетку или за пределы площадки (аут). Если принимающий игрок совершил ошибку, подающий переходит в левое поле подачи и т. д. В начале следующего розыгрыша и при четном количестве очков подача выполняется только

из правого поля подачи, при нечетном – только из левого. Игра ведется до 21 очка, при равном счете в конце партии игра продолжается до разницы в счете 2 очка, но не более чем до 30 очков.

Площадка для игры в бадминтон может быть оборудована на любом ровном месте. Это прямоугольник размером 13,40х6,10 м для парной игры и 13,40х5,18 м для одиночной (рис. 1). Ширина линий 4 см, размер линий входит в размер площадки. Сетка делит площадку на две равные половины. Ее обычно натягивают между двумя стойками. Ширина сетки – 76 см, сетка обычно зеленого, коричневого или черного цвета. Чтобы сквозь нее не пролетал волан, она мелкоячеистая. Сетка натягивается шнурами, продернутыми через верхний и нижний край, на высоте 155 см от пола. Допускается провисание сетки в середине до 152 см.

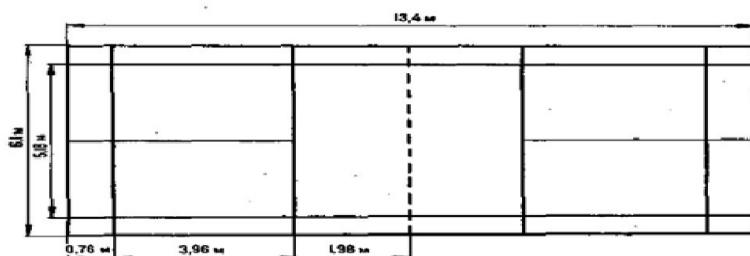


Рис. 1. Площадка для игры в бадминтон

В настоящее время существует великое множество моделей ракеток, а также великое множество фирм, их выпускающих. Безусловным лидером среди производителей ракеток является фирма “Yonex”. По статистике около 90% всех профессиональных игроков во всем мире играют ракетками этой фирмы. Все модели можно условно разделить на две группы: профессиональные и любительские. Из этого понятно, что профессиональные – для профессиональных игроков, любительские – для любителей. Чем же они отличаются? Во-первых, своими игровыми качествами. Во-вторых, прочностью, в-третьих, массой, в четвертых, конечно же, ценой. Прочность ракеток зависит от материала, из которого они изготовлены, и от самой технологии производства. Почти все профессиональные ракетки изготовлены из различных видов графита.

Любительские ракетки могут изготавливаться также из графита, только более низкого уровня качества и из металлических материалов (сталь, алюминий). Конечно, металлические ракетки на слом (например, при ударах ракетки о ракетку) будут более прочные, но и вес их немного больше.

Масса ракеток колеблется от 85 до 150 граммов. Это также зависит от материала, из которого они изготовлены. Почти все профессиональные ракетки имеют массу примерно 90–95 г (без учета струны и обмотки).

Волан может быть перьевым или пластиковым. В настоящее время международные соревнования проводятся перьевыми воланами, которые имеют средний вес от 4,2 до 5 г. Более тяжелые воланы используются при игре на открытом воздухе. Перьевой волан состоит из головки и оперенья. Головка выполнена из пробки, обтянутой кожей, и имеет диаметр 2,5 см, длина головки 2,5 см. Оперенье выполнено из маховых гусиных перьев (для изготовления одного волана берут только 2 пера от одного гуся), подобранных соответствующим образом. Общая высота волана 6,4 см. Окружность венчика колеблется – от 6 до 7 см.

Пластиковые воланы применяются в основном для тренировок, игр на воздухе и начинающими бадминтонистами.

Одежда бадминтониста состоит из тенниски или футболки, хорошо впитывающей пот, шорт для мужчин и юбки или шорт – для женщин. На ногах кроссовки (желательно, предназначенные для игры в бадминтон), с амортизирующей нескользкой подошвой, обязательны носки.

Для удобства объяснения и восприятия тех или иных деталей техники и действий спортсмена в бадминтоне существует своя терминология.

Терминологическая система бадминтона постоянно совершенствуется и обновляется, отражая происходящие в нем изменения. Подробная классификация технических приемов дана в приложении.

Все действия бадминтониста могут быть рассмотрены в рамках четырех групп элементов: стоек, передвижений, ударов и подач. Исходя из этого методически правильно все

технические приемы рассматривать как составные, основанные на данных элементах. Например, чтобы отразить волан, нужно выполнить прием, состоящий из соответствующего передвижения и ударного движения.

В бадминтоне принято классифицировать удары в соответствии с их особенностями по нескольким признакам: в первую очередь по стороне ракетки, которой встречен волан; по месту удара по отношению к туловищу спортсмена, что существенно влияет на технику ударного движения; по характеру траектории полета волана, которая во многом определяется завершающим движением кисти перед вылетом волана со струнной поверхности.

Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия. Нефронтальные удары, фронтальные удары, удары открытой и закрытой стороной ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела), мягко и жестко выполняемые удары. Под нефронтальными ударами подразумеваются удары по волану, пролетающему выше, справа или слева игрока. В этом случае имеются все условия для замаха. При фронтальных ударах возможности для замаха ограничены и реализуются в основном предплечьем и кистью.

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий полета волана (рис. 2).

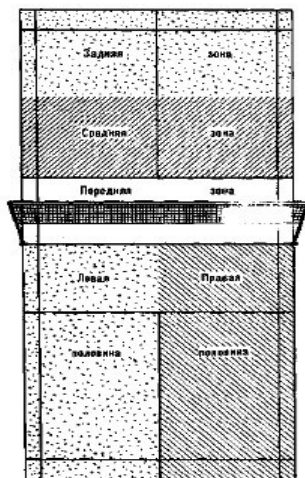


Рис. 2. Зоны площадки

Зона половины площадки. В бадминтоне, условно, площадку можно разделить на 3 зоны. Передняя зона – пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи. Средняя зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи. Задняя зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки. Половина – пространство правой (левой) плоскости, перпендикулярной плоскости сетки, проходящей через левую (правую) боковую и центральную линии. Это нужно для того, чтобы понимать в процессе изучения игры технику ударов и тактику игры.

2. Особенности технических приемов в бадминтоне

Для того чтобы научиться играть в бадминтон, нужно научиться правильно держать ракетку в руке. Описаний, как правильно держать ракетку при игре в бадминтон, великое множество, но мы представим самые проверенные способы.

Знаменитый малазийский бадминтонист Эддий Чунг писал: ракетку нужно взять левой рукой за стержень, держа ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, положить кисть правой руки на струны (рис. 3, а). Затем кисть правой руки необходимо перемещать вдоль стержня к ручке, пока ребро ладонями не упрется в утолщение на конце ручки (рис. 3, б). После этого нужно мягко обхватить ручку (рис. 3, в).

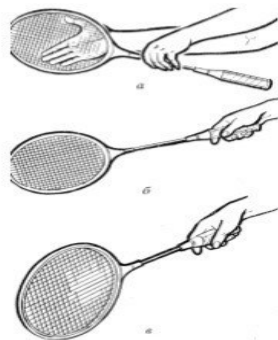


Рис. 3. Правильная хватка ракетки

Проверить, правильно ли вы держите ракетку, можно еще таким способом: вытяните руку с ракеткой вперед перед собой так, чтобы обод был в вертикальной плоскости. Если вы держите ракетку правильно, плоскость должна проходить почти точно через вершину угла, образованного большим и указательным пальцами (рис. 4, а). Этот способ держания ракетки является основным и универсальным.

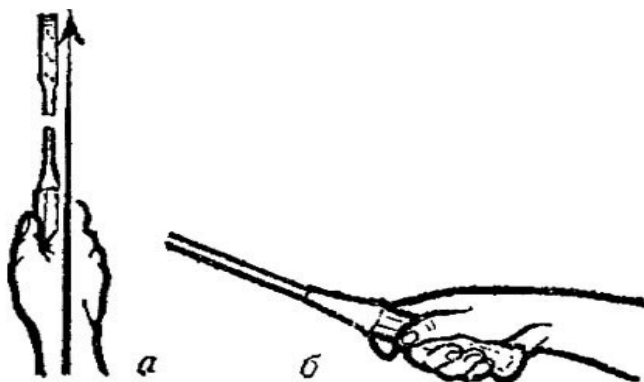


Рис. 4. Универсальный способ хватки ракетки

Не следует держать ракетку слишком близко к стержню или, наоборот, обхватывать ладонью конец ручки (рис. 4, б). Насколько сильно нужно сжимать ручку в ладони? Тренеры по фехтованию рекомендуют держать оружие, как птичку, – достаточно крепко, чтобы не улетела, но при этом, не очень плотно, чтобы она не задохнулась. То же можно посоветовать и бадминтону.

2.1. Игровая стойка бадминтониста, техника передвижения

Прежде чем приступить к ударам, поговорим об игровой стойке бадминтониста. Стойка является исходным положением перед выполнением всех ударов. Основная игровая позиция бадминтониста (геометрический центр поля или точка, смещенная от него к сетке на 30–40 см) определяется рядом факторов. Прежде всего, это рост бадминтониста, скорость его передвижения к сетке и в дальние углы, умение активно отразить ударом сверху волан, направленный далеко за голову, и выходить к сетке, отражая волан над ее верхним краем. Различают три вида игровых стоек: высокую (рис. 5, а), среднюю (рис. 5, б) и низкую (рис. 5, в).



Рис. 5. Виды основных игровых стоек

Высокую игровую стойку (называемую часто основной игровой стойкой) чаще всего используют во время игры. Ноги спортсмена слегка согнуты, плечи параллельны сетке. Туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

Существует ошибочное мнение: чтобы быстрее двигаться, надо опираться на переднюю часть стопы на протяжении всего розыгрыша. Это очень утомляет. Важно перенести центр тяжести тела на переднюю часть стопы непосредственно перед движением в сторону волана. Это позволит передохнуть, находясь на полной ступне, и даст возможность выполнить удар вовремя.

Готовясь к отражению удара, игроки занимают среднюю (защитную) стойку: ноги спортсмена согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой стойке, тяжесть тела приходится на всю стопу или ее переднюю часть.

Принимать волан, посланный нападающим ударом противника таким образом легче, так как спортсмен находится в более устойчивом положении.

2.2. Траектории полета волана

На рис. 6 представлены разные траектории полета волана:

1. Высокая траектория полета волана – восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

2. Высокая атакующая траектория полета волана – волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.

3. Плоская траектория полета волана – волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

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

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

6. Короткая траектория полета волана – траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.

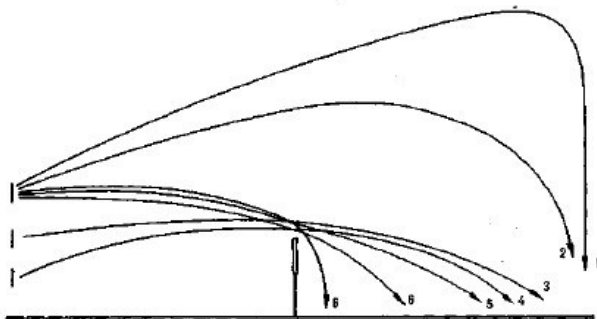


Рис. 6. Траектории полета волана в бадминтоне:

1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – полуплоская; 5 – нисходящая; 6 – короткая

К ударам сверху относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему (рис. 7). При боковых ударах (на среднем уровне) кисть

направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному.

При ударах снизу кисть в основной фазе направлена вниз.

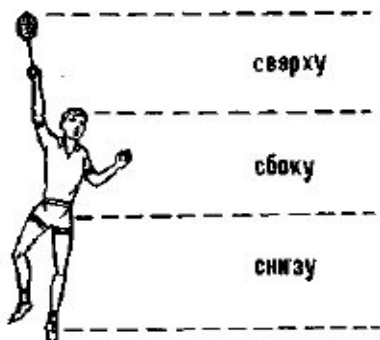


Рис. 7. Уровни высоты приема волана в момент удара

2.3. Техника подачи волана

Игра в бадминтоне начинается с подачи волана. Первый удар, согласно правилам, можно подать только ударом снизу, не отрывая ноги от пола, т. е. в момент удара обод ракетки не должен подниматься выше пояса.

Подачи в бадминтоне классифицируются на высокую, низкую открытой стороной ракетки, высокую закрытой стороной ракетки, низкую подачу закрытой стороной ракетки, плоскую подачу открытой и закрытой стороной ракетки.

Высокая подача. В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, уверенно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи. При подаче ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой туловище спортсмена. Центр тяжести перемещается на левую ногу. Завершающий поворот кисти – ключевой момент подачи. Когда кисть срабатывает после удара по волану, рука по инерции сопровождает волан. При всех подачах в

бадминтоне наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть значительно ниже самой низкой точки кисти (рис. 8).



Рис. 8. Высокая подача

Основные ошибки:

- 1) стойка боком к сетке или параллельно сетке;
- 2) замах не строго назад, кисть не отведена;
- 3) согнута рука в локте;
- 4) вес тела не переносится на впереди стоящую ногу.

Низкая подача открытой стороной ракетки. Начальное положение, замах, первые фазы движения – как и при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение замедляется и вместо мощного, хлесткого удара по волану осуществляется мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти – и волан летит низко над сеткой в переднюю зону поля приема.

Основные ошибки:

- 1) волан держится рукой слишком далеко в сторону;
- 2) замах слишком длинный;
- 3) поднятие кисти слишком высоко;
- 4) удар слишком сильный – движение ракетки слишком быстрое.

Низкая подача закрытой стороной ракетки. Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она впереди. Ракетка плавно двигается из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх, заканчивая движение большим пальцем. Во всех ударах закрытой стороной ракетки главное – кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре.

Основные ошибки:

- 1) волан и ракетка находятся слишком близко к туловищу;
- 2) локоть поднят недостаточно высоко;
- 3) обод ракетки отведен слишком в сторону;
- 4) удар выше пояса.

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

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

Основные ошибки:

- 1) плечи расположены параллельно сетке;
- 2) во время удара одна нога оторвана от пола;
- 3) замах слишком короткий – попытка ударить только одной кистью;
- 4) удар по волану производится прямой рукой;
- 5) волан ударяется слишком близко у туловища.

При совершенствовании этого вида подачи особое внимание следует уделить силе удара по волану, чтобы он летел стремительно. Это достигается быстрым и энергичным разгибанием кисти. Траектория полета волана должна быть как можно более низкой, чтобы принимающий не смог ударить по волану ударом сверху (сместем).

На рис. 9 представлены разные траектории полета волана при подаче, которые делятся на 4 основные:

1. Высокая траектория – волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

2. Высокая атакующая траектория – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

3. Плоская траектория – волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

4. Короткая траектория – волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи.

Прием подачи. Принимая подачу, станьте в полуобороте к сетке на расстоянии 1,3 м от передней линии зоны подачи. В правом поле стойте у самой центральной линии, в левом – приблизительно в метре от нее. Стойте свободно, без напряжения, руки согните, головку ракетки поднимите.

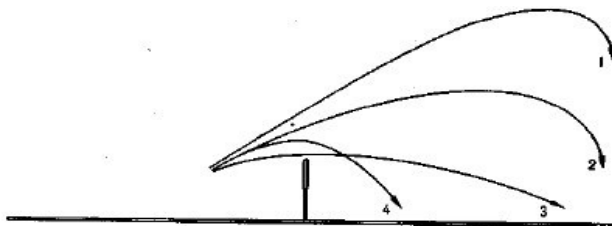


Рис. 9. Траектории полета волана при подаче:
1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – короткая траектория полета волана

Во время игры бадминтонисту приходится отбивать волан из различных зон площадки. Быстрому выходу на волан помогает правильная исходная позиция, которую игрок должен занимать перед ударом. Ноги игрока на ширине плеч, слегка согнуты, плечи параллельно сетке. Перед ударом вес тела переносят на переднюю часть стопы. Ракетка слегка приподнята. Занимая исходную позицию, на первых порах лучше находиться в центре площадки, примерно в 3,3 м от сетки, на пересечении воображаемых диагоналей прямоугольного корта. По мере роста мастерства старайтесь занимать исходную позицию несколько ближе к сетке, чем геометрический центр. Это позволит вести более активную игру.

В одиночных играх чаще всего применяют высокую подачу. Отражают ее ударами сверху открытой стороной ракетки – высоким укороченным, смешем. Как выполняются эти и другие наиболее часто встречающиеся удары в бадминтоне, мы опишем ниже.

2.4. Основные удары в бадминтоне

Основные удары в бадминтоне делятся на удары, выполняемые из передней, средней и задней зон площадки.

2.4.1. Техника ударов из передней зоны площадки

На рис. 10 представлены виды ударов из передней зоны площадки.

1 – откидка. Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

2 – атакующая откидка. Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по низкой траектории.

Откидка. Такой технический прием, как откидка, выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже. Для этого, выполняя шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки. Заключительная фаза движения петли называется проводкой. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

Кроме этого существуют еще удары из передней зоны: сметание, подставка, подрезка, перевод – удар вдоль сетки.

3, 4, 5 – добивание волана. Атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который затем летит по нисходящей траектории.

6 – подставка. Это технический прием, который выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основное требование – к скорости исполнения и высоте приема волана. Характерная черта этого технического приема – отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

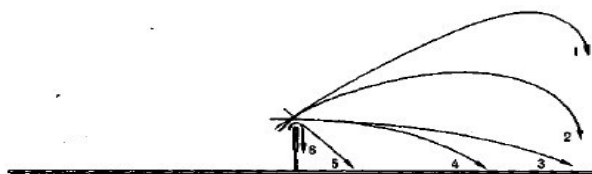


Рис. 10. Виды ударов из передней зоны:

1 – откидка; 2 – атакующая откидка; 3, 4, 5 – добивание; 6 – подставка, подрезка

Первый вариант выполнения подставки. Волан соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию. Проводка короткая. Струнная поверхность находится под воланом.

Второй вариант выполнения подставки. Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за скорости выполнения создается впечатление откидки от сетки. Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева в зависимости от удара.

Основные ошибки:

- 1) раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед;
- 2) встреча волана очень низко относительно верхнего края сетки;
- 3) рука полностью выпрямлена при приеме волана;
- 4) корпус очень близко к сетке.

2.4.2. Удары из средней и задней зон площадки

На рис. 11 представлены траектории полета волана при ударах сверху из средней и задней зон площадки. Они делятся на 6 видов:

- 1) высокая траектория полета волана;
- 2) высокая атакующая траектория полета волана;
- 3) плоская траектория полета волана;
- 4) нападающая траектория полета волана;
- 5) короткая быстрая траектория полета волана;
- 6) короткая близкая траектория полета волана.

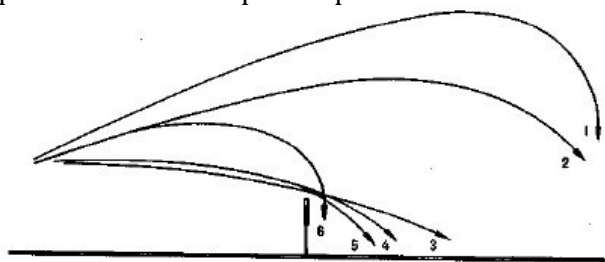


Рис. 11. Траектории полета волана из средней и задней зон площадки:

1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – нападающая; 5 – короткая быстрая; 6 – короткая близкая

Высокий удар (высоко-далекий) – траектория полета волана по восходящей, затем волан опускается за принимающим, на задней линии площадки. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

Высокий атакующий удар – волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения, и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в

бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

Этот элемент выполняется в задней части площадки. Чтобы выполнить правильный замах, нужно подойти к подлетающему волану, сделав шаг правой ногой назад, подняв при этом левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону подлетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, как бы закручивая его вокруг вертикальной оси, спортсмен накапливает энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе, наиболее оптимальный угол в этот момент – 90-100°. Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук.

При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

Основная ударная фаза начинается из позы “натянутого лука”, раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди. Заключительная фаза удара называется *проводкой*. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.

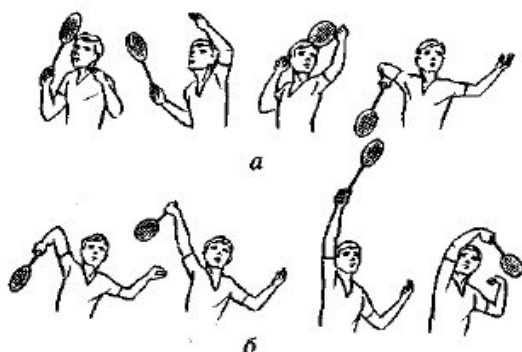


Рис. 12. Высоко-далекий удар: а – замах; б – удар над головой

Работа ног при выполнении высокого атакующего удара. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди.

Стопы располагаются таким образом: левая образует угол $20-30^{\circ}$ по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией – $80-100^{\circ}$. Центр тяжести в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха – над головой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, воображаемая линия, проведенная через пятку и носок правой ноги, совпадает с линией проводки.

Основные ошибки:

- 1) удар произведен с падением туловища назад;
- 2) туловище параллельно сетке. Эта ошибка обычно сопровождается неправильной хваткой, ударом согнутой рукой в стороне от туловища;

3) торопливый удар – медленная работа ног, ошибка или запаздывание с замахом;

4) точка удара слишком далеко над головой, нет движения туловища вперед с ударом, нет кистевого движения (слишком сжаты пальцы рук на ручке ракетки).

Плоский удар. Этот технический прием относится к атакующим, как правило, выполняется из средней и, реже, задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры. Волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

Для выполнения удара нужно сначала сделать правильный замах ракеткой. Для этого, сделав шаг правой ногой в сторону и чуть назад, спортсмен отводит правое плечо, рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которое в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут. Удар начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара. При выполнении этих ударов – короткая линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

Основные ошибки при выполнении плоского удара:

- 1) плечи расположены параллельно сетке;
- 2) работа ног медленная, во время удара одна нога оторвана от пола;
- 3) замах слишком короткий – попытка ударить только одной кистью;
- 4) удар по волану производится прямой рукой;

5) волан ударяется слишком близко от туловища.

Одним из сложных ударов является удар закрытой стороной ракетки над головой.

Удары над головой закрытой стороной ракетки. Как правило, этот удар выполняется спортсменами, когда волан направляется в дальний левый угол площадки. Спортсмен не успел отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки. И для того чтобы не оказаться в еще более затрудненном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое потребовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную позицию. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая, таким образом, свой арсенал. Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего нужно встретить волан как можно раньше, т. е. высоко и близко у сетки, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая – ближе к сетке.



Рис. 13. Исходное положение при выполнении удара слева над головой

Подготовительная фаза для совершения удара начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также изменения хвата ракетки. При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом, создаете условия для максимального разгона ракетки. Для того чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супенируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Проводка волана как таковая отсутствует.

Основные ошибки:

- 1) неправильное положение ног перед ударом;
- 2) рука выпрямлена до выполнения удара, короткий мах;
- 3) прием волана ниже верхней точки;
- 4) недостаточное скручивание кисти руки.

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

Основные ошибки при выполнении смеша:

- 1) удар производится по волану не в наивысшей точке;
- 2) попытка удара по волану вниз, используя согнутую руку за счет лишь одной кисти;

3) потеря мощности за счет чрезмерного сжимания рукоятки ракетки и неотведения кисти;

4) подтягивание туловища вверх – при этом удар совершает только одна рука.

Укороченный удар можно разделить на два типа ударов: короткий – близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. Волан летит в зону сетки принимающего игрока, при этом волан опускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки. Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

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

Укороченный удар выполняется слитно, но при рассмотрении техники его удобно разбить на три фазы – подготовительную, основную и заключительную. В подготовительную фазу входит перемещение в исходную позицию для удара и замах с разворотом туловища и отведением руки. Основная фаза является главной в ударном движении и длится от начала движения навстречу волану до момента его отделения от струнной поверхности. Наконец, заключительная фаза – это свободное завершение удара и быстрая подготовка к последующим действиям. Делается шаг правой ногой назад, затем замах рукой с ракеткой, кисть при этом согнута, обод ракетки – опущен, образуя угол между ракеткой и предплечьем около 120° , локоть отводят вправо-вбок почти на уровень плеча. Правую ногу ставят как можно ближе к предполагаемому месту падения волана, слегка сгибая, чтобы увеличить силу отталкивания. Спортсмен начинает удар. Вперед пошло правое плечо, а за ним предплечье и кисть. Обод ракетки остался сзади – начинается разгон в “петле”. Правая нога выпрямляется в толчке, подбрасывая тело спортсмена в воздух. Игрок оказывается в “положении натянутого лука”. Ракетка касается волана в высшей точке. Кисть совершает короткий

удар на сетку, локоть при этом направлен вниз и вперед. В завершающей фазе спортсмен выносит левую ногу и делает энергичный шаг правой в сторону центра поля.

Основные ошибки:

- 1) прием волана позже, чем в высшей точке;
- 2) локоть во время удара отведен в сторону;
- 3) спортсмен не разворачивает корпус во время удара;
- 4) в завершающей фазе удар совершается не кистью, а предплечьем.

Работа ног и передвижения по площадке:

- 1) основа правильного производства удара;
- 2) позволяет вес тела “бросить” в удар;
- 3) удар надо производить при правильной постановке ног;

4) избегайте инерции – стойте с поднятыми пятками, ноги слегка согнуты в коленях на ширине плеч;

5) избегайте, если возможно, быть обманутым во время движения. Не стойте на месте и не “любуйтесь” своим ударом;

6) стойка зависит от направления предполагаемого движения к подлетающему от противника волану.

Запомните важные моменты в игре:

- 1) скоростное передвижение по площадке;
- 2) встречайте волан как можно раньше и как можно выше;

3) смотрите на волан во время удара;

4) будьте внимательны в соблюдении баланса;

5) атака и еще раз атака;

6) “убивайте” волан, не церемонясь;

7) держите ракетку ободом вверх, руки перед собой приподнятыми;

8) возвращайтесь всегда в центр площадки, выполнив удар.

3. Тактика игры

Чтобы научиться играть в бадминтон, мало изучить технику ударов и траектории полета волана, необходимо понимать, как правильно построить игру. Для этого нужно изучить тактику игры в бадминтон. Первое и основное – это, конечно, подача. Она должна занимать одно из важнейших мест в тактическом построении вашей игры. Правила бадминтона в значительной мере ограничивают активность подающего, заставляя его проводить первый удар в направлении снизу – вперед. Может показаться, на первый взгляд, что это сразу должно ставить игрока в неудобное положение и дать принимающему шансы на быстрый выигрыш. Однако на практике не совсем так. Более того, квалифицированный спортсмен, в совершенстве владеющий этим приемом, каждой подачей может ставить перед противником сложные задачи. Причем иногда очки выигрывают непосредственно после первого удара. Основой в одиночной игре является высокая подача.

Так как площадка больше в длину, нежели в ширину, то основная игра строится на том, чтобы заставить противника двигаться вдоль площадки и в этом направлении искать его ошибки и, следовательно, основными ударами должны быть высоко-далекие и короткие (укороченные) удары. В основном игра строится на ударах в свободную зону, т. е. зону, где нет противника. Таким образом, необходимо каждый последующий удар выполнять в сторону от предыдущего удара. Например, свеча в задний левый угол, короткий в правый ближний угол, затем снова свеча на задний левый угол и так далее, пока противник не ошибется.

Поступая так все время, вы не застанете врасплох своего противника и, хотя ему придется пробегать большие отрезки по площадке, вы никогда не поставите в тупик такой игрой. Отсюда следующие изменения – повтор того или иного удара с тем, чтобы создать неопределенность у противника – какой удар ждать, какой удар следующий. Например, высоко-далекий удар в задний левый угол, высоко-далекий удар в правый задний угол, короткий – в левый передний угол и т. д.

Такое ведение игры подскажет вам слабые места противника в передвижении по площадке и эффективности ударов, произведенных им. При этом даст возможность использовать слабые места игрока. Тем не менее, стоит помнить основной принцип создания “свободной” зоны. Все это основывается на вашей способности производить удар из любой точки вашей площадки в любую точку площадки противника. Поэтому совершенствуйте технику ударов.

Когда вы находитесь в сложном положении, выполняйте высоко-далекий удар как можно выше, насколько позволит потолок в зале, чтобы выиграть время и подготовиться к продолжению розыгрыша. Но если вы контролируете ситуацию, то рекомендуется выполнять атакующие высоко-далекие удары таким образом, чтобы волан пролетал за пределами досягаемости поднятой вверх ракетки противника. После каждого удара следует возвращаться в игровой центр площадки – это обязательное правило.

Что нужно помнить во время игры?

1. Будьте собраны, предельно внимательны до конца игры. Помните: как бы велико ни было ваше преимущество, надо бороться до конца с полной отдачей.

2. Серьезно относитесь к любому противнику. Законом игры должно быть серьезное отношение к любому противнику.

3. Не обращайтесь внимания на ошибки судей.

4. Анализируйте свои действия и действия противника во время игры.

Как известно, существуют в бадминтоне не только одиночные игры, но так же и парные. Ведение игры в парной категории отличается от ведения игры в одиночной категории многими моментами. Прежде всего это, конечно же, подача, в одиночной категории подачи в основном высокие, а в парной категории основной вид подачи – короткая (низкая). Это не позволяет противнику активно принимать подачу. Если подача направлена к центру, то такая подача сужает угол ответного удара. Чтобы затруднить прием подачи сильно выдвинувшемуся вперед противнику, можно подать высокоую

подачу, но при этом начальные фазы подачи должны быть одинаковыми.

Используйте плоскую и, как разнообразие, полувысокую подачу, особенно против игрока со слабым смешем.

Подающий игрок после подачи должен поднять ракетку вверх (атакующая стойка) и быстро двигаться вперед к сетке, чтобы как можно раньше встретить волан, посланный противником на сетку. Сильно пробитый волан в ответ на вашу подачу должен принимать ваш партнер. Если же вы подали высокую подачу, вы должны принять защитную стойку. Тот, кто бьет смеш, должен атаковать по линии – это самый короткий и быстрый путь к ожиданию слабого ответа противника. Партнер бьющего смеш должен “убить” слабый ответ противника или продолжить атаку игрой на сетке, если противник ответит ударом на сетку. Нельзя обрывать атаку, из-за небрежности подняв волан ударом наверх. Лучше смеш, нежели короткий удар. Цельтесь прямым ударом в центр площадки. Не бейте по диагонали, если там нет свободной зоны. Удары по диагонали выводят из игры вашего партнера, находящегося в зоне сетки. Принимающий подачу должен атаковать на хорошо сбалансированной позиции, он должен быть готовым к удару в прыжке.

Встречайте волан как можно ближе к сетке и как можно выше, добивайте слабую низкую подачу. Но если подача произведена хорошо, то продолжайте атаковать аккуратным ответом:

- 1) в пол поля к боковым линиям;
- 2) в грудь партнера подающего;
- 3) как можно ближе к сетке.

“Убивайте” смешем высокую подачу – прямо или по линии. Если в этой подаче вас поставили в затруднение, то выполняйте свечу назад подальше. Если атака сорвалась, то игрок, находящийся у сетки, должен двинуться назад в удобную для него сторону, а его партнер займет противоположную сторону площадки. Если противник пробил свечу по центру, то отвечать на этот удар должен тот, кто может ответить открытой стороной ракетки.

4. Основные правила игры

Перед началом игры игроки выходят на площадку, приветствуют друг друга и судью пожатием рук, затем бросают жребий. Выигравший жребий имеет право выбрать подачу или сторону площадки. Игра проводится из трех партий до 21 очка.

Начинается игра с подачи, ударом снизу из правого поля в правое поле подачи соперника. Если принимающий совершил ошибку, подающий переходит в левое поле подачи и т. д. В начале игры подача выполняется только из правого поля, при нечетном – только из левого. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко.

Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник допускает нарушение (“фолт”) или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника. При счете “20:20” сторона, первая получившая преимущество в два очка, выигрывает гейм. При счете “29:29” сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм. Сторона, выигравшая гейм, первой подаёт в следующем гейме.

После завершения первого гейма происходит смена сторон. Игроки меняются сторонами корта; после окончания второго гейма (если предстоит третий гейм); и в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков. Если смена сторон своевременно не произведена, то она делается сразу же, как только это обнаружено в момент, когда волан находится вне игры. При этом текущий счёт сохраняется.

Подача волана. При правильной подаче: ни одна из сторон не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед, во время подачи, считается нарушением (“фолт”); подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не наступая на линии, ограничивающие эти поля; какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи до совершения подачи; ракетка подающего должна первоначально коснуться головки волана; весь волан должен

находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне нижней точки нижнего ребра подающего; стержень ракетки подающего в момент удара по волану должен быть направлен вниз; движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи до ее завершения, волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им верхней кромки сетки так, чтобы, если он не будет отражен, то упадет в соответствующее поле подачи (т. е. в пределах ограничивающих его линий или на них); подающий должен не промахнуться по волану.

Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи. После начала подачи она считается совершенной, если подающий ударил ракеткой по волану или промахнулся по нему. Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но последний считается готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

В парных играх во время подачи партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

4.1. Правила одиночной игры

Подача и приём подачи. Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков. Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков.

Порядок игры и позиции на корте. В розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим с любой позиции на своей стороне игрового поля до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Счет и подача. Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова подаёт, но с другого поля подачи. Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко и он становится подающим.

4.2. Правила парной игры

Пара может быть мужской, женской, а также смешанной, т. е. играют мужчина и женщина с каждой стороны.

Подача и прием подачи. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же поле, с которого подавал; его партнер – на соседнем поле. У принимающей стороны принимающим игроком является игрок, стоящий в поле подачи, диагонально противоположном подающему игроку. Игроки не должны менять свои поля до тех пор, пока они не выиграют очко на своей подаче. подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля, соответствующего счету подающей стороны.

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

Счёт очков. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко, затем она (тот же игрок) подаёт с другого поля подачи. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко и она становится подающей стороной.

Последовательность подач. В любой игре право подавать переходит последовательно: от первого подававшего, который начал игру с правого поля подачи, к партнеру начально принимавшего, к партнеру первого подававшего, к первому принимавшему, к первому подававшему и т. д. Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в

очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме. Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, так же как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

Ошибки поля подачи. Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок: подает или принимает не в очередь; подает или принимает не из надлежащего поля подачи. Если обнаружена ошибка поля подачи, она должна быть исправлена и должен быть установлен соответствующий счет.

Нарушения. Нарушение (“фолт”) имеет место, если: подача совершена не по правилам; во время подачи волан: зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке; пролетев над сеткой, застревает в ней или будет отбит партнером принимающего; во время игры волан: падает за пределами корта; пролетает сквозь сетку или под ней; не перелетает через сетку; касается потолка или стен зала; касается тела или одежды игрока; касается любого предмета или лица, находящегося вне корта; будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара; будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами. Однако не считается ошибкой, если волан ударится о головку и струнную поверхность ракетки. В этом случае удар будет отбит игроком и его партнером последовательно или волан коснется ракетки игрока и не продолжит движение в направлении поля соперника. Во время игры игрок: касается сетки или стоек ракеткой телом или одеждой; вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом, бьющий, однако, может сопровождать волан ракеткой над сеткой в направлении удара, если первоначальный контакт ракетки с воланом был на стороне бьющего; вторгается на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его; создает помеху сопернику, т. е. мешает ему произвести удар по волану, находящемуся выше уровня сетки; намеренно отвлекает соперника любыми действиями.

Спорный розыгрыш. “Спорный” объявляется судьей на вышке или игроком (если нет судьи на вышке) для остановки игры. Перед объявлением “спорного” объявляется команда

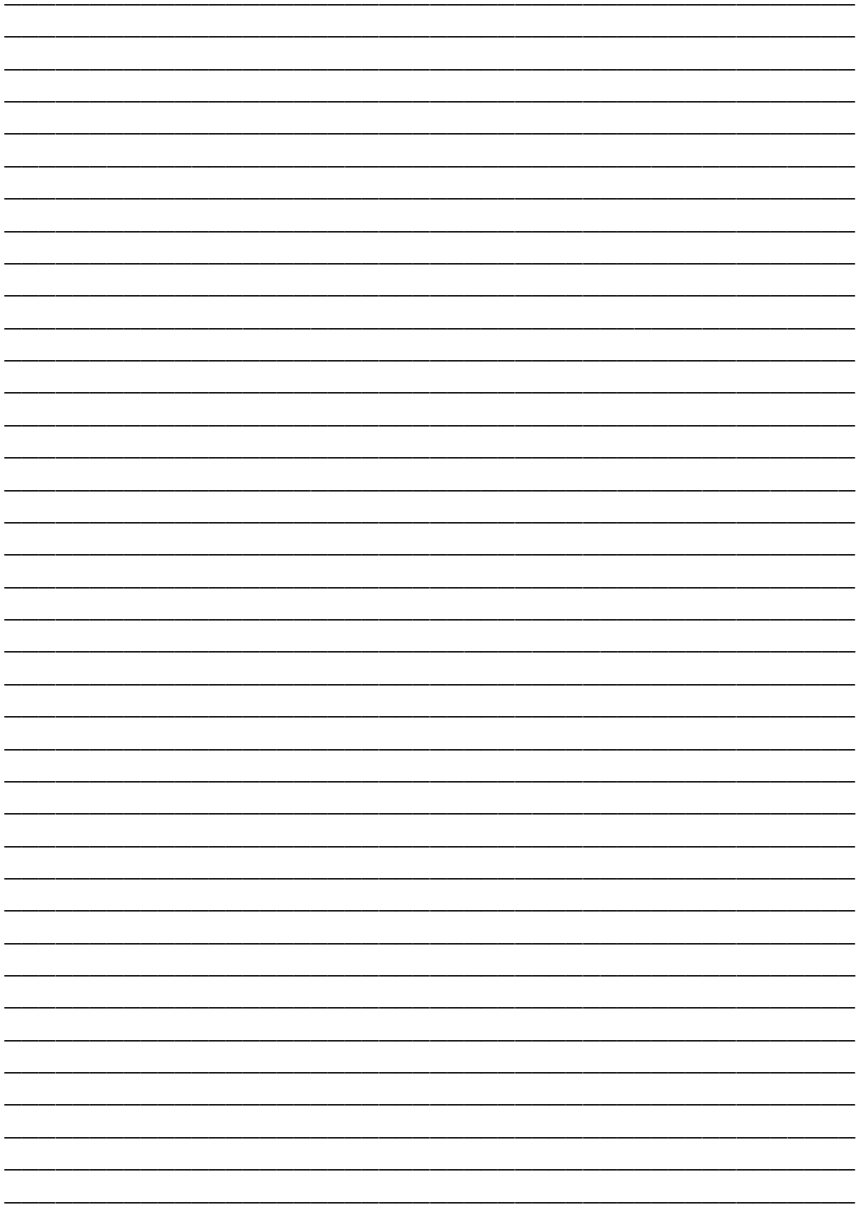
“Стоп”. “Спорный” назначается, если: подающий подал прежде, чем принимающий был готов к приему. При подаче подающий и принимающий одновременно нарушат правила; во время игры волан: зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке или, пролетев над сеткой, застревает в ней; во время розыгрыша волан разрушается и головка полностью отделяется от остальной части волана; по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника; судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение; при возникновении любой непредвиденной ситуации. Если назначен спорный розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается и подававший игрок повторяет подачу.

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах: не более 60 секунд в течение каждого гейма, когда одна из сторон наберет 11 очков; не более 120 секунд между первым и вторым геймами и между вторым третьим геймами; игрокам по согласию обеих сторон разрешается сокращать время перерывов.

Мы представили вашему вниманию основные правила, элементы, удары и передвижения по площадке в бадминтоне. Как вы убедились, бадминтон – превосходная игра. Овладев азами и научившись играть, вы уже никогда не расстанетесь с воланом. Любовь к этой великолепной игре остается на всю жизнь. Больше играйте, перенимайте опыт более опытных бадминтонистов. Мастерство выковывается и закаляется на игровой площадке. Изучив азы, переходите к более сложным, эффективным и интересным элементам игры, чем так богат бадминтон. И помните, что у мастерства нет границ, есть только неутомимый и каждодневный путь к ним.

Список использованной литературы

1. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Ш тильман. – М.: ФиС, 1998. – 192 с.
2. Бурлаков И. Р. Специализированные сооружения для игровых видов спорта / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 182 с.
3. Мачнев В. М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: метод. указания / В. М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
4. Горячев А. П. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А. П. Горячев, А. А. Ивашин. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.



Павлова Л. К.
Катеринич Я. И.

Азбука бадминтона

*Подписано к печати 10.04.2021 г.
Формат 60x84 ¹/₁₆, шрифт “_Journal”,
Офсетная бумага
Объём 2,5 п.л. Тираж 150 экз. заказ № 42
Издательство “UMID DESIGN”
Отпечатано в типографии “UMID DESIGN”
г. Ташкент, улица Навои, 22*