

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет

П. М. Індик, А. Є. Сірик

# БАДМІНТОН

Навчально-методичний посібник

Рекомендовано вченою радою Сумського державного університету



Суми  
Сумський державний університет  
2017

УДК 796.344(072)  
I-66

Рецензенти:

*В. М. Сергієнко* – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач секції спеціальності «Фізична культура і спорт» Сумського державного університету;

*Я. Є. Коштур* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

*Рекомендовано до видання  
вченою радою Сумського державного університету  
як навчально-методичний посібник  
(протокол № 10 від 20 квітня 2017 року)*

**Індик П. М.**

I-66 Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик,  
А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.  
ISBN 978-966-657-705-7

У навчально-методичному посібнику подано організаційно-методичні основи занять зі студентами навчальних груп спеціалізації «Бадмінтон», висвітлено особливості тренування та розвитку основних фізичних якостей у бадмінтоні.

Призначений для студентів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, тренерів та викладачів вищих навчальних закладів та інших фахівців із фізкультурно-оздоровчої роботи.

УДК 796.344(072)

ISBN 978-966-657-705-7

© Індик П. М., Сірик А. Є., 2017

© Сумський державний університет, 2017

## ЗМІСТ

	С.
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1.....	7
1.1 Історія розвитку гри.....	7
1.2 Термінологія.....	11
1.2.1 Зони половини майданчика.....	11
1.2.2 Удари.....	11
1.2.3 Траєкторія польоту волана.....	12
1.2.4 Удари з передньої зони.....	12
1.2.5 Удари із середньої і задньої зон.....	13
1.2.6 Подачі.....	15
1.3 Основні правила гри.....	16
1.4 Розмітка та обладнання ігрового корту.....	18
РОЗДІЛ 2.....	20
2.1 Основи фізичної підготовки бадмінтоністів.....	20
2.1.1 Сила та засоби її розвитку.....	22
2.1.2 Швидкість та засоби її розвитку.....	24
2.1.3 Витривалість та засоби її розвитку.....	28
2.1.4 Спритність та засоби її розвитку.....	30
2.1.5 Гнучкість та засоби її розвитку.....	31
РОЗДІЛ 3.....	38
3.1 Основи техніки і тактики бадмінтону.....	38
3.1.1 Способи тримання ракетки.....	39
3.1.2 Удар по волану.....	41
3.1.3 Подача.....	43
3.1.4 Класифікація ударів.....	46
3.1.5 Ігрові стійки.....	47
3.1.6 Удари справа.....	51
3.1.7 Удари зліва.....	54
3.1.8 Різновиди ударів справа і зліва.....	57

3.1.9 Удари згори.....	61
3.1.10 Удари знизу.....	66
3.1.11 Пересування майданчиком.....	67
3.1.12 Методика початкового навчання у бадмінтоні.....	71
3.2 Профілактика травматизму у бадмінтоні.....	76
РОЗДІЛ 4.....	80
4.1 Експрес-методика початкового навчання.....	80
4.1.1 Методичні рекомендації до виконання комплексів вправ.....	88
4.1.2 Ігри з воланом.....	89
4.2 Організація і проведення змагань.....	92
4.3 Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика бадмінтону».....	96
4.3.1 Мета та завдання навчальної дисципліни.....	96
4.3.2 Програма навчальної дисципліни.....	97
4.3.3 Структура навчальної дисципліни.....	100
4.3.4 Лекційний матеріал.....	101
4.3.5 Теми практичних занять.....	101
4.3.6 Самостійна робота.....	102
4.3.7 Методи навчання.....	103
4.3.8 Методи контролю.....	103
4.3.9 Залікові запитання до змістового модуля 1.....	105
4.3.10 Орієнтовні навчальні нормативи до змістового модуля 2.....	106
Список рекомендованої літератури.....	108
Інформаційні ресурси.....	110

## ВСТУП

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 більшої 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 багатой палітри руху кисті, мікрорухів пальців, завдяки чому можна стверджувати, що бадмінтон є моделлю професійно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.

У навчальному посібнику 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.

# РОЗДІЛ 1

## 1.1 Історія розвитку гри

Бадмінтón (англ. badminton) – спортивна гра, яку проводять на невеликому майданчику, розділеному сіткою на дві рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його.

Сучасний спортивний бадмінтон бере свій початок від індійської гри «пуне». У неї грали в Стародавній Греції, Індії, Японії, Китаї. В Індії були знайдені малюнки із зображенням сцен гри, подібної до сучасного бадмінтону, вік яких близько 2000 років. У Японії ця гра була поширена під назвою «ойбане» і полягала в перекиданні дерев'яними ракетками «волана», зробленого з декількох пір'їн і кісточки висушеної вишні. У Франції подібна гра мала назву «же-де-пом» (гра з яблуком).



THE NEW GAME OF BADMINTON IN INDIA

Датою народження сучасного бадмінтону вважають 1872 рік. Саме у цей рік герцог Бофорт привіз з Індії ракетки й м'яч із пір'ям у свій маєток Бадмінтон у Глостерширі (звідси і походить назва нової для англійців гри). Дивовижна гра, перші правила якої були написані британськими офіцерами ще під час перебування в Індії, відразу ж привернула увагу публіки і здобула численних прихильників.

Уже в 1887 році був створений перший клуб любителів цієї гри, а 13 вересня 1893 року 14 клубів бадмінтоністів створили першу англійську асоціацію бадмінтону (BAE). У цьому самому році були офіційно зафіксовані правила цієї гри. Перший відкритий чемпіонат Англії (All England) відбувся у 1899 році, а міжнародні змагання з бадмінтону були проведені вперше у 1902 році в Дубліні (Ірландія). У цьому матчі брали участь лише дві команди – Англії та Ірландії.

5 липня 1934 року дев'ять держав (Англія, Шотландія, Данія, Голландія, Ірландія, Уельс, Франція, Канада та Нова Зеландія) заснували Міжнародну федерацію бадмінтону (IBF), яка у 2006 році була перейменована на Всесвітню федерацію бадмінтону (англ. Badminton World Federation, BWF).

Серед бадмінтоністів-чоловіків із 1947 року розігрується Кубок Томаса, названий на честь першого президента IBF — англійця Джоржа Томаса, а жінки з 1955 року ведуть боротьбу за Кубок Убер, названий на честь американської бадмінтоністки Бетті Убер.

Перший офіційний Чемпіонат світу відбувся у 1977 році в містечку Мальмі (Швеція). У 1992 році бадмінтон було вперше внесено до офіційної програми Олімпійських ігор у Барселоні, де бадмінтоністи розіграли 4 комплекти медалей в одиночному та парному розрядах серед чоловіків і жінок. Із 1996 року додатково введений змішаний розряд. На XXX Олімпійських іграх у Лондоні (2012 рік) у всіх п'яти розрядах перемогли



китайські спортсмени, які традиційно є фаворитами в цьому виді спорту.

Останніми роками високих щаблів у рангах також досягають бадмінтоністи Китаю, Індонезії, Малайзії, Японії, Індії, Кореї, Данії, Іспанії, Великобританії та Швеції.

У 1992 році заснована Федерація бадмінтону України (ФБУ) – організація, що займається проведенням змагань з бадмінтону на території України; організація є членом Всесвітньої федерації бадмінтону (БВФ) та Європейської федерації бадмінтону (ЄФБ). Після розвалу Радянського Союзу бадмінтон культивувався лише в чотирьох областях (Дніпропетровській, Харківській, Одеській і Київській), а сьогодні його розвивають уже в 14 областях України, причому в національних змаганнях регулярно беруть участь представники 10–12 областей.

На XXVI літніх Олімпійських іграх в Атланті (США, 1996 р.) вперше самостійною командою виступили спортсмени України. Бадмінтон представляли вихованці СДЮШОР «Метеор» (м. Дніпропетровськ) – Владислав Дружченко, Олена Ноздрань і Вікторія Євтушенко. Ці самі спортсмени виступали і на XXVII Іграх Олімпіади у Сіднеї (Австралія, 2000 р.). Олена Ноздрань і Владислав Дружченко були переможцями Гран-прі Світу і Європи (у Польщі, Болгарії, Німеччині). У складі дніпропетровського клубу «Метеор» вони кілька разів ставали бронзовими призерами Кубка європейських чемпіонів, входили до 20 найсильніших спортсменів світу.

У командних чемпіонатах Європи збірна України неодноразово потрапляла до «шістки» кращих європейських команд, поступаючись лише таким «бадмінтонним» державам, як Данія, Англія, Швеція, Нідерланди, Німеччина.

Останніми роками з'явилися нові імена в українському бадмінтоні. Це харків'яни – Дмитро Завадський, Валерій

Атращенко, брати Євген та Артем Почтарьови. Жіночий рейтинг на сьогодні очолюють представниці Дніпра – Марія Улітіна та Наталія Войцех. Підростає нове покоління гравців. Так, на особистому Чемпіонаті Європи – 2016 серед спортсменів до 17 років бронзову медаль у змішаній парній категорії вибороли українці – Данило Боснюк та Марина Ільїнська.

На XXXI Олімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро Україну представляли Марія Улітіна та Артем Почтарьов, для яких ці Ігри стали першими у кар'єрі. Можна вважати, що Марія Улітіна створила сенсацію, здобувши перемогу над бронзовою призеркою Олімпіади — 2012 в Лондоні, діючою віце-чемпіонкою світу Саїною Нехвал з Індії, що вперше в історії українського бадмінтону надало їй можливість виступити у 1/8 фіналу олімпійського турніру в Ріо-де-Жанейро.

### **Питання для самоконтролю до підрозділу 1.1**

- 1 Що таке бадмінтон?
- 2 Коли і як бадмінтон одержав свою сучасну назву?
- 3 У якому році та в якій країні були офіційно зафіксовані правила гри?
- 4 Коли була заснована Міжнародна федерація бадмінтону? Які країни до неї входили? Як і коли була змінена її назва?
- 5 Де і в якому році відбувся перший офіційний чемпіонат світу?
- 6 У якому році було засновано Федерацію бадмінтону України?
- 7 Коли українські бадмінтоністи вперше взяли участь в Олімпійських іграх? Де вони відбувалися?
- 8 Яких українських бадмінтоністів ви знаєте? Кращі досягнення українських бадмінтоністів.

## 1.2 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.

### 1.2.1 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.

### 1.2.2 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.

### **1.2.3 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.

### **1.2.4 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.

### **1.2.5 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.

*Блоквальний* – 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.

### **1.2.6 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.

### **Питання для самоконтролю до підрозділу 1.2**

1 Назвіть основні зони майданчика.

2 Назвіть види ударів.

3 Чим відрізняється низхідна траєкторія волана від напівпласкої?

4 У якій зоні майданчика використовуються удари «добивання», «поштовх» і «підставка»? Опишіть удар «підкрутка».

5 Які бувають удари із середньої і задньої зон? Коли доречно використовувати удар «нападний смеш»? Які переваги має короткий удар у цій зоні майданчика?

6 Які види подач ви знаєте?

### 1.3. Основні правила гри

У бадмінтон грають два гравці (одиначні 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.

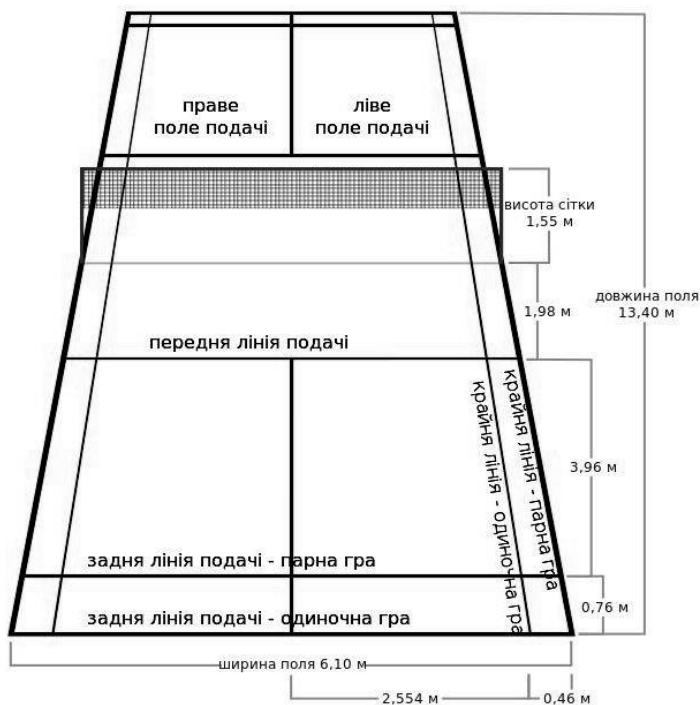
### **Питання для самоконтролю до підрозділу 1.3**

- 1 Як правильно тримати ракетку під час подачі?
- 2 З якої частини поля виконується подача?
- 3 Зі скількох геймів складається матч? Опишіть систему оцінювання.

## 1.4 Розмітка та обладнання ігрового корту

Ігровий корт довжиною 13,40 м та шириною 5,18 м для одиночних ігор і 6,10 м для парних ігор обмежують лініями шириною 40 мм, які входять до розмірів його ігрової частини. Колір ліній повинен різко відрізнятися від кольору покриття майданчика. На відстані 1,98 м від сітки знаходяться передні лінії подачі. Центральна лінія ділить майданчик на праву й ліву зони.

Сітка, висота якої 1,55 м, ділить корт на 2 сторони. Сійки повинні розташовуватися на бічних лініях для парної гри, незалежно від того, проводиться одиночний або парний матч.



Малюнок 1 – Розміри бадмінтонного корту

## **Питання для самоконтролю до підрозділу 1.4**

1 Назвіть розміри бадмінтонного корту. На якій відстані від сітки знаходяться передні лінії подач?

2 Як відрізняються параметри майданчика для парної та одиночної ігор?

## РОЗДІЛ 2

### 2.1 Основи фізичної підготовки бадмінтоністів

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).



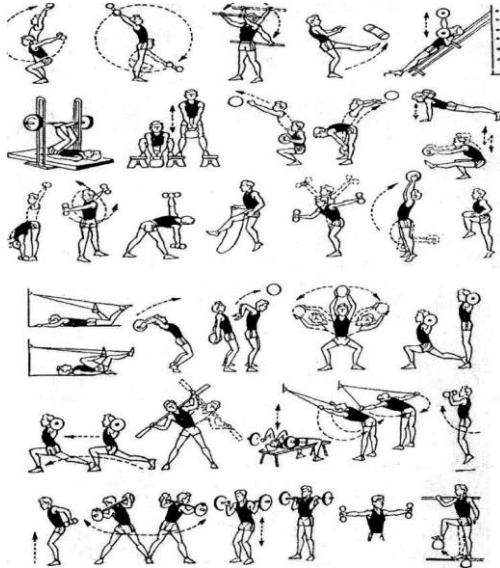
Малюнок 2 – Загальнорозвивальні підготовчі вправи без предметів

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

### 2.1.1 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).

### **2.1.2 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.

### **2.1.3 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 *кардіо-респіраторною*. 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 яких-небудь 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, загальновизнаним 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.

### **2.1.4 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, спричинюють 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.

### **2.1.5 Гнучкість та засоби її розвитку**

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль вона не може повністю реалізувати ці можливості. Недостатній розвиток гнучкості 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.

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 розтягненого 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;

г) застосування активної допомоги викладача, партнера;

д) 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 сухожиль 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. Силкові 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).

### **Вправи для збільшення рухливості променезап'ясткових суглобів**

- 1 Колові рухи кисті з ракеткою.
- 2 Рух кисті з ракеткою «вісімкою».
- 3 Повороти кисті з ракеткою всередину і назовні.

- 4 Згинання кисті з ракеткою вперед і вниз.
- 5 Колові рухи кистей із гантелями.
- 6 Колові рухи кистей із гантелями «вісімкою».
- 7 Повороти та оберти кистей із гантелями вагою 1–1,5 кг.

### **Вправи для збільшення рухливості суглобів ніг**

- 1 Махові рухи ногою вперед і назад.
- 2 Махові рухи ногою перед собою вправо і вліво.
- 3 Махові рухи ногами у протилежних напрямках у положенні лежачи в упорі на лопатках.
- 4 Відведення вбік зігнутої в коліні ноги.
- 5 Відведення назад зігнутої в коліні ноги за допомогою однойменної руки.
- 6 Колові рухи прямою ногою перед собою.
- 7 Колові рухи прямою ногою збоку.
- 8 Вільні глибокі присідання на носках.
- 9 Випади вперед, вліво, вправо по черзі на кожній нозі.
- 10 Шпагат біля гімнастичної стінки з пружинистими рухами вниз і вгору.
- 11 Присід на одній нозі, інша нога убік, міняти положення ніг.
- 12 Присід на одній нозі, інша нога вперед («пістолет»).
- 13 Стрибок вперед і вгору з напівприсіду.
- 14 Стрибок вгору з напівприсіду із закиданням гомілок назад, долонями торкнутися ступнів.
- 15 Стрибок вгору з глибокого присіду.
- 16 Стрибок вгору з напівприсіду з високим підняттям зігнутих ніг.
- 17 Стрибок вгору з напівприсіду з підняттям прямих ніг вперед і вгору, пальцями торкнутися носків ніг.

## Вправи для розвитку гнучкості тулуба

- 1 Нахили в боки, руки вгорі.
- 2 Нахили до відставленої убік ноги (інша нога згинається).
- 3 Нахили до відставленої убік ноги з положення стоячи на одному коліні.
- 4 Нахили до відставленої убік ноги з діставанням пальцями рук носка ноги.
- 5 Пружинисті нахили вперед із діставанням долонями підлоги.
- 6 Пружинисті нахили до ноги з діставанням пальцями рук підлоги за п'ятою.
- 7 Нахили до ноги, що спирається на перекладку гімнастичної стінки.
- 8 Прогинаючись у попереку, нахил назад, руки вгору повністю.
- 9 Нахили назад із діставанням пальцями рук п'ят.
- 10 Нахили назад із діставанням пальцями однієї руки п'яти різнойменної ноги.
- 11 Нахил назад із положення стоячи на колінах, намагаючись торкнутися руками підлоги за головою.
- 12 Із положення лежачи на спині, руки в упорі за головою, ноги зігнуті зайняти положення «міст».
- 13 Повороти з руками, випрямленими в боки.
- 14 У русі повороти тулуба управо та вліво з одночасним махом руками в той самий бік.
- 15 У положенні сидючи, ноги і руки в боки повороти тулуба управо та вліво повністю.
- 16 Обертання таза з максимальним рухом у кульшових суглобах.
- 17 Із положення ноги нарізно, руки «в замку» вгорі, колове обертання тулуба із сильними нахилами вперед, убік, назад.

18 Із положення лежачи на спині нахил тулуба вперед.

19 Із положення лежачи на спині нахил вперед з одночасним підняттям прямих ніг вгору до торкання пальцями рук носків ніг.

20 Із положення лежачи на спині підняття ніг вгору (намагатися торкнутися носками підлоги за головою).

### **Питання для самоконтролю до підрозділу 2.1**

1 Які спеціальні вправи потрібно використовувати на заняттях із бадмінтону?

2 Скільки відсотків часу виділяється на загальну фізичну підготовку на початковому етапі?

3 Чи необхідно якомога сильніше розвивати м'язову масу рук? Чому?

4 Які вправи потрібно використовувати для тренування сили рук бадмінтоніста?

5 Назвіть основні засоби розвитку швидкості.

6 Які вправи та засоби найкраще підходять для розвитку витривалості? Назвіть їх.

7 Яким чином можна покращити спритність?

8 Назвіть засоби розвитку гнучкості у бадмінтоні.

9 Які ви знаєте вправи для збільшення рухливості променезап'ясткових суглобів?

## РОЗДІЛ 3

### 3.1 Основи техніки і тактики бадмінтону

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 обставинах, 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 боків, 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.

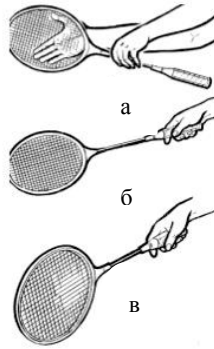
У бадмінтоні часто виникає обмін косими і плоскими ударами, що йдуть приблизно на одному рівні. При цьому паузи між черговими ударами у відповідь вистачає лише на миттєве відведення руки з ракеткою назад і на блискавичний удар по волану, що летить. Гравець не повинен випускати з поля зору волан, але, 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.

### **3.1.1 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 скоує свободу рухів, негативно впливає на гнучкість у променезап'ястковому суглобі. Захоплення ракетки в кулак також спричиняє зайве напруження, що ускладнює керування нею.



### 3.1.2 Удар по волану

Основною особливістю польоту волана є нерівномірний рух, швидкість якого майже не зменшується при його перевероті. Потім завдяки особливій формі волана – воронки, що має вигляд конуса, політ сповільнюється внаслідок збільшення опору повітря, і волан рідко вилітає далі ніж 30–50 см за межі майданчика. Цим самим пояснюється і різке зниження швидкості волана при укорочених і високодалеких ударах, коли, досягнувши найвищої точки зльоту, він прямо падає вниз.

Різні конструкції пір'яного і штампованого (пластикового) воланів по-різному впливають на їх політ та істотно змінюють техніку ударів.

Під час удару середньої сили точність польоту у пір'яних воланів вища, ніж у штампованих. Регулювати силу удару набагато легше в грі з пір'яними воланами. При різких, сильних ударах у волана міжнародного зразка вільна частина оперення на початку польоту злегка стискається, і тому швидкість польоту в цей момент дещо вища, ніж у штампованого волана, що має пружне оперення, яке мало стискається. Розправляючись завдяки пружності кожного пера окремо, «спідниця» пір'яного волана спричиняє більш рівномірне гальмування і згасання швидкості польоту, а отже, і рівномірну зміну траєкторії.

Гравці, які користуються одним типом волана, швидко звикають до особливостей його польоту, удосконалюються в техніці і вирішують тактичні завдання, виходячи з цих особливостей. Пір'яні волани роблять гру змістовнішою та більш технічною, тому їх використовують на всіх міжнародних офіційних зустрічах.

Для того, щоб швидше звикнути до особливостей польоту волана під час навчання новачків, рекомендують вправи:

жонглювання і перекидання в парах. Ці вправи особливо потрібні студентам, щоб пристосуватися до ракетки, відчувати її баланс, відчувати центр струнної поверхні.

Суть жонглювання полягає у безперервному підбитті волана обома сторонами ракетки ударами різної сили. Удари необхідно виконувати згинанням і розгинанням кисті в променезап'ястковому суглобі. У міру освоєння жонглювання можна ускладнити введенням у гру відразу двох воланів, відбиттям їх у різних напрямках, із пересуванням у боки, вперед, назад із різкими поворотами на 180 і 360°. Ця вправа сприяє розвитку тонкого м'язового почуття в руці, гарної координації, спритності та швидкості рухів.

Перекидання в парах – це основна вправа для освоєння всіх найважливіших ударів і вдосконалення в них, включаючи подачу. Перекидання практикується не лише одним воланом у парах, а й утрьох, учотирьох, а також одночасно двома воланами. Окремі спортсмени вчать грати з перекладанням ракетки з руки в руку. Сама по собі ця вправа сприяє всебічному розвитку гравця, проте доводиться сумніватися в можливості її ефективного застосування в ігровій практиці.

### **Типові помилки та їх усунення під час навчання ударів**

1 Захоплення і кидок волана трапляється у початківців на першому етапі навчання. Це відбувається в результаті удару напруженою, скутою рукою з нерухомою кистю. Для усунення рекомендується відпрацьовувати рух удару шляхом багаторазового повторення без волана (імітація), стежачи при цьому за послідовним залученням до руху тулуба, плеча, передпліччя і кисті. Потрібно також виконувати спеціальні вправи для розвитку гнучкості в променезап'ястковому суглобі.

2 Промах по волану, що прямовисно падає, відбувається при недостатньо розвиненому окомірі та необачному виборі позиції. Неминучий на перших порах у початківців і зрідка має місце у кваліфікованих гравців. Усувається із зростанням тренуваності.

3 Удар по волану, що налітає справа, тильною, а зліва – лицьовою стороною ракетки. Удар невідповідною стороною походить від недостатньої уваги і поганої координації рухів гравця. Усувається з підвищенням тренуваності. Необхідно стежити за положенням ракетки у момент удару.

4 Волан від удару супротивника потрапляє в обличчя або тулуб. Ця помилка походить від недостатньо розвиненої реакції і спритності. Усувається у міру поліпшення цих якостей. Рекомендується робити різкий крок вліво або вправо з підставлянням під волан відповідної сторони ракетки.

При уважному ставленні до заняття і до вказівок викладача помилки можуть бути швидко усунені.

### **3.1.3 Подача**

У бадмінтоні значну роль відіграє подача, від якої залежить весь хід гри. Із подачі розпочинають розіграш кожного очка. Перша 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 (high serve), коротку, або низьку (low, або short serve), плоску (drive serve) і високу атакуючу (high flick serve).

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. 5).



Малюнок 5

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. 6).



Малюнок 6

## **Основні помилки та їх усунення під час навчання подачі**

1 Промак або удар по волану, що знаходиться в момент удару вище від пояса. Зазначені помилки відбуваються при недостатній підготовленості, неуважності або недбалості під час виконання подачі. Гравець повинен спрямувати волан, доторкнувшись його головою до струн у центрі рамки, потім відвести ракетку для замаху назад та одночасно підняти руку з воланом трохи вгору; випустити волан і ударити по його головці різким, енергійним рухом ракетки в напрямі вперед — вгору.

2 Відривання ступні від підлоги, крок або підстрибування під час подачі, а також подача не готовому до її приймання супротивникові. Основна причина – квапливість у виконанні подач. Потрібно привчати себе стежити за положенням ніг при подачі. Перед виконанням подачі перевірити готовність суперника до прийняття і правильно вибрати вид подачі.

3 Під час виконання короткої подачі волан потрапляє в сітку або злітає високо над сіткою, даючи суперникові можливість відразу атакувати. Такі помилки характерні для початківців, що не мають достатніх навичок у виконанні коротких подач. Помилки усуваються шляхом багаторазового повторення короткої подачі.

### **3.1.4 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.

### **3.1.5 Ігрові стійки**

У бадмінтоні існує кілька видів стійок (мал. 7):

- 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 7

### **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.* Той, 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 більший час для виходу на волан, оскільки спочатку йому потрібно перенести вагу тіла на передню частину стопи, задалегідь 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.

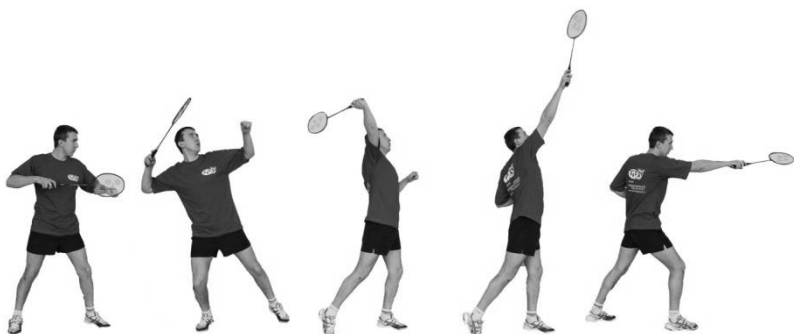
Не потрібно стояти з опущеною вниз ракеткою, як це роблять початківці, і затримуватися після удару в тому місці, звідки його виконали. Поки волан летить від гравця, йому необхідно встигнути зайняти позицію в центрі своєї сторони майданчика.

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.

### **3.1.6 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 («смеш») (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  $90^\circ$ , 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  $90^\circ$ , 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.

## **Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів справа**

Характерною помилкою початківців під час замаху буває високе підняття ліктя. У момент удару не потрібно зближуватися з воланом. Це створює незручне положення під час удару зігнутою рукою та опущеною або піднятою високою головою ракетки. У таких випадках потрібно встигнути зробити крок назад або вбік, щоб зберегти свободу рухів руки. Те саме потрібно робити, якщо волан летить прямо на вас. Часто трапляється помилка, коли під час удару справа ліву руку відводять вниз і назад під праву, так зване схрещування. Це скоує виконання завершальної фази і заважає швидкому поверненню гравця у бойову готовність. Краще, якщо вільна рука спрямована вперед або вбік.

### **3.1.7 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 головкою 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 дістанання 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

зігнуто, 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.

### **Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів зліва**

Істотною помилкою початківців під час ударів зліва є не лише неправильне положення ніг, а, отже, й тулуба. Необхідно відразу привчати себе переносити вагу тіла на ліву ногу, праву виставляти вперед, злегка нахилитися вліво і вперед, обертаючись вліво. Ноги при цьому трохи згинаються. Під час виконання високих ударів зліва не потрібно далеко відхилитися назад, краще зробити невеликий крок лівою ногою назад з поворотом тулуба через ліве плече на 180°. Повернення на місце після удару потрібно виконувати поворотом через праве плече. Багато початківців після удару повертаються в центр, завершуючи поворот кругом, і, як правило, не можуть після цього відбити удар у відповідь.

Іншою поширеною помилкою є неправильне положення ліктя робочої руки перед ударом. Лікоть повинен бути завжди спрямований у бік удару.

Освоївши удар справа, студенти переходять до вивчення ударів зліва. Наступний етап – освоєння швидкого переходу від удару справа до удару зліва і навпаки. При цьому волан подають



на гравця спочатку по черзі – один раз під удар справа, один раз під удар зліва, потім у будь-яких комбінаціях. Навчаючи осіб з уповільненою реакцією, потрібно користуватися звуковими сигналами, повідомляючи кожного разу, куди спрямовується волан (вигуком «під праву», «під ліву», «удар згори», «удар знизу»).

Поширеною помилкою у початківців під час розучування ударів є опускання головки ракетки вниз після кожного удару. Викладач повинен частіше звертати увагу на це, нагадуючи про правильне тримання, і пояснюючи, що таке положення ракетки не дає можливості вчасно підготуватися до чергового удару.

### **3.1.8 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 «смеш».

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 «смиш», тому вдосконалюватися у виконанні високодалих ударів справа і зліва потрібно повсякденно, домагаючись високої точності.

Відбивати високодалекі удари, спрямовані в далекі кути майданчика, можна справа з поворотом на  $90^\circ$  і зліва з поворотом на  $90$  і  $180^\circ$ .

### **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 підрізуванням, при цьому рука з ракеткою рухається уздовж сітки і до сітки, а рамка майже паралельна поверхні

майданчика. При цьому чим раніше (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.

### **3.1.9 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,

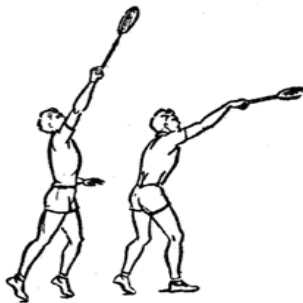
що приносять при своєчасному і точному виконанні миттєвий виграш очка.

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 впоперек. 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 («сמש»);
- 2) укорочений удар згори (обман), або «напівсמש»;
- 3) «сמש» зліва із-за голови;
- 4) високодалекий удар справа або зліва із-за голови.

### **Прямий удар справа зверху вниз («сמש»)**

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 («напівсמש»)**

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 управо, 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.

### **Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів згори**

Помилкою, що часто трапляється, може бути удар по волану, що опустився, зігнутою в лікті рукою. Це знижує силу удару, а отже, і швидкість польоту волана, уповільнює темп гри. Під час удару потрібно пам'ятати про це, і намагатися повністю випрямляти руку, виконувати удар по волану, що знаходиться вище за сітку. Нерідко гравець, що забарився з підготовкою до удару, б'є по волану тому, що вже опустився нижче від точки, на яку був зроблений розрахунок удару, і, звичайно, потрапляє в сітку. Потрібно навчитися гальмувати рух ракетки на удар і, відхиляючи рамку назад, замість сильного удару виконувати підставкою короткий прямий або косий удар.

Не потрібно виконувати атакуючі удари («смеш», плоский) з незручних положень, наприклад з-за голови з глибоким нахилом корпусу назад. Потрібно взяти за правило – з незручного положення, в яке ставить гравця супротивник, необхідно відбивати волан високодалеким ударом на задню лінію. Поки волан долає велику відстань, гравець устигне зайняти зручне положення і спробує повернути собі ініціативу атаки.

Замах потрібно виконувати швидко, відводячи ракетку коротким шляхом через плече за спину, і починати замах

раніше, відразу як тільки визначиться напрям посланого супротивником волана. Потрібно встигнути це зробити, поки він не перелетів через сітку. Перед і під час удару не можна випускати з поля зору головку волана. Після удару згори із задньої лінії необхідно зразу ж рухатися швидко до центра; не затримуватися після удару з метою впізнати його результати, навіть у разі найвдалішого удару. Супротивник може добре і несподівано відбити навіть теоретично «мертвий» волан.

### **3.1.10 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 «смеш» із задньої лінії неважко відбити. Досвідчені гравці високодалеким ударом відбивають «смеш».

### **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.

#### **3.1.11 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 виявляється 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.

### **Основні помилки під час пересування майданчиком**

Основна помилка в роботі ніг під час відбиття далеких воланів справа, зліва і попереду – вихід у випад не з тієї ноги. Ця помилка часто трапляється у початківців. Тому потрібно спеціально вивчити роботу ніг під час пересування до волана у різних кутах майданчика.

Багато хто не вміє правильно і вчасно загальмувати свій рух на удар і виконує удар у русі, що є грубою помилкою. Правильне гальмування полягає в опусканні передньої ноги одночасно з ударом.

Для своєчасного підходу до волана, що опускається в передню зону або пролітає від вас справа або над вами на задню лінію, необхідно починати рухатися до нього завжди з правої ноги.

#### **3.1.12 Методика початкового навчання у бадмінтоні**

Розучуючи з початківцями той або інший удар, викладач передусім показує удар у цілому (на майданчику через сітку). Робить він це сам. Ще краще, якщо є технічні гравці, які можуть правильно виконати прийом. Поки гравці обмінюються ударами, викладач пояснює призначення удару, що вивчається, тактичне

використання, прийоми виконання і помилки. Доцільно також провести розбір удару на графічному малюнку.

Гравець у бадмінтон зможе швидко досягти високої спортивної майстерності, якщо досконало опанує техніку, що дозволяє забезпечити йому:

- а) точність ударів;
- б) швидкий темп гри;
- в) використання у грі усієї різноманітності технічних прийомів;
- г) несподіване застосування ударів, що надають волану різної швидкості й різного напрямку (обмани);
- г) захист і напад у будь-якій точці майданчика.

Усі ці обставини вимагають від тих, які бажають навчитися грати в бадмінтон, хорошої фізичної підготовки та спеціальних технічних і тактичних навичок та прийомів. Цих якостей набирають у процесі систематичного послідовного тренування.

### **Методичні вказівки та поради для студентів першого року навчання**

1 На перших етапах освоєння гри не поспішайте відбивати волан. Завдяки рівномірно уповільненому польоту його можна встигнути відбити вчасно, отже, точніше. Всю увагу звертайте на точність ударів по волану, посилаючи його в заданому напрямі.

2 Не стискайте ручку ракетки. Тримайте її природно, вільно, але досить міцно. Не міняйте способи хвату ракетки. Тримайте її одним найбільш зручним для себе способом.

3 Якщо волан налітає на вас, зробіть крок назад правою ногою; якщо волан не долітає, зробіть крок уперед (теж правою ногою). Не стрибайте під час відбивання волана.



4 Із початку навчання виробляйте звичку дивитися на волан, супроводжуючи його поглядом як у польоті, так і у момент зустрічі його з ракеткою. Це дозволить розробити точність ударів.

5 На початку навчання звертайте більше уваги на вдосконалення правильної стійки і вміння пересуватися майданчиком.

6 Із першого виходу для гри на майданчик привчайте себе виконувати всі удари з місця, не відриваючи ніг від опори. Якщо ви наздоганяєте волан, то перед самим ударом повинні хоч би на мить зупинитися, щоб виконати удар не на ходу.

7 Розучуючи той чи інший удар заздалегідь відпрацюйте його шляхом багаторазового повторення без волана (імітація удару).

8 Стежте при цьому за послідовним залученням до руху тулуба, плеча, передпліччя і кисті. Увесь удар виконуйте вільно, широким рухом створюючи максимальну швидкість ракетки до моменту удару.

9 Часто відбуваються промахи по волану, що прямовисно падає. Не поспішайте, виберіть правильну позицію і момент завдання удару.

10 Під час ударів справа і зліва не підходьте близько до волана. Виконуйте удар витягнутою рукою не ближче за 1 метр від корпусу.

11 Щоб уникнути промаху або неточного удару під час подачі, спочатку прицільтеся: доторкніться головою волана до центра сітки ракетки, відведіть ракетку для замаху назад і одночасно підійміть руку з воланом трохи вгору; випустіть волан і вдарте по його головці різким, уривистим рухом.

12 Виконуючи подачу, не поспішаєте. Зосередьтеся. Правильно виберіть вид подачі і перевірте готовність супротивника до прийому.

13 Не зневіряйтеся, якщо у вас не виходить який-небудь удар. Необхідно мати терпіння. Багаторазовим повторенням ви доб'єтеся упевненого й точного виконання будь-якого удару.

14 Під час змагання ви не повинні думати про те, як технічно виконати той або інший удар. Рухи під час ударів повинні бути завчені майже до автоматизму, і вам потрібно зосередитися лише на тому, як вигідніше застосувати удар в ігровій обстановці, що створилася.

### **Питання для самоконтролю до підрозділу 3.1**

1 Чим відрізняється техніка гри в бадмінтон?

2 Володіння технікою якого удару є найважливішим?

3 Як правильно тримати ракетку?

4 Які основні помилки в триманні ракетки?

5 Назвіть особливості польоту волана.

6 Чим обумовлена перевага пір'яного волана?

7 Які вправи застосовують для швидшого звикання до польоту волана під час навчання новачків?

8 Опишіть типові помилки та їх усунення при навчання ударів.

9 Які бувають види подач?

10 Опишіть особливості подачі бекхендом. У чому її переваги?

11 Назвіть основні помилки під час навчання подачі. Як їх усунути?

12 На які групи поділяють удари залежно від поставленого завдання, а які відповідно до положення кисті рамки ракетки?

13 Які бувають стійки в бадмінтоні? Який вигляд має середня стійка?

14 Які бувають різновиди ударів справа і зліва?

15 Які закономірності характерні для всіх переміщень майданчиком?

16 Які основні помилки під час пересування майданчиком?

17 Дайте поради для успішного навчання студентові першого року навчання.

### 3.2 Профілактика травматизму у бадмінтоні

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:

- 1) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 2) недоліки організації занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні й санітарні умови під час проведення тренувань і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- 6) недисциплінованість спортсменів.

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 менш ніж 12 метрів квадратних. 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 спричинюють 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 студентами (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 зламаню 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;

г) не виконувати вправи з ракеткою вологими долонями;

д) 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.

### **Питання для самоконтролю до підрозділу 3.2**

1 Назвіть основні причини травматизму на заняттях та як їх уникнути.

2 Значення розминки перед тренуванням.

3 Чого повинен дотримуватися студент під час виконання вправ та переміщень?

## РОЗДІЛ 4

### 4.1 Експрес-методика початкового навчання

Практичний матеріал цього розділу допоможе викладачеві успішно вирішити завдання початкового навчання основам бадмінтону. Розрахована експрес-методика на один модульний цикл навчальних занять.

#### Практичне заняття 1

##### *Завдання*

- 1 Освоєння хвату ракетки, ігрових стійок.
- 2 Вивчення короткої подачі, високодалеких ударів.
- 3 Тестування.

##### *Підготовча частина*

Розминка: загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) з чергуванням переміщень по колу різними видами ходьби.

##### *Основна частина*

1 Розповідь, показ наочних посібників, навчання:

- а) хвату ракетки;
- б) згинання та розгинання в променезап'ястковому суглобі кисті з ракеткою;
- в) рухів по колу в променезап'ястковому суглобі кисті з ракеткою;
- г) вісімки в променезап'ястковому суглобі кисті з ракеткою.

2 Жонглювання:

- а) піднімання й опускання ракетки з воланом угору і вниз;
- б) підкидання волана з ракетки вгору та ловіння його ракеткою вниз;
- в) підкидання волана на різну висоту правою і лівою стороною ракетки.



3 Виконання короткої подачі без замаху.

4 Виконання удару по волану, що накидається без замаху над головою.

5 Тестування:

а) пересувань уздовж сітки боком приставними кроками;

б) пересувань від задньої лінії майданчика до сітки вперед і назад.

6 Довільна гра.

*Завершальна частина*

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Методичні вказівки підібрати за відповідними розділами посібника.

## **Практичне заняття 2**

*Завдання*

1 Освоєння м'яких ударів перед собою, короткою подачі з замахом.

2 Вивчення удару над головою справа, нападного удару над головою справа.

*Підготовча частина*

Розминка: ЗРВ.

Жонглювання:

а) підкидання волана з ракетки і ловіння його ракеткою вниз;

б) підкидання волана на різну висоту відкритою та закритою стороною ракетки.

*Основна частина*

1 Виконання:

– короткої подачі без замаху; із замахом;

– м'яких ударів перед собою з підкиданням волана ракеткою;

– м'яких ударів перед собою з позначенням ловіння волана ракеткою;

– високодалекого удару без замаху після накидання волана;

– високодалекого удару без замаху після накидання волана рукою партнера;

– нападного удару без замаху після накидання волана собі рукою.

2 Тестування силових якостей:

– піднімання ніг до положення торкання підлоги за головою з положення лежачи на спині;

– зміна ніг у положенні впаду;

– вистрибування вгору з упору присівши.

*Завершальна частина*

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Методичні вказівки підібрати за відповідними розділами посібника.

### **Практичне заняття 3**

*Завдання*

1 Вивчення плоскої подачі, плоских ударів.

2 Освоєння переміщень уперед до сітки з поверненням у центральну позицію, замаху й удару під час виконання удару над головою.

*Підготовча частина*

Розминка: ЗРВ.

*Основна частина*

1 Пояснення і виконання:

– плоскої подачі;

– плоскої подачі в певну зону;

– плоскої подачі та м'якої відповіді до сітки;

- плоских ударів справа та зліва;
- переміщень до сітки і повернення в центральну позицію;
- переміщень до сітки повільно крок за кроком;
- переміщень до сітки без зупинок із малою швидкістю;
- переміщень уперед до сітки гранично швидко;
- замаху й удару, стоячи на місці, після накидання волана рукою партнера;

#### 2 Імітація:

- замаху й удару над головою з переміщенням назад на один крок, на три кроки;
- замаху під час виконання удару над головою справа, стоячи на місці.

3 Навчальна гра із застосуванням коротких подач, м'яких ударів та ударів високодалеких.

#### *Завершальна частина*

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Методичні рекомендації підібрати за відповідними розділами посібника.

## **Практичне заняття 4**

### *Завдання*

1 Удосконалення плоских ударів і переміщень вперед, високодалекого й нападного удару над головою справа.

2 Вивчення високодалекої подачі і переміщень назад під час удару над головою праворуч.

### *Підготовча частина*

ЗРВ з чергуванням переміщень уперед на 1–2 кроки.

### *Основна частина*

1 Виконання:

- плоских ударів збоку від себе праворуч і ліворуч із кроком ногою вбік;
- переміщень уперед на два кроки;
- високодалекої подачі;
- переміщень назад кроками повільно;
- переміщень із подальшим виконанням імітації замаху і удару над головою справа в середньому темпі;
- високодалекої подачі і переміщення назад із подальшим ловінням волана лівою рукою та імітацією замаху й удару над головою.

2 Навчальна гра із застосуванням високодалекої подачі, високодалекого удару і нападного удару.

#### *Завершальна частина*

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Методичні рекомендації підібрати за відповідними розділами посібника.

## **Практичне заняття 5**

### *Завдання*

1 Удосконалення ударів перед собою і переміщень вперед.

2 Удосконалення високодалекої подачі, високодалекого і нападного удару над головою.

### *Підготовча частина*

Розминка: ЗРВ із чергуванням переміщень уперед одним і двома кроками і переміщень назад трьома кроками.

### *Основна частина*

1 М'які удари:

а) перед собою і стоячи на місці;

б) перед собою з підходом до місця удару на один і два кроки.

## 2 Виконання:

а) високодалекої подачі з переміщенням партнера назад на три кроки і подальшого ловіння волана лівою рукою;

б) високодалеких ударів, стоячи на місці та з переміщенням назад на один – два кроки;

в) високодалекої подачі з переміщенням партнера назад і високодалекого удару;

г) нападного удару після високодалекої подачі, стоячи на місці.

3 Навчальна гра із застосуванням високодалекої подачі і нападного удару (високодалекого).

### *Завершальна частина*

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Методичні рекомендації підібрати за відповідними розділами посібника.

## **Практичне заняття 6**

### *Завдання*

1 Удосконалення м'яких ударів із переміщенням вперед.

2 Удосконалення комбінації: високодалека подача, нападний удар, м'який удар (підставка).

3 Вивчення укороченого удару (м'якого).

### *Підготовча частина*

Розминка: ЗРВ із чергуванням прискорень уперед, назад і по колу.

### *Основна частина*

1 Виконання:

а) м'яких ударів, стоячи на місці, з попаданням у ціль;

б) м'яких ударів у ціль із переміщенням вперед;

в) нападного удару, стоячи на місці, після високодалекої подачі партнера;

г) нападного удару після високодалекої подачі партнера з переміщенням назад (один, два, три кроки);

г) нападного удару після високодалекої подачі партнера з переміщенням назад і наступним м'яким ударом (підставкою).

2 Пояснення, показ укороченого удару (м'якого):

а) виконання м'якого удару, стоячи на місці, після високодалекої подачі партнера;

б) виконання комбінації: м'якого удару (укороченого), високодалекої відкидки партнером.

3 Навчальна гра із застосуванням високодалекої подачі, укороченого удару, м'якого, підставки, високодалекої відкидки.

*Завершальна частина*

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Методичні рекомендації підібрати за відповідними розділами посібника.

## **Практичне заняття 7**

*Завдання*

1 Оцінити виконання короткої подачі.

2 Удосконалення м'яких, плоских, високодалеких, скорочених ударів і відкидок.

3 Тестування переміщень уперед.

*Підготовча частина*

Розминка: ЗРВ із чергуванням прискорень уперед, назад, по колу.

*Основна частина*

1 Виконання короткої подачі з попаданням у горизонтальну і вертикальну мішені.

2 Виконання:

а) м'яких ударів із поступовим відходом від сітки і завершальним плоским ударом справа та зліва;

б) короткого укороченого удару (м'якого) з переміщенням назад із центральної позиції після високодалекої подачі або високодалекої відкидки;

в) комбінацій з ударів: високодалекого, укороченого, м'якого, відкидки високодалекої, високодалекого удару;

б) гра в передній частині майданчика з рахунком.

4 Тестування переміщень уперед.

*Завершальна частина*

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Методичні рекомендації підібрати за відповідними розділами посібника.

## **Практичне заняття 8**

*Завдання*

1 Удосконалення м'яко виконуваних ударів і плоских ударів.

2 Тестування силових якостей.

3 Удосконалення комбінації з ударів: високодалекого, нападного, підставки і відкидки.

4 Удосконалення тактики одиночних ігор.

*Підготовча частина*

Розминка: ЗРВ із різними переміщеннями.

*Основна частина*

1 Виконання:

а) м'які удари, з поступовим посиленням ударів і переходом на плоскі удари;

б) навчальна гра в передній частині майданчика з рахунком;

в) комбінації з ударів: відкидки (високодалекої подачі), нападного удару;

г) виконання комбінації з ударів: відкидки (подачі високодалекої), нападного удару, м'якою підставки, відкидки;

4 Тестування силових якостей.

*Завершальна частина*

1 Стрибки зі скакалкою.

2 Підбиття підсумків.

Методичні рекомендації підібрати за відповідними розділами посібника.

#### **4.1.1 Методичні рекомендації до виконання комплексів вправ**

Для навчання правильної роботи ніг та вдосконалення переміщень майданчиком можна скласти комплекси вправ у русі за заданими точками (зонами).

Розміщення точок на майданчику

Точка 1 базова, розміщена в центрі майданчика на відстані 1 м від передньої лінії подачі.

Точка 2 розміщена на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бічної лінії (в передній зоні).

Точка 3 розміщена на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (в передній зоні).

Точка 4 розміщена на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бічної лінії (в середній зоні).

Точка 5 розміщена на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (в середній зоні).

Точка 6 розміщена на відстані 50 см від задньої лінії подачі і 50 см від правої бічної лінії (в задній зоні).

Точка 7 розміщена на відстані 50 см від задньої лінії подачі і 50 см від лівої бокової лінії (в задній зоні).



Для освоєння роботи ніг на майданчику пропонують використовувати 3 комплекси.

Комплекс 1 – пересування по 3 точках.

Комплекс 2 – пересування по 5 точках.

Комплекс 3 – пересування по 7 точках.

Кожен комплекс можна виконувати за трьома варіантами:

– варіант А – пробігання 20 точок;

– варіант Б – пробігання 30 точок;

– варіант В – пробігання 40 точок.

Приклад. На практичному занятті 7 пропонується виконати комплекс 1, варіант А (20 точок). Оголошується: «Виконується комплекс 1, варіант А. Приготуватися».

Студент займає позицію в базовій точці і далі, за командою «Марш!» починає пересування по точках. На початку — в точку 2, повернутися в точку 1; потім — у точку 3, повернутися в точку 1 і так далі, поки не буде виконано завдання – пройдено 20 точок, після чого комплекс вважається виконаним.

Основні вимоги під час виконання цих комплексів:

– у базовій точці 1 завжди займати ігрову стійку;

– у всі інші точки потрібно обов’язково наступати спочатку правою ногою.

Секундомір умикають за командою «Марш!» і вимикають, як тільки завдання виконане. Усі ці комплекси успішно можуть використовуватися як тести при визначенні стану швидкісної витривалості на будь-якому етапі підготовки. Комплекси в поєднанні з іншими видами тренування, такими, як стрибки зі скакалкою, багатоскоки складають основу розвитку швидкісно-силової витривалості бадмінтоніста.

#### 4.1.2 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.

## **4.2 Організація і проведення змагань**

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 суддями. У змаганнях тренер і спортсмени мають можливість проаналізувати свою роботу за певний період.

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 із 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 (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 (команда), який набрав 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:

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

— за 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. У середині 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-те 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-те, 5-те–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.

### **4.3 Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика бадмінтону» для студентів денної форми навчання за напрямом підготовки 017 «Фізична культура і спорт»**

#### **4.3.1 Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета дисципліни** – полягає в одержанні теоретичних знань з історії розвитку бадмінтону, сучасного стану бадмінтону в світі, в Україні, вивченні офіційних правил гри, організації змагань, оволодінні технічними діями в одиночних та парних іграх, тактикою гри, вивченні засобів та методів навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у бадмінтоні. Під час вивчення дисципліни студенти оволодівають практичними навичками тренерів, виконують обов'язки судді з бадмінтону та організатора змагань із бадмінтону.

Реалізація мети дисципліни здійснюється шляхом комплексного підходу до вирішення навчальних та методичних **завдань:**

— повідомлення основних теоретичних відомостей з історії бадмінтону, офіційних правил гри, техніки гри, запобігання травматизму;

— набуття знань із тактики гри (індивідуальних тактичних дій у захисті та нападі, тактичних дій у парних іграх);

— удосконалення фізичних та рухових якостей у бадмінтоні;

— формування знань щодо методики навчання бадмінтону та розвитку спеціальних фізичних якостей, організації та проведенні змагань.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

— історію виникнення, розвитку та сучасний стан бадмінтону у світі та в Україні;

— класифікацію технічних прийомів та дій у захисті та нападі, тактичну взаємодію в парних іграх;

— офіційні правила гри у бадмінтон.



Студент повинен *уміти*:

- виконувати основні технічні елементи та прийоми гри;
- організовувати та проводити як окремі частини навчальних і тренувальних занять, так і все заняття в цілому;
- проводити аналіз і розбір проведених занять;
- уміти складати навчально-методичні документи, оволодіти навичками суддівства.

### **4.3.2 Програма навчальної дисципліни**

Під час вивчення навчальної дисципліни студент повинен ознайомитися з навчальною програмою дисципліни, з її структурою, формами та методами навчання, видами та методами контролю знань, критеріями їх оцінювання.

Тематичний план навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів. Кожний модуль об'єднує у собі кілька тем, логічно пов'язаних між собою. Навчальний процес здійснюється у таких формах: лекції та практичні заняття, самостійна робота студентів, підсумковий модульний контроль.

#### **Змістовий модуль 1**

##### **Теоретичні основи техніко-тактичних дій у бадмінтоні**

*Тема 1 Історія розвитку бадмінтону, правила змагань та їх організація*

Історія бадмінтону. Передумови виникнення й етапи розвитку бадмінтону в Україні. Термінологія. Правила змагань із бадмінтону та їх організація. Характеристика гри, інвентар і місце проведення, правила змагань, організаційні моменти проведення змагань. Техніка безпеки під час проведення занять

та змагань із бадмінтону. Вимоги, що висуваються до місць змагань, інвентарю, форми, профілактики травматизму.

## *Тема 2 Основи спеціальної фізичної підготовки у бадмінтоні*

Основи фізичної підготовки бадмінтоністів. Завдання фізичної підготовки, методи, засоби розвитку фізичних якостей. Спеціальна фізична підготовка: розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, стрибучості. Види тестів. Методика виховання спеціальних фізичних якостей. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та техніки гри.

## *Тема 3 Технічна і тактична підготовка у бадмінтоні*

Траєкторія польоту волана та класифікація ударів у бадмінтоні. Технічна і тактична підготовка, критерії ефективності спортивної техніки. Загальні правила раціональної техніки, помилки в техніці, їх причини й основні шляхи попередження і виправлення. Контроль за процесом оволодіння технікою. Тактика гри, її характеристика, різновиди. Вибір тактичних дій, стратегій ігрового стилю.

## **Змістовий модуль 2**

### **Методика навчання та удосконалення у бадмінтоні**

## *Тема 4 Навчання основ техніко-тактичних дій*

Методика навчання. Завдання навчання. Техніка бадмінтону: способи хвату ракетки; стійки бадмінтоніста; техніка подач; техніка ударів знизу, зверху, справа, зліва; техніка пересувань. Рухові вміння і навички в бадмінтоні, позитивне і негативне перенесення навичок. Дидактичні

принципи під час навчання: виховувальний характер навчання, оздоровча спрямованість, свідомість й активність студентів; доступність та індивідуалізація.

*Тема 5 Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні*

Організація процесу навчання. Форма організації (групова, індивідуальна, самостійна). Способи проведення занять із навчання основ бадмінтону. Роль тренера в навчанні і вихованні спортсмена, вимоги до студентів, забезпечення безпеки, гігієнічні норми, стан місць занять. Планування процесу навчання. Контроль й оцінювання результатів навчання.

### 4.3.3 Структура навчальної дисципліни

Назва змістового модуля і теми	Кількість годин				
	разом	зокрема			
		лекції	практичні заняття	самостійна робота	ПМК
<b>Змістовий модуль 1</b>					
<b>Теоретичні основи техніко-тактичних дій у бадмінтоні</b>					
Тема 1 Історія розвитку бадмінтону, правила змагань та їх організація	6	2		4	–
Тема 2 Основи спеціальної фізичної підготовки у бадмінтоні	6	4		12	–
Тема 3 Технічна й тактична підготовка у бадмінтоні	18	4		14	–
<b>Разом годин</b>	<b>40</b>	<b>10</b>		<b>30</b>	–
<b>Змістовий модуль 2</b>					
<b>Методика навчання та удосконалення у бадмінтоні</b>					
Тема 4 Навчання основ техніко-тактичних дій	28		6	22	–
Тема 5 Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні	22		4	18	–
<b>Разом годин</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	–
<b>Разом</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	–

#### 4.3.4 Лекційний матеріал

Назва теми	Кількість годин
1 Історія розвитку бадмінтону, правила змагань та їх організація	2
2 Основи спеціальної фізичної підготовки у бадмінтоні	4
3 Технічна і тактична підготовка у бадмінтоні.	4
Разом	10

#### 4.3.5 Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
1	2
<i>Тема 1 Навчання основ техніко-тактичних дій</i> Способи хвату ракетки; стійки бадмінтоніста; техніка подач; техніка ударів знизу, зверху, справа, зліва; техніка пересувань. Методика проведення підготовчої частини заняття.	2
<i>Тема 2 Навчання основ техніко-тактичних дій</i> Удари згори відкритою стороною ракетки. Удари згори закритою стороною ракетки. Виконання ударів на сітці. Техніка захисних ударів. Методика проведення занять із навчання технічних прийомів	2
<i>Тема 3 Навчання основ техніко-тактичних дій</i> Навчання тактичних дій під час гри в бадмінтон: атакуючі дії, захисні дії. Тактичні дії в парних іграх. Методика навчання тактичних дій під час гри в бадмінтон	2

1	2
<p><i>Тема 4 Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні</i></p> <p>Вправи для виховування швидкості та спритності бадмінтоніста: пересування майданчиком, з баскетбольними м'ячами, з тенісними м'ячами. Вправи для розвитку уваги, периферичного зору, переключення уваги. Комплексні вправи ігрового характеру для вдосконалення техніко-тактичних дій. Рухливі ігри</p>	2
<p><i>Тема 5 Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні</i></p> <p>Організація і проведення змагань. Значення змагань. Роль тренера в організації процесу змагання. Місце змагань, взаємовідношення спортсменів із судьями, суперниками, глядачами. Планування та види змагань. Системи розіграшу. Положення. Обов'язки посадових осіб і суддівської колегії. Звіт про проведення змагань</p>	2
Разом	10

#### 4.3.6 Самостійна робота

Назва теми	Кількість годин
1	2
1 Історія розвитку бадмінтону. Бадмінтон в Олімпійських іграх	4
2 Бадмінтон як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки	4
3 Класифікація, систематизація і термінологія в бадмінтоні. Спортивні майданчики та інвентар	4
4 Особливості розминки перед тренуванням та змаганням (загальна, спеціальна)	4

1	2
5 Оволодіння навичками ударів знизу, зверху, справа, зліва	4
6 Оволодіння навичками гри біля сітки	4
7 Оволодіння навичками захисних та атакуючих дій у бадмінтоні	6
8 Методика початкового навчання техніки гри	4
9 Спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста	8
10 Тактика одиночних ігор. Напад. Захист. Контратака	8
11 Тактика парних ігор. Захист та напад. Взаємодія гравців	10
12 Контроль технічної підготовленості бадмінтоніста. Організація і проведення змагань з бадмінтону	10
Разом	70

#### 4.3.7 Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни застосовують загальноприйняті методи: словесні, наочні та практичні. З розділу теоретична підготовка використовують інформаційно-ілюстративний та проблемний методи навчання, з розділу фізична підготовка – метод суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний.

#### 4.3.8 Методи контролю

Система оцінювання знань, умінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за всіма формами проведення занять. Перевірку та оцінювання знань студентів можна проводити у процесі проведення лекційних та практичних занять. Використовують такі методи контролю знань студентів:

проведення практичних та теоретичних контрольних робіт, теоретичного навчального завдання, практичного навчального завдання, усної перевірки на практичних заняттях.



### 4.3.9 Залікові запитання до змістового модуля 1

- 1 Історія виникнення бадмінтону.
- 2 Бадмінтон в Україні.
- 3 Травматизм у бадмінтоні. Методи попередження травм.
- 4 Інвентар, майданчик для гри.
- 5 Правила гри. Подача, рахунок, помилки.
- 6 Характеристика гри. Завдання гри, вимоги до фізичної та технічної підготовки гравця.
- 7 Класифікація ударів у бадмінтоні.
- 8 Хват ракетки.
- 9 Подачі. Різновиди, вимоги до них, техніка виконання.
- 10 Удари згори.
- 11 Удари знизу.
- 12 Удари збоку.
- 13 Атакуючі та захисні удари.
- 14 Сійки бадмінтоніста.
- 15 Переміщення бадмінтоніста. Основні способи, техніка пересування.
- 16 Методика початкового навчання у бадмінтоні.
- 17 Контроль й оцінювання результатів навчання.
- 18 Методика навчання переміщення майданчиком.
- 19 Методика навчання ударів (згори, знизу, швидких, повільних ударів біля сітки).
- 20 Тактика гри, її характеристика, різновиди. Вибір тактичних дій в одиночних та парних іграх.
- 21 Спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста. Розвиток рухових якостей.
- 22 Організація і проведення змагань із бадмінтону.

### 4.3.10 Орієнтовні навчальні нормативи до змістового модуля 2

Норматив із методичної підготовленості	Стать	Бал				
		5	4	3	2	1
Підбивання (жонглювання) волана відкритою стороною ракетки, кількість разів	ч	50	40	30	25	20
	ж	45	35	25	20	15
Коротка подача (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	10	8	6	5	4
	ж	9	7	6	5	4
Висока подача (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	8	7	6	5	4
	ж	7	6	5	4	3
Скорочений удар із центра майданчика (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	8	7	6	5	4
	ж	7	6	5	4	3
Виконання удару «смеш» (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	8	7	6	5	4
	ж	7	6	5	4	3
Прийом «смеш» коротким ударом (10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	7	6	5	4	3
	ж	6	5	4	3	2

Контрольний норматив із фізичної підготовленості	Стать	Бал				
		5	4	3	2	1
Біг 30 м, с	ч	4,3	4,5	4,7	5,1	5,5
	ж	4,6	4,8	5,1	5,5	5,9
Човниковий біг 4x9 м, 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
Стрибок угору з місця, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Стрибки через скакалку за 1 хв, кількість разів	ч	120	110	100	90	80
	ж	110	100	90	80	70
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28

## Список рекомендованої літератури

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. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопальцев. – 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. Бріжатиї. – 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. Бадминтон : учеб. пособ. / В. Я. Лифшиц, А. В. Галицкий. – 2-е изд., перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
13. Марков О. Бадминтон : учеб. пособ. / О. Марков. – 3-е изд. перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 144 с.
14. Мачнев В. М. Бадминтон 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 бадминтону. 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. Бадмінтон на етапі початкової підготовки в вузах : учеб. посібник / В. Г. Турманидзе. – Омськ : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

22. Щербаків А. В. Гра в бадмінтон : учеб.-метод. видання / А. В. Щербаків, Н. І. Щербакова. – Москва : Гражданський 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. Кафедра фізичного виховання і спорту СумДУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sumdu.edu.ua/ukr/sport/kafedra-fizichnogo-vikhovannya-i-sportu.html/>.

5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. – Режим доступу : [http://ebooktime.net/book\\_202.html/](http://ebooktime.net/book_202.html/).

6. Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>.

7. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.

Навчальне видання

**Індик Павло Миколайович,  
Сірик Антоніна Євгенівна**

# **БАДМІНТОН**

Навчально-методичний посібник

Художнє оформлення обкладинки А. Є. Сірик  
Редактор Н. З. Ключко  
Комп'ютерне верстання А. Є. Сірик

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 6,51. Обл.-вид. арк. 5,80. Тираж 300 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач  
Сумський державний університет,  
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.