

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)



**С. О. Черненко,
В. Л. Мудрян**

**ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
З БАДМІНТОНУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ
ВИЩОЇ ШКОЛИ**



Посібник

Затверджено
на засіданні вченої ради
Протокол № 6 від 26.12.2013

Краматорськ
ДДМА
2014

УДК 769.344
ББК 75.565
Ч-49

Рецензенти:

Віцько С. М., канд. пед. наук, декан факультету фізичного виховання,
Донбаський державний педагогічний університет;

Гончаренко О. С., канд. пед. наук, доцент кафедри здоров'я людини,
біології фізичного виховання та фізичної реабілітації, Донбаський держав-
ний педагогічний університет.

Черненко, С. О.

Ч-49 Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять
з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник /
С. О. Черненко, В. Л. Мудрян. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.
ISBN 978-966-379-669-7

У посібнику розглянуто базові технічні елементи, характерні для гри у бад-
мінтон. Розроблено плани-графіки навчального процесу для студентів вищих
навчальних закладів. На основі методу алгоритмічних розпоряджень наведено
практичні приклади освоєння основних рухових дій у бадмінтоні.

УДК 769.344
ББК 75.565

© С. О. Черненко,
В. Л. Мудрян, 2014
© ДДМА, 2014

ISBN 978-966-379-669-7

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1 СУТНІСТЬ ГРИ У БАДМІНТОН. ОСНОВНІ ПРАВИЛА	6
2 МАЙДАНЧИК ДЛЯ ГРИ	10
3 ТЕРМІНОЛОГІЯ	11
4 ПЕРЕМІЩЕННЯ ПО МАЙДАНЧИКУ І ВИДИ ІГРОВИХ СТІЙОК	13
5 КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У БАДМІНТОНІ	15
5.1. Удари зверху	18
5.1.1 Удари зверху відкритим боком ракетки	19
5.1.2 Удари зверху підставкою (без замаху) та підрізом	29
5.1.3 Удари зверху закритим боком ракетки	30
5.2 Удари збоку	34
5.3 Удари знизу	36
5.4 Удари, що виконуються біля сітки	37
5.5 Подача	40
6 ТАКТИКА ОДИНОЧНОЇ І ПАРНОЇ ГРИ	44
7 ЗДІЙСНЕННЯ ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЮ Й ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	48
8 ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ВИЩІЙ ШКОЛІ	58
9 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	66
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТОК А	70

ВСТУП

Активний розвиток бадмінтону як виду спорту, допомагає вирішити основні завдання фізичного виховання у вищій школі, а саме: досягти фізичної досконалості студентів, зміцнити їх здоров'я, відвернути увагу від згубних звичок, сформувати навички здорового способу життя. Заняття бадмінтоном дозволяють різнобічно впливати на організм людини: розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість у суглобах, сприяють придбанню широкого кола рухових навичок, виховують волювостійкість. Діяльність бадмінтоніста сприятливо впливає на його анатомо-фізіологічну структуру. Простота, доступність дають можливість займатися бадмінтоном студентам будь-якої статі, різної фізіологічної підготовки, використовуючи для цього найпростіші майданчики і спортзали. Видовищність, ефективний вплив на організм визначили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Широка можливість варіативності навантаження дозволяють використовувати бадмінтон як реабілітаційний засіб в різних групах фізичної підготовки.

У зв'язку з вищевикладеним стає актуальною проблема пошуку шляхів впровадження спортивного бадмінтону в систему фізичного виховання у формі секційних занять у вищій школі. Все це вимагає розробки робочих програм, планів-графіків, нормативної бази, які дозволяють контролювати освоєння технічних навичок і рівень рухових здібностей студентів. Багато провідних фахівці звертають увагу на можливість управління навчально-тренувальним процесом, використовуючи різні методи і засоби на практичних заняттях.

Вперше в спорті процес дозування навантаження під час тренувань знайшов відображення в роботах А. Д. Новікова і Н. Г. Озоліна у 50-ті роки минулого століття. Система управління вже на початкових етапах розвитку теорії спорту розроблялася з урахуванням досягнень педагогіки, фізіології, біології та інших наук.

Слід познайомитися з першими фундаментальними працями, присвяченими проблемі управління багаторічним тренувальним процесом в спорті, зокрема роботами Л. П. Матвєєва, М. Я. Набатнікової, В. Н. Платонова, виконаними в 1960–1980 рр. Значним внеском у розробку педагогічного аспекту даної проблеми стала робота Н. Г. Озоліна [15].

Широке висвітлення отримали ці питання в підручниках, монографіях і докторських дисертаціях Л. П. Матвєєва, А. Д. Новікова, Л. С. Хоменкова, В. М. Дьячкова, В. П. Філіна, Н. А. Фоміна, Ю. В. Верхошанського, В. З. Кузнецова, В. М. Заціорського, В. С. Фарфель, М. Я. Набатнікової, Г. Н. Кукушкіна, В. А. Друзь, І. П. Ратова, Д. Харре, Р. Е. Мотилінської, А. Н. Макарова, В. Н. Платонова, В. А. Запорожанова, А. А. Гужаловського.

Методичні аспекти проблем оптимізації багаторічного навчально-тренувального процесу в спорті викладено в роботах С. М. Вайцеховського, В. В. Петровського, Г. М. Панова, Г. С. Туманьяна, Е. Г. Мартіросова, С. М. Дідковської та інших авторів.

Необхідно пам'ятати, що сенс спортивного тренування як цілеспрямованого психолого-педагогічного процесу зводиться до керування такою складною біологічною системою, як людина [1].

Керування складається з декількох стадій: прийняття рішень, організації виконання, збору й оброблення інформації, підведення підсумків. Керування – це процес переведення складної рухової системи з одного стану в інший, заздалегідь заданий шляхом впливу на її змінні.

Програма керування – перелік ідей, планів, проектів, розроблених для досягнення мети в певній галузі.

Найважливішою умовою різкого підвищення ефективності підготовки студентів в секції бадмінтону слід вважати перехід від емпіричної побудови тренувального процесу до цілеспрямованого, планового керування з використанням при цьому новітніх наукових досягнень.

Оскільки кожному віковому періоду властиві свої особливості, їх слід враховувати при розробці методики та організації навчальних занять, підборі тренувальних засобів, методів педагогічного впливу. Це слід брати до уваги при загальному і перспективному плануванні тренування. Тому найактуальнішим питанням при побудові тренувального процесу з бадмінтону серед студентів є розроблення програми керування тренуваннями.

1 СУТНІСТЬ ГРИ У БАДМІНТОН. ОСНОВНІ ПРАВИЛА

У бадмінтон грають на спеціально обладнаному майданчику (корті), поділеному сіткою, двоє на двоє (парні ігри) або один на один (одиначні гри). Гравці повинні вдаряти ракетками по волану таким чином, щоб він перелітав через сітку і опускався на майданчик суперника. У грі доводиться використовувати різні за силою і напрямком удари ракеткою по волану. З кожного боку дозволяється виконувати тільки один удар.

Першим ударом, що вводить волан у гру, є подача. При подачі по волану дозволяється бити тільки знизу, а в ході гри – не тільки знизу, але й зверху і збоку.

Основні правила гри:

1. Жеребкування.

1.1. Перед початком матчу проводиться жеребкування. Сторона, яка виграла жеребкування, може вибрати:

1.1.1. Подачу або прийом подачі.

1.1.2. Початок гри на одній або іншій половині корту.

1.2. Сторона, що програла жеребкування, приймає вибір, який залишився.

2. Рахунок.

2.1. Матч складається з 3 геймів і проводиться до виграшу двох геймів із трьох.

2.2. Гейм виграє сторона, яка першою набирає 21 очко.

2.3. Стороні, яка виграла розіграш, зараховується очко. Учасник виграє розіграш, якщо суперник припускається помилки або якщо волан виїшов з гри, торкнувшись корту на боці суперника.

2.4. За рахунку 20 : 20, учасник, який першим отримав перевагу в 2 очки, виграє гейм.

2.5. За рахунку 29 : 29, сторона, що виграла 30-е очко, виграє гейм.

2.6. Сторона, що виграла гейм, першою подає в наступному геймі.

3. Зміна сторін.

3.1. Гравці повинні мінятися майданчиками:

3.1.1. Після закінчення першого гейму.

3.1.2. Після закінчення другого гейму, якщо вони гратимуть третій гейм.

3.1.3. У третьому геймі, коли одна зі сторін першою набирає 11 очок.

3.5. Якщо гравці не помінялися сторонами, як зазначено в п. 3.1, то це повинно бути зроблено відразу ж після того, як помилка була виявлена, поки волан не в грі. Існуючий рахунок залишається незмінним.

4. подача.

4.1. При правильній подачі:

4.1.1. Жодна зі сторін не повинна допускати надмірної затримки виконання подачі, коли той, хто подає, і той, хто приймає, готові до гри. По закінченні руху головки ракетки той, хто подає, не повинен допускати ніякої затримки подачі.

4.1.2. Той, хто подає, і той, хто приймає, повинні стояти в межах діагонально розташованих полів подачі, не торкаючись ліній, що обмежують ці поля.

4.1.3. Частини ступень обох ніг того, хто подає, і того, хто приймає, повинні залишитися в контакті з поверхнею корту в нерухомому стані з початку подачі і до тих пір, поки подача не буде виконана.

4.1.4. Удар ракеткою повинен бути виконаний по голівці волана;

4.1.5. Весь волан повинен знаходитися нижче талії гравця, який подає, в момент виконання удару по ньому. Талією вважається уявна лінія навколо тіла на рівні нижньої точки нижнього ребра того, хто подає.

4.1.6. Стрижень ракетки гравця, який подає, в момент удару по волану повинен бути спрямований униз.

4.1.7. Ракетка гравця, який подає, повинна безперервно рухатися вперед з моменту початку подачі і до її завершення.

4.1.8. Політ волана повинен бути спрямований вгору відносно ракетки того, хто подає, щоб, перелетівши через сітку (якщо волан не відбитий суперником), волан приземлився на корті суперника (в межах квадрата подачі).

4.1.9. При спробі подати, гравець не повинен промахнутися по волану.

4.2. Коли учасники готові до подачі, перший рух головки ракетки гравця, який подає, вперед вважається початком подачі.

4.3. Подача (п.4.2) вважається виконаною, якщо гравець, що подає, вдарив по волану або при спробі подати промахнувся по ньому чи упустив волан.

4.4. Учасник не повинен подавати, якщо супротивник не готовий до прийому подачі. Однак гравець, що приймає, буде вважатися готовим до прийому, якщо він спробував відбити поданий волан.

4.5. У парній грі при виконанні подачі (п. 4.2,4.3) партнери того, хто подає і приймає, можуть займати будь-які позиції на своїх частинах поля. При цьому вони не повинні перекривати видимість ні тому гравцю, який подає, ні тому, який приймає.

5. Одиночні ігри.

5.1. Квадрати подачі і її прийому.

5.1.1. Гравці повинні подавати з правого квадрата (по відношенню до них) і приймати подачу в правому квадраті в тому випадку, якщо учасник, який подає, не набрав очок або набрав парну кількість очок у геймі.

5.1.2. Гравці повинні подавати з лівого квадрата і приймати подачу в лівому квадраті в тому випадку, якщо той, хто подавав, набрав непарну кількість очок в геймі.

5.2. Порядок гри і положення гравців на корті.

Під час розіграшу волан повинен відбиватися тим, хто приймає, і тим, хто подає, по черзі з будь-якого положення на своєму боці корту, поки волан не опиниться поза грою.

5.3. Рахунок і подача.

5.3.1. Якщо гравець, що подає, виграє розіграш, йому зараховується очко. Цей гравець подає знов у наступну зону подачі.

6. Парні ігри.

6.1. Квадрати подачі і її прийому.

6.1.1. Гравець, що подає, повинен подавати з правого квадрата подачі, якщо сторона, що подає, не набрала очок або набрала парну кількість очок у цьому геймі.

6.1.2. Гравець сторони, яка подає, повинен подавати з лівого квадрата подачі, якщо сторона, що подає, не набрала очок або набрала парну кількість очок у цьому геймі.

6.1.3. Гравець сторони, що приймає, який подавав останнім, повинен залишатися в тому ж квадраті, з якого він подавав в останній раз; його партнер – у сусідньому квадраті.

6.1.4. Гравець сторони, що приймає, який стоїть на протилежному корті в квадраті по діагоналі від гравця, який подає, буде приймати.

6.1.5. Гравці не повинні змінювати при подачі (прийомі) квадрат подачі, поки вони не виграють очко на своїй подачі.

6.2. Порядок гри і положення гравців на корті.

Після того як подача була прийнята, під час розіграшу волан може бути відбитий будь-яким із гравців сторони, яка подає чи приймає, з будь-якого положення на своїй половині поля, поки волан не опиниться поза грою.

6.3. Рахунок і подача.

6.3.1. Якщо сторона, що подає, виграє розіграш, очко зараховується стороні, що подає. Гравець, який подавав, подає знову, але з іншого квадрата подачі.

6.3.2. Якщо сторона, що приймає, виграє розіграш, очко зараховується стороні, що приймала, і вона в цьому випадку буде подавати.

6.4. Послідовність подач.

У будь-якому геймі право подачі має переходити послідовно:

6.4.1. Від того, хто подавав спочатку і починав гейм з правого квадрата.

6.4.2. До партнера гравця, який приймав спочатку.

6.4.3. До партнера гравця, який подавав спочатку.

6.4.4. До гравця, який приймав спочатку.

6.4.5. До гравця, який подавав спочатку і т. д.

6.5. Гравець не повинен подавати чи приймати подачу поза своєї черги або приймати дві подачі поспіль в одному геймі.

7. Помилки квадрата подачі.

7.1. Помилки поля подачі була допущена, якщо гравець:

7.1.1. Подав або прийняв подачу позачергово.

7.1.2. Чи подав або прийняв подачу не з того квадрата корту.

7.2. Якщо виявлена помилка квадрата подачі, вона повинна бути виправлена, а існуючий рахунок повинен залишатися.

8. Помилки.

Помилкою вважається :

8.1. подача, виконана неправильно (п. 4.1);

8.2. Якщо при подачі волан:

8.2.1. Чіпляється за сітку і зависає на її верхній кромці.

8.2.2. Перелетівши через сітку, зависає на ній.

8.2.3. Відбитий партнером гравця, який приймає подачу.

8.3. Якщо під час гри волан:

8.3.1. Падає за межами корту.

8.3.2. Не перелітає через сітку.

8.3.3. Торкається стелі або стін залу.

8.3.4. Торкається будь-якого предмета або людини поза кортом.

8.3.5. Спійманий і затриманий на ракетці, а потім відбитий при виконанні наступного удару.

8.3.6. Відбивається одним ударом послідовно двома ударами (подвійний удар).

8.3.7. Торкається ракетки гравця і не перелітає на поле суперника.

8.4. якщо під час гри гравець:

8.4.1. Торкається мітки або її стійок ракеткою, тулубом або одягом.

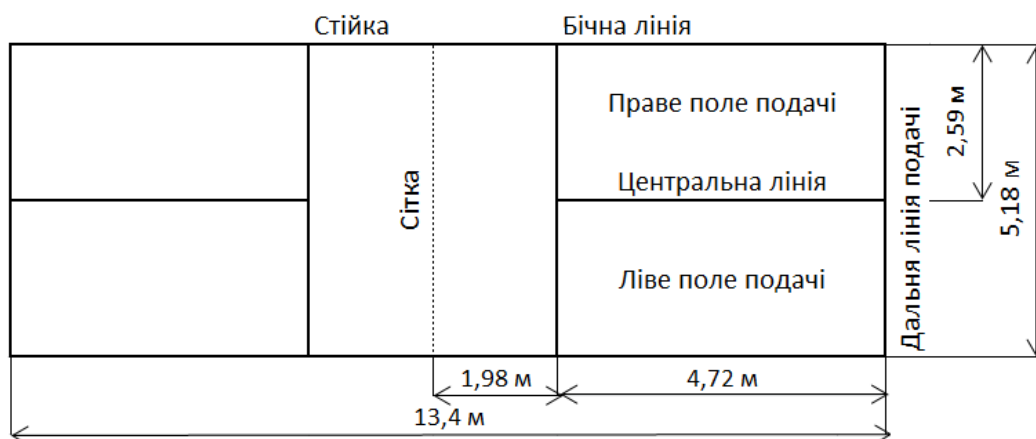
8.4.2. Вторгається над сіткою на частину майданчика суперника своїми ракеткою або тулубом, крім випадку, коли той, хто атакує, супроводжує ракеткою волан над сіткою в бік удару, якщо початкова точка контакту ракетки з воланом була на боці гравця, який атакував.

8.4.3. Відбивається під сіткою на корт суперника ракеткою або тулубом.

8.4.4. Навмисно відвертає увагу суперника будь-якими діями, такими як вигуки або жести.

2 МАЙДАНЧИК ДЛЯ ГРИ

Майданчик для гри в бадмінтон може бути обладнаний практично на будь-якому рівному місці. Це прямокутник розміром 13,40 на 6,10 м для парної гри і 13,40 на 5,18 м для одиночної (рис. 2.1). Сітка ділить майданчик на дві рівні половини. Її зазвичай натягують між двома стійками. Ширина сітки – 76 см і довжина – не менше 6,1 м. Вона повинна бути зроблена з тонкого корду темного кольору і однакової товщини, з вічками від 15 до 20 мм. Верхній край сітки повинен бути обшитий 75-міліметровою стрічкою білого кольору, складеною навпіл, через яку пропускається шнур. Сітка натягується шнурами, при цьому верхній край сітки повинен бути на висоті 1,524 м від поверхні корту в центрі і 1,55 м над бічними лініями для парної гри. Розмітку ліній виробляють зазвичай шириною 40 мм білою фарбою. Не повинно бути просвіту між бічною частиною сітки і стійкою. Якщо можливо, сітка закріплюється на стійці по всій ширині.



а)



б)

а – майданчик для одиночної гри; б – майданчик для парної гри

Рисунок 2.1 – Майданчики для гри у бадмінтон

3 ТЕРМІНОЛОГІЯ

Бадмінтон, як і будь-яка інша спортивної гра, має свою термінологію, яка необхідна для зручності навчального процесу, спортивної роботи та проведення змагань. При здійсненні ігрових дій та їх класифікації використовуються поняття частин та елементів майданчика, інвентарю, позицій гравців, траєкторій польоту волана, технічних і тактичних прийомів гри.

Майданчик. Весь майданчик ділиться сіткою на дві половини (ігрові поля). Кожна половина (ігрове поле) має такі елементи (рис. 3.1):

1) за довжиною:

- передня зона – простір між сіткою і ближньою лінією подачі;
- середня зона – простір між ближньою лінією подачі та умовною лінією, що ділить решту майданчика навпіл;
- задня зона – простір, що залишився до задньої лінії майданчика.

2) за шириною:

- ліва і права частини половини майданчика – простір ліворуч і праворуч від середньої лінії половини майданчика, якщо стояти обличчям до сітки.

Розрізняють такі основні технічні елементи гри

Стойка гравця – вихідне положення, яке займає спортсмен під час гри.

Подача – технічний прийом, за допомогою якого волан вводиться у гру.

Високо-далека подача – волан летить знизу по висхідній траєкторії на задню лінію майданчика.

Високо-атакувальна подача – волан летить знизу за високою траєкторією у задню зону майданчика.

Плоска подача – волан летить паралельно площині майданчика у задню зону.

Коротка подача – волан летить за низькою траєкторією в район передньої лінії подачі.

Технічні прийоми гри. Удари зверху – це удари, при яких рука з ракеткою витягнута вгору.

Удари збоку – рука з ракеткою знаходиться збоку в положенні, близькому до горизонтального.

Удари знизу – рука з ракеткою опущена вниз.

Удари відповідно до траєкторії польоту волана поділяються на високо-далекі, високі атакуювальні, атакуювальні, плоскі і короткі (укорочені).

При високо-далекому ударі волан летить по висхідній траєкторії і опускається за гравцем, що приймає, у задньої лінії майданчика. При висо-

При атакувальному ударі (сміш, полусміш) волан летить дуже швидко по низхідній траєкторії з високою швидкістю. При плоскому ударі волан летить більшу частину шляху паралельно площині майданчика, як правило, майже над сіткою, а потім, поступово знижуючись, падає в середній або задній зоні майданчика. При укороченому (короткому) ударі волан летить по низхідній траєкторії і падає в безпосередній близькості від сітки на боці супротивника.

Нефронтальні удари – це удари по волану, який пролітає високо справа або зліва від гравця.

Удари відкритим і закритим боком ракетки – це удари справа або зліва відносно умовної вертикальної осі тіла. Вони можуть виконуватися як по висхідній, так і по низхідній траєкторії.

Інші терміни гри в бадмінтон розглянуто у відповідних розділах.

Задня зона		Середня зона	Передня зона			
					Права половина	
					Ліва половина	

12

4 ПЕРЕМІЩЕННЯ ПО МАЙДАНЧИКУ І ВИДИ ІГРОВИХ СТІЙОК

Гравцеві в процесі двосторонньої гри доводиться пересуватися і до сітки, і в дальні кути майданчика різними способами, а саме: змінними, приставними, схресними кроками, здійснювати короткі пробіжки, випади, стрибки. Ряд авторів [14, 15] вказують на кілька рекомендацій стосовно техніки переміщення:

- виходячи на волан для виконання удару треба намагатися останній крок зробити правою ногою.

- слід пам'ятати, що після удару потрібно швидко повернутися в основну позицію, тому останній крок потрібно робити у випаді. Під час випаду спирайтеся на внутрішню частину стопи.

- бажано, щоб випад був середньої довжини. Погано, коли гравець змушений робити глибокий випад – з нього важче повертатися у вихідне положення. Слід намагатися останній крок зробити таким, щоб верхній край сітки опинився на рівні очей.

У бадмінтоні існує кілька видів стійок:

- залежно від висоти стійки відносно рівня сітки: високі (рис. 4.1, а), середні (рис. 4.1, б), низькі (рис. 4.1, в);
- залежно від орієнтації тіла гравця на майданчику: правобічні (права нога попереду) і лівобічні (ліва нога попереду);
- залежно від конкретної ігрової ситуації: атакуювальні, універсальні, захисні.

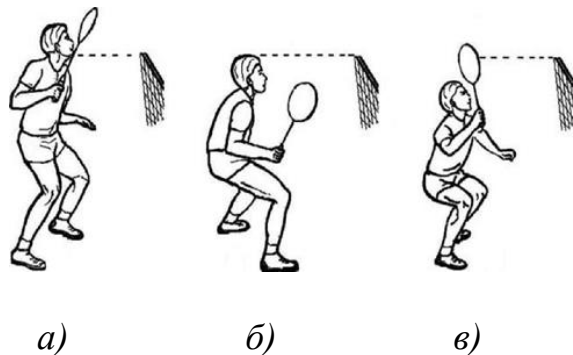


Рисунок 4.1

Але в цілому розрізняють три основні види стійок: стійки при виконанні подачі, стійки при прийомі подачі, ігрові стійки. Серед них залежно від ситуації та індивідуальних особливостей розрізняють такі стійки: високі, середні, низькі, атакуювальні, захисні, універсальні. Найбільше в грі використовуються середні універсальні стійки. У бадмінтоні при одиночних зустрічах найбільш поширені високі і плоскі подачі, а в парних – короткі, рідше – плоскі. В одиночних іграх гравець готується своєчасно відбігти назад, а в парних іграх, навпаки, якнайшвидше відбити волан в передній

зоні. Такий характер дій спортсмена багато в чому зумовлює і позицію для прийому тієї чи іншої подачі.

При виконанні подачі слід враховувати таке:

- стійка при виконанні подачі відкритим боком ракетки, коли той, хто подає, розташовується в передній частині зони подачі. Початкове положення при всіх видах подачі відкритим боком ракетки однакове. Ліва нога трохи попереду на відстані 5–50 см від передньої лінії. Ця відстань залежить від виду подачі (коротка, плоска, високо-далека), виду гри (одиночна, парна, мікст) і особистих характеристик того, хто навчається. Права нога розташовується позаду на відстані, що приблизно дорівнює ширині плечей гравця. Стопа відставлена трохи вбік і розгорнута назовні. Волан в пальцях лівої руки, рука з ракеткою опущена вниз і відведена назад. Лікоть не повинен бути притиснутий до тулуба;

- стійка при виконанні подач закритим боком ракетки характерна для парних ігор і мікстів, де найчастіше застосовуються короткі подачі. Гравець, який подає, з такої стійки, як правило, пересувається ближче до лінії подачі, виставляючи вперед праву ногу. Волан у лівій руці, передпліччя трохи підняте, кисть правої руки з ракеткою знаходиться попереду тулуба. Характерним для цієї стійки є те, що центр ваги спортсмена перенесений на праву ногу. При короткій подачі це дозволяє скоротити час входження у гру після подачі. Показово, що в останні роки коротка подача закритим боком ракетки стала частіше застосовуватися і в чоловічих одиночних іграх.

При прийомі подачі слід враховувати таке:

- під час прийому подачі в одиночних іграх рекомендується знаходитися ближче до центру зони прийому подачі, ліва нога попереду, права – позаду, головка ракетки попереду на рівні голови, ліва рука напівзігнута і підведена до рівня грудей, щоб служити балансиrom;

- при прийомі подачі в парних іграх позиція гравця наближена до сітки. Стопа лівої ноги знаходиться попереду на відстані 15–30 см від передньої лінії подачі. Центр ваги гравця зміщений вперед, на ліву ногу, тулуб також нахилено вперед, рука з ракеткою трохи витягнута у напрямку до сітки і піднята трохи вище рівня голови.

Позиція в центрі майданчика є основною ігровою стойкою. Така позиція служить вихідним положенням, з якого студент виконує переміщення по майданчику під час гри. Ця стійка виглядає таким чином: ноги злегка зігнуті, плечі розташовані паралельно сітці, тулуб трохи нахилений уперед, рука з ракеткою знаходиться перед груддю. Центр ваги розподілений рівномірно на обидві ноги, п'яти злегка підняті. При відбиванні нападаючого удару студент трохи змінює стійку. У момент удару ноги згинаються більше ніж звичайно, рука з ракеткою відводиться до рівня пояса і гравець переходить у позицію низькою стійки.

Ігрові стійки непостійні. Вони змінюються відповідно до зміни ситуації на майданчику. Практика показує, що спортсмен, коли грає, ніколи не стоїть на місці у фіксованій позиції, а знаходиться в постійному русі, вико-

ристовуюючи різноманітні бадмінтонні стійки, щоб своєчасно й ефективно відреагувати на будь-яку ігрову ситуацію.

5 КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У БАДМІНТОНІ

У бадмінтоні Д. П. Рибаків, М. І. Штільман [14] пропонують класифікувати удари у відповідності до їх особливостей за кількома ознаками: в першу чергу, за боком ракетки, яка стикнулася з воланом; за місцем удару по відношенню до тулуба спортсмена, що суттєво впливає на техніку ударного руху; за характером траєкторії польоту волана, яка багато в чому визначається завершальним рухом кисті перед вильотом волана від поверхні ракетки. Саме ці позиції представлені в рисунку 5.1

Однак часто доводиться враховувати і деякі інші нюанси в характері руху. Наприклад, удар підставкою, коли волан відбивається майже нерухомою або майже нерухомою ракеткою, або удар з підрізом, коли площа ракетки рухається під певним гострим кутом до напрямку руху.

Під нефронтальними ударами розуміють удари по волану, коли він пролітає вище, справа або зліва від гравця. У цьому випадку є всі умови для замаху. При фронтальних ударах можливості для замаху обмежені і реалізуються в основному передпліччям і кистю. Зрозуміло, що нефронтальні удари складають основну частину ударів, у той час як фронтальні використовуються гравцями переважно в парних іграх під час гри біля сітки.

Удар по волану, що летить праворуч зверху, (легше виконати тим боком ракетки, який знаходиться з боку долоні) називається ударом відкритим боком ракетки.

Удар по волану, що пролітає зліва, наприклад, на рівні грудей, (зручніше іншим боком ракетки) називається ударом закритим боком ракетки. Ще раз відзначимо, що поняття «праворуч» і «ліворуч» наведено для кращого сприйняття типу удару. І є, мабуть, єдиний випадок, коли удар відкритим боком ракетки виконують зліва від вертикальної осі тіла. Якщо, стоячи обличчям до сітки, нахилитися вліво, багато воланів, що пролітають лівіше вертикальної осі щодо тулуба гравця, можна відбити і відкритим боком ракетки.

Наступний рівень класифікації ударних рухів – удари зверху, збоку і знизу. Тут визначальним є розташування ланок руки, що відбиває в основній фазі руху. Так, до ударів зверху можуть бути віднесені удари, під час яких кисть руки, що б'є, спрямована вгору при вертикальному положенні передпліччя або положеннях, близьких до нього. До ударів збоку відносять удари, при виконанні яких кисть спрямована вбік, а передпліччя займає положення, близьке до горизонтального. При ударах знизу кисть в основній фазі спрямована вниз. Слід зазначити, що передпліччя в основній фазі удару випереджає плече (при ударах відкритим боком ракетки).

Особливе місце займають фронтальні удари, що спрямовують волан в голову або тулуб гравця. Їхня характерна особливість – обмежені можливості для замаху. Вони можуть виконуватися як відкритим, так і закритим боком ракетки.

Ще один ступінь класифікації – поділ ударів за характером траєкторії. Розрізняють п'ять основних траєкторій, за якими може бути поданий волан, що дозволяє розбити удари на п'ять груп:

1. Високі, після яких волан летить по висхідній траєкторії й опускається на того, хто приймає, зверху.

2. Високі атаквальні, після яких волан пролітає над приймаючим гравцем на мінімальній висоті, недопустимій для відбивання, і спускається за гравцем.

3. Короткі, після яких волан летить в зону сітки приймаючого гравця.

4. Плоскі, після яких волан деяку частину шляху летить паралельно площині майданчика; траєкторія плоских ударів проходить майже над сіткою.

5. Нападаючі удари, після яких волан летить по низхідній траєкторії з високою швидкістю; при нападаючому ударі, або смеші, волан буквально врізається у підлогу.

Смеш – єдина назва удару, яка в термінології зберегла своє англійське звучання. Один з основних ударів бадмінтоніста, яким волан направляють на майданчик супротивника стрімко зверху вниз.

Наведені на схемі градації стосуються тільки крайніх, характерних випадків. Крім них застосовуються і проміжні прийоми, наприклад, удар по волану, що пролітає, праворуч трохи вище голови, є проміжним між ударами зверху і збоку.

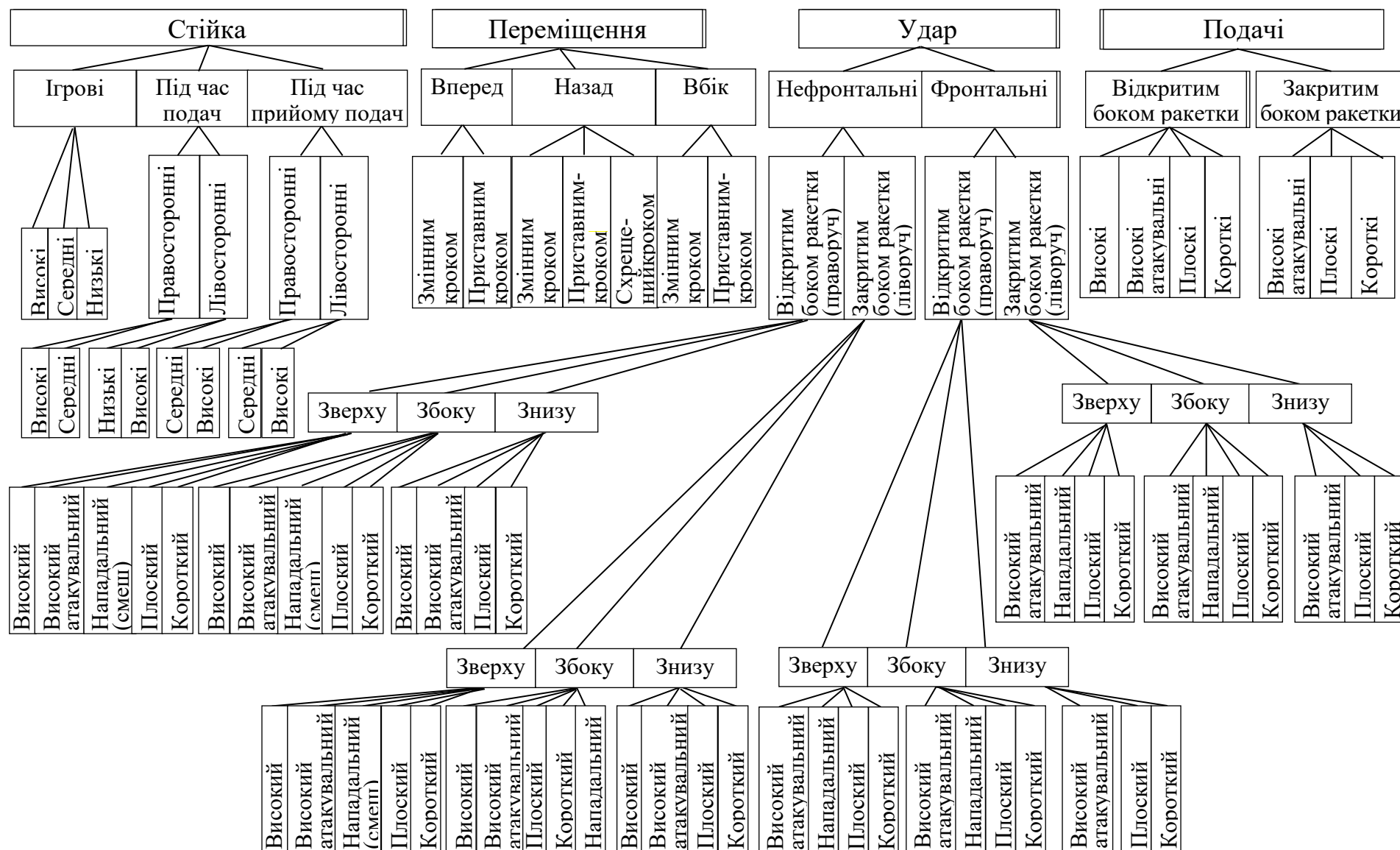


Рисунок 5.1 – Технічні прийоми

А. В. Щербаков [21] пропонує спрощену класифікацію технічних прийомів (рис. 5.2), яка представлена сукупністю чотирьох основних груп елементів.



Рисунок 5.2 – Схема (класифікація) основних технічних прийомів бадмінтону

5.1 Удари зверху

Відповідно до класифікації, запропонованої Д. П. Рибаківим і М. І. Штільманом [14], до цієї групи можуть бути віднесені прийоми, що закінчуються після відповідних пересувань ударним рухом зверху.

Удари зверху – це основна група прийомів, якими повинен володіти бадмінтоніст. Чим вище рівень гри спортсмена, тим більшу частину в його арсеналі становлять удари, що виконуються над головою.

Гравець може направляти волан в різноманітних напрямках із різною силою за будь-якими траєкторіями (рис. 5.3). Смеш (1) – один з основних

ударів бадмінтоніста, яким волан направляється зверху вниз на площину супротивника. Траєкторія високого польоту (2), чи, як його часто називають, високо-далекий удар. Його часто використовують, щоб виграти час в складній ситуації та встигнути зайняти необхідну позицію в центрі поля.

Значно швидше доставляє волан на задню лінію майданчика супротивника високий атаквальний удар (3) або плоско-далекий, коли його виконують зверху.

Гравець коротким ударом (4) змушує супротивника переміститися до сітки. І нарешті, є два типи ударів, проміжних за своєю траєкторією між коротким і смешем. Обидва мають важливе тактичне значення.

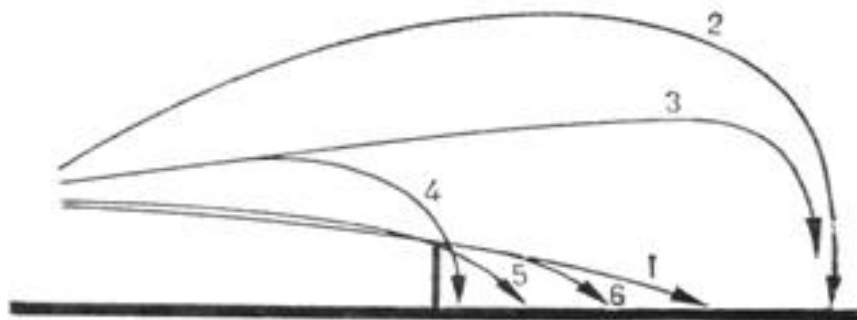


Рисунок 5.3 – Траєкторії польоту волана при ударі зверху

Коли гравець хоче, щоб волан швидше впав в одному з передніх кутів майданчика супротивника, він може послати його м'яким ударом. Нехай при цьому він програє у відстані до сітки (волан впаде далі від неї), але виграє у швидкості польоту. Такий прийом називають швидким коротким ударом (5). Подібне розходження в коротких ударах зверху цілком правомірно. У зарубіжній літературі, зокрема в шведській термінології, для короткого удару застосовується термін *Langsamdrop*, а для швидкого короткого удару – *Snabdrop*.

Істотне тактичне значення має полусмеш (6), або повільний смеш. Це смеш, виконаний в основному енергійним рухом зап'ястя, щоб по можливості зберегти силу удару і послати волан більш прямовисно. Проводячи такий удар, бадмінтоніст зберігає рівновагу, а не рухається вперед по інерції, як це трапляється при звичайному смеші.

5.1.1 Удари зверху відкритим боком ракетки

Рухи бадмінтоніста при виконанні ударів відкритим боком ракетки нагадують невимушені рухи людини, наприклад, при киданні якого-небудь невеликого предмету, що, до речі, нерідко використовують у тренувальному процесі.

Основною особливістю ударів бадмінтоніста є правильна послідовність рухів рук, ніг, тулуба, а також використання інерції рухомої ракетки. Всі ці моменти вкрай важливі, коли потрібно надати волану високу швидкість польоту. Наприклад, при високих ударах і смеші, коли швидкість польоту волана після удару перевершує 200 км/год. Ці прийоми є основними в групі ударів зверху. Причому найбільш небезпечним для супротивника є смеш, якого він остерігається в першу чергу.

Тому якщо рухи при всіх ударах зверху будуть аналогічними тим, які використовуються для смешу, то й інші удари, наприклад, високий атаквальний, короткий, будуть більш ефективними, оскільки супротивник не зможе визначити напрямок польоту волана до удару.

Незважаючи на те, що удар виконується цілісно, при розгляді техніки його зручно розбити на три фази: підготовчу, основну і заключну.

До підготовчої фази входять переміщення у вихідну позицію для удару із замахом з розворотом тулуба і відведенням руки.

Основна фаза є головною в ударному русі і триває від початку руху назустріч волану до моменту його відділення від струнної поверхні. Заключна фаза – це вільне завершення удару і швидка підготовка до подальших дій (переміщення в основну позицію). Такий поділ на фази застосовується при всіх ударах. Цікаво порівняти тривалість цих трьох фаз, наприклад, при виконанні смешу відомим малайзійським гравцем П. Гуналаном. Підготовча фаза у нього триває 1,08 с, основна – 0,4 с. Ритм удару своєрідний. Відносно тривалий замах («Раз-і-і ...») з незначною, природно виникаючою після нього паузою (рис. 5.4, кадри *а*, *б*) і різкий, короткий удар («Два!»). Це дуже суттєво. Багато починаючих гравців спочатку запізнюються з виходом на волан, а потім надмірно поспішають із замахом, що часто знижує точність удару і його силу.

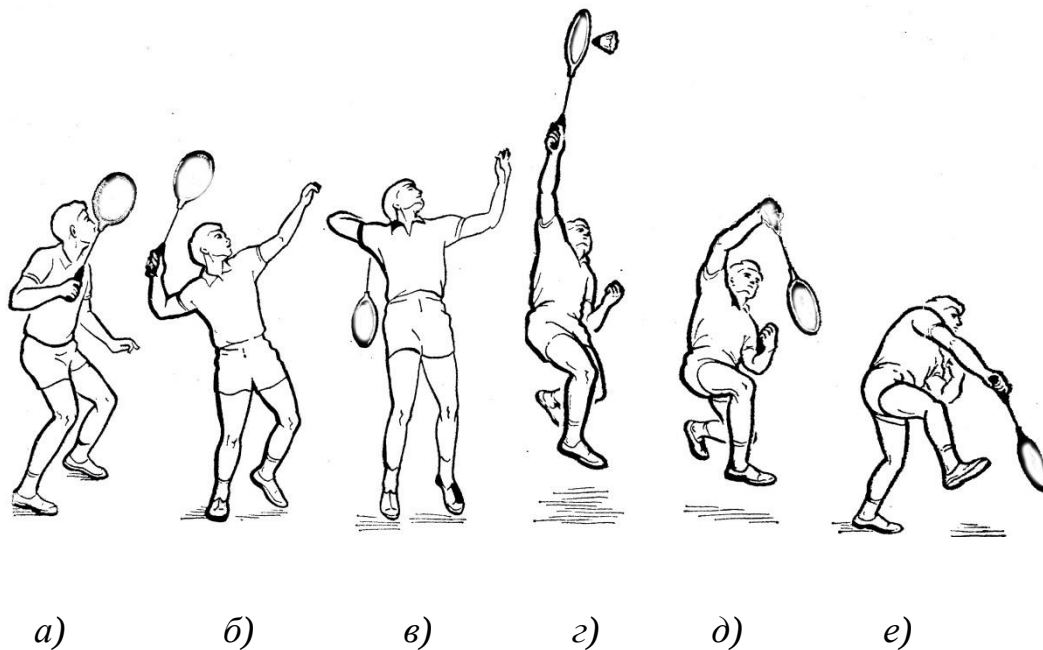


Рисунок 5.4 – Смеш

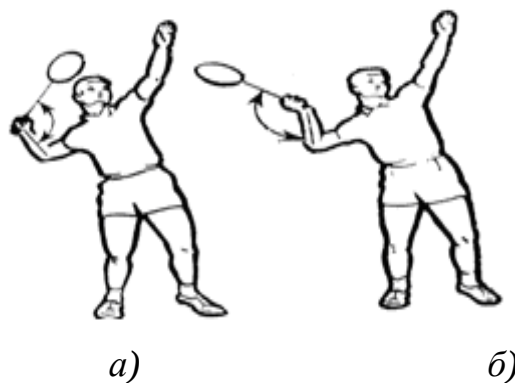
Замах вельми важливий не тільки тому, що дозволяє гравцеві зосередитися на подальшому ударі, але й тому, що допомагає точно визначити місце удару, вибрати його напрям. У процесі двосторонньої гри у гравців немає часу на роздуми і нерідко чергове тактичне рішення вибирається вже під час замаху, коли спортсмен встигає не тільки вирішити, куди бити, але і змінити початкове рішення, зауваживши, що супротивник встиг зайняти інше положення. Тому необхідно намагатися раніше визначати напрям польоту волана.

Рух кисті. Є один істотний момент, що розділяє підготовчу та основну фази удару. Слід звернути увагу (це добре видно на кінограмах), що при відведенні руки для замаху зап'ястя випереджає головку ракетки. Іншими словами, кут між передпліччям і ракеткою під час замаху повинен бути трохи меншим за 180° . Якщо під час замаху буде відводитися назад спочатку обід ракетки, а потім вже зап'ястя (рис. 5.5, б), сила удару буде значно нижчою.

На рисунку 5.4 видно, що при русі руки вперед зап'ястя випереджає обід. Зап'ястя повинно випереджати обід ракетки до кінця замаху. Багато починаючих гравців часто починають рух від зап'ястя (рис. 1.5, а), потім у процесі замаху відводять обід ракетки (рис. 5.5, б), що веде до втрати сили удару.

Чому необхідним є правильний рух зап'ястя при замаху? Справа в тому, що при такій послідовності рухів передпліччя, зап'ястя та ракетки найкраще використовується інерція руху ракетки.

Вона діє як хлист – наче з відтяжкою, а обід її здійснює своєрідний петлеутворюючий рух. Така петля виходить тому, що кисть (див. рис. 5.4, кадр в, г) починає «тягнути» за собою ракетку, а потім (кадр д) «випускає» її вперед. При цьому і використовується інерція розгону ракетки.

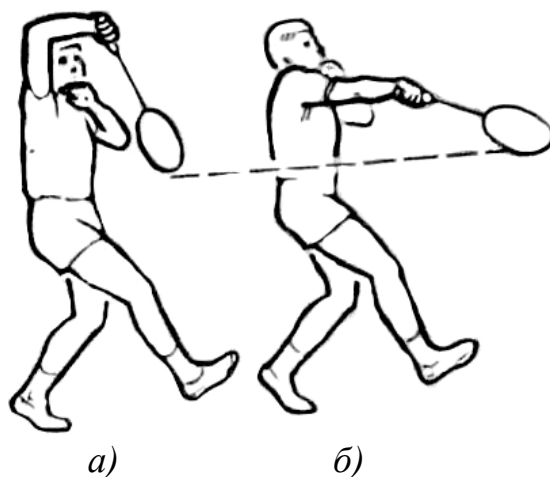


а – правильне; б – неправильне

Рисунок 5.5 – Положення зап'ястя руки при ударі зверху

На рисунку 5.6 показано положення кисті при завершенні смесу.

Закінчує ударний рух енергійне згинання кисті по відношенню до передпліччя.



а – правильне; б – неправильне

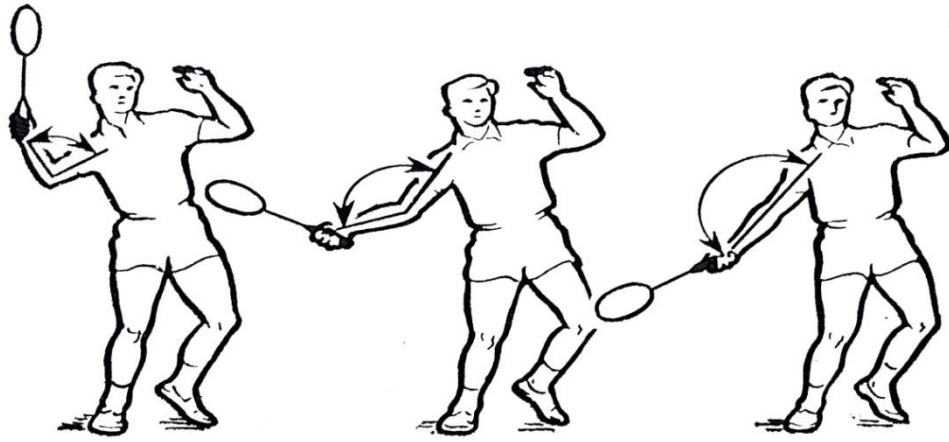
Рисунок 5.6 – Положення кисті в завершальній фазі смесу

Це також дуже важливий момент, характерний для смесу. Гравець, закінчивши удар в положенні б (рис. 5.6), не використовує всіх своїх можливостей. Бадмінтоніст в завершальній фазі руху (рис. 5.4, кадри д, е) не тільки намагається використати інерцію рухомої ракетки, утворену розгоном у петлі, але й збільшує силу удару, різко згинаючи кисть «під себе» (рис. 5.4, кадр д).

Рух рук. Слід звернути увагу на рух рук бадмінтоніста при ударі зверху відкритим боком ракетки. У вихідному положенні (див. рис. 5.4, кадр а) ракетка трохи піднята. Сам удар відбудеться швидше, оскільки рух вгору назад ракетка почне ніби з високого старту. Кадр б (рис. 5.4) – закінчення замаху, потім руку ведуть не через верх, а відводять вправо назад. Такий рух дозволяє повернути тулуб, створивши найбільш сприятливі умови для замаху. На кадрі б (рис. 5.4) лікоть бадмінтоніста знаходиться приблизно на рівні плеча або трохи нижче. Це суттєво. Якщо гравець занадто опустить лікоть (як кажуть – «завалить») або піднімете занадто високо, то удар буде значно слабкішим.

Інший виключно важливий момент – кут між передпліччям і плечем. Деякі бадмінтоністи, навіть досвідчені, роблять замах, дуже широко відводячи руку (рис. 5.7, б). Це є помилкою. Дослідження показали, що кут між плечем і передпліччям повинен бути близько 90 ° (рис. 5.7, а), тоді сила удару вища, ніж коли кут становить 120–180° (рис. 5.7, б і в).

Таким чином, відводячи лікоть вправо назад, необхідно уникати широкого замаху головкою ракетки (рис. 5.7, а). Треба вести обід ракетки ближче до голови.



а)

б)

в)

Рисунок 5.7 – Положення руки при замаху: правильне (а) і неправильне (б; в) при ударі зверху відкритим боком ракетки

Під час удару правою рукою ракетка відводиться до обраної точки удару. Ця точка зазвичай знаходиться над бадмінтоністом або попереду нього. Студентам слід звертати увагу на те, що на момент удару між вертикальною віссю тулуба і витягнутою рукою утворюється деякий кут (рис. 5.8). Таким чином, під час удару можна більш вільно винести руку вперед.

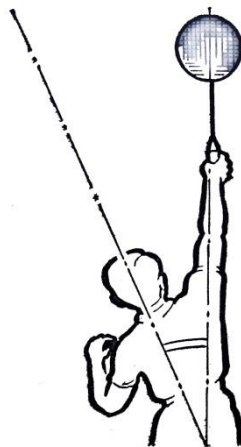


Рисунок 5.8 – Положення руки і тулуба

Звернемо увагу на положення лівої руки при замаху. Початківці-бадмінтоністи часто залишають її внизу. Правильніше направити руку до волану, трохи зігнувши її в лікті. Це сприяє орієнтації бадмінтоніста щодо волана і відведенню правого плеча назад. В момент удару ліва рука йде вниз, виносячи праве плече вперед. Це охороняє тулуб від інтенсивного «пірнаючого» руху, необхідного при потужному смеші.

Рух тулуба. При відведенні правої руки тулуб повертається лівим боком до сітки (див. рисунок 5.4, кадр б). Це додає ракетці більшої швид-

кості в момент удару. Деякі гравці нехтують цим рухом і значно погіршують якість виконання смеша. Тулуб немов закручується навколо вертикальної осі, накопичуючи енергію, яка реалізується при винесенні правого плеча вперед (рис. 5.4, кадри з, д, е).

Гравець ніби потужно навалюється на волан, звільняючи таким чином додаткові енергетичні ресурси.

Звернемо увагу, як ракетка «вилітає» з петлі (рис. 5.4, кадр з). Все тіло гравця при цьому приймає характерне положення, яке називається станом натягнутого лука.

Саме звідси починається енергійне повертання тулуба в напрямку, протилежному відведенню правого плеча при замаху. І сприяє цьому різниця у величині кута повороту таза та плечового пояса (рис. 5.9).

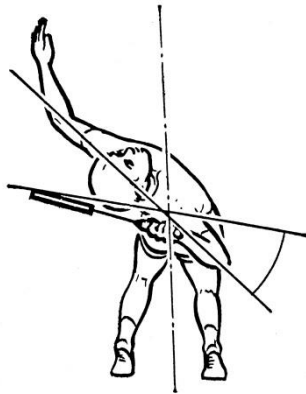


Рисунок 5.9 – Відведення тулуба при ударі зверху відкритим боком ракетки

Попередній рух сприяє розтягуванню м'язів тулуба і дозволяє гравцеві енергійно «викинути» праве плече вперед, вклавши, таким чином, в удар енергію, накопичену при замаху.

Робота ніг. Сила удару буде невеликою, якщо бадмінтоніст виконає удар зверху і при цьому ступні розташовані перпендикулярно сітці (рис. 5.10, б). Багато починаючих гравців роблять саме таку помилку. Іншою помилкою є те, що, перебільшуючи замах, вони розташовуються боком до сітки.

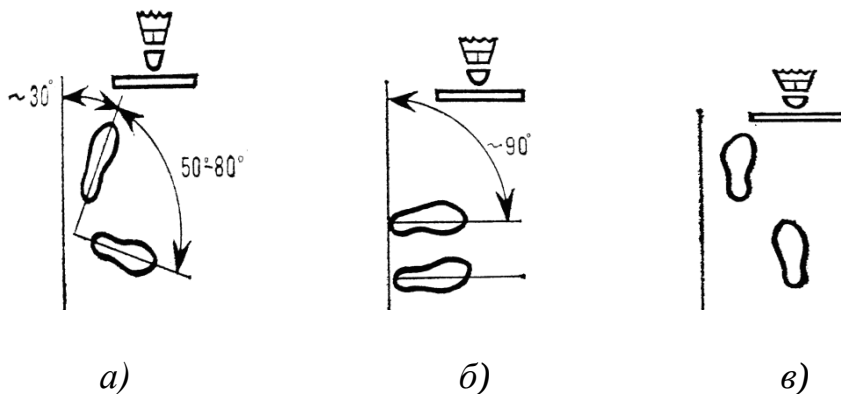


Рисунок 5.10 – Положення ступень у момент замаху при ударі зверху відкритим боком ракетки правильне (а) і неправильне (б, в)

Досвідчений бадмінтоніст після подачі волана відразу відходить назад. Оскільки в одиночній грі гравець займає вихідне положення в центрі поля, а атакувати зазвичай доводиться по волану, що опускається за спиною, очевидно, найзручніше бити по волану зверху, коли він знаходиться трохи попереду гравця. Супротивник буде намагатися закинути волан за суперника в один з далеких кутів. Невипадково досвідчені гравці намагаються вибігти «під волан». Якщо вони встигають це зробити, удар вдається провести в зручній точці, сильно не відхиляючись назад. Контролювати цей рух дуже просто. При підготовці до удару необхідно звертати увагу студентів на останньому кроці правої ноги і ставити її як можна ближче до того місця, куди ймовірно впаде волан. Що сприяє успішному удару в зручному стані.

У розглянутому ударі (див. рис. 5.4) бадмінтоністу достатньо було зробити крок правою ногою, оскільки волан, очевидно, падав неподалік позаду. Однак у грі робота ніг перед ударом зверху більш різноманітна. Іноді доводиться зробити кілька змінних або приставних кроків, перш ніж вдається зайняти зручну вихідну позицію. Але в будь-якому випадку, коли волан падає за гравцем позаду або позаду зліва, студент обов'язково повинен зайняти положення, показане на рисунку 5.4, кадр б. Причому останній крок, потрібно робити правою ногою, якщо гравець тримає ракетку в правій руці. Природно, передостанній крок зручніше робити лівою ногою. А якою ногою потрібно робити попередній крок, якщо доводиться відходити назад на три кроки (в більшості випадків стосується гравців середнього зросту)? Тут можна рекомендувати таку послідовність кроків: правою-лівою-правою чи лівою-лівою-правою.

В обох випадках вдається відійти назад досить швидко. Якщо волан опускається позаду зліва, останній крок правою зручніше робити назад вліво. Тоді бадмінтоністу не доведеться дуже нахилитися. Слід звернути увагу на те, що для збільшення сили відштовхування під час удару останній крок роблять з невеликим підсіданням на правій нозі.

Отже, звернемо увагу на ступні ніг. Студент поставив ступні приблизно під кутом $50-80^\circ$ одна до одної (рис. 5.10, а). Саме таке положення дозволяє відвести праве плече і в той же час зберігати положення лінії таза майже паралельно сітці. Які ж рухи роблять ноги гравця в основній фазі удару? У момент сильного удару бадмінтоніст найчастіше перебуває в безопорному положенні. Приземляється гравець вже на відведену назад ліву ногу. Цей рух не слід плутати з високим стрибком перед виконанням смешу, який часто використовують, наприклад, низькорослі гравці, прагнучи направити волан більш прямовисно.

Зауважимо, що чим довше останній крок правою ногою перед ударом, тим довший наступний. Причому часто точка опори лівої ноги після удару опиняється далі від сітки, ніж точка опори правої під час останнього кроку перед ударом. Крок лівою ногою назад не тільки страхує від падіння, але і дозволяє, відштовхнувшись, завершити крок правою і, швидко повернувшись в центр поля, знову зайняти основну позицію.

Техніка виконання атакуючого удару (сמש) (рис. 5.4). Підготовча фаза – кадр *а* (рис. 5.4). Студент визначив напрямок польоту волана і намагається зайняти зручне положення (робить крок лівою ногою назад до передбачуваного місця падіння волана).

Кадр *б* (рис. 5.4) – замах. Кисть зігнута, в результаті кут між ракеткою і передпліччям – близько 120 °. Причому він зберігається впродовж всього замаху до тих пір, поки рука не буде гранично відведена. Лікоть відводять вправо вбік майже на рівні плеча. Причому розворот плечей від сітки більше, ніж розворот тазу. Цьому сприяє положення ступень (рис. 5.10). Праву ногу ставлять якомога ближче до передбачуваного місця падіння волана, злегка згинаючи, щоб збільшити силу відштовхування.

Основна фаза – кадри *в, з, д* (рис. 5.4). Гравець починає удар. Вперед пішло праве плече, а за ним – передпліччя і кисть. Обидві ракетки залишилися позаду – починається розгін у «петлі». Права нога випрямляється в поштовху, підкидаючи тіло гравця в повітря. Бадмінтоніст опиняється в стані «натягнутого лука». Ракетка зустрічає волан у найвищій точці.

Кадр *д* (рис. 5.4) – удар. Рука з ракеткою випрямлена. Продовжуючи розгін ракетки, гравець починає різко згинати кисть і рухається на волан правим плечем. «Пірнання» плечем уперед видно на кадрі *д* (рис. 5.4), а рух ракетки – на кадрі *е*.

Завершальна фаза удару – кадр *е* (рис. 5.4), щоб не впасти на спину, гравець виносить назад ліву ногу, і, відштовхнувшись, робить енергійний крок правою в бік поля.

Найбільш типові помилки при виконанні смешу добре видно на схемі, що порівнює рухи новачка і майстра (рис. 5.11). Початкове положення однакове. Проте вже при замаху видна суттєва різниця. Рух руки починається від головки ракетки, а не від зап'ястя. Ступні ніг перпендикулярні сітці, що заважає повернути праве плече. Новачок завчасно виводить вперед праву ногу. Він ніби боїться впасти. Майстер же розганяє ракетку в «петлі», перебуваючи в положенні «натягнутого лука», знаючи, що падіння вперед при відбиванні волана можна уникнути, зробивши великий крок правою ногою.

Слід мати на увазі, що в реальній ігровій обстановці можуть спостерігатися деякі відхилення від цієї схеми. Наприклад, смеш може бути виконаний в стрибку вправо або вліво, без переміщення, коли ліва нога знаходиться попереду, а права позаду, або навіть коли ступні ніг паралельні сітці, нарешті, коли права рука після удару проходить повз стегно правої ноги. Смеш є типовим представником групи ударів зверху. При всіх інших ударах цієї групи рухи гравця в підготовчій фазі ідентичні. Власне, цього і досягають бадмінтоністи, прагнучи максимально скоротити час підготовки супротивника для прийняття рішення щодо майбутніх дій. Різняться вони в основній фазі. Необхідно вказувати студентам на те, що ударний рух при смеші завершується енергійним «пірнанням» вперед і вниз правим плечем.

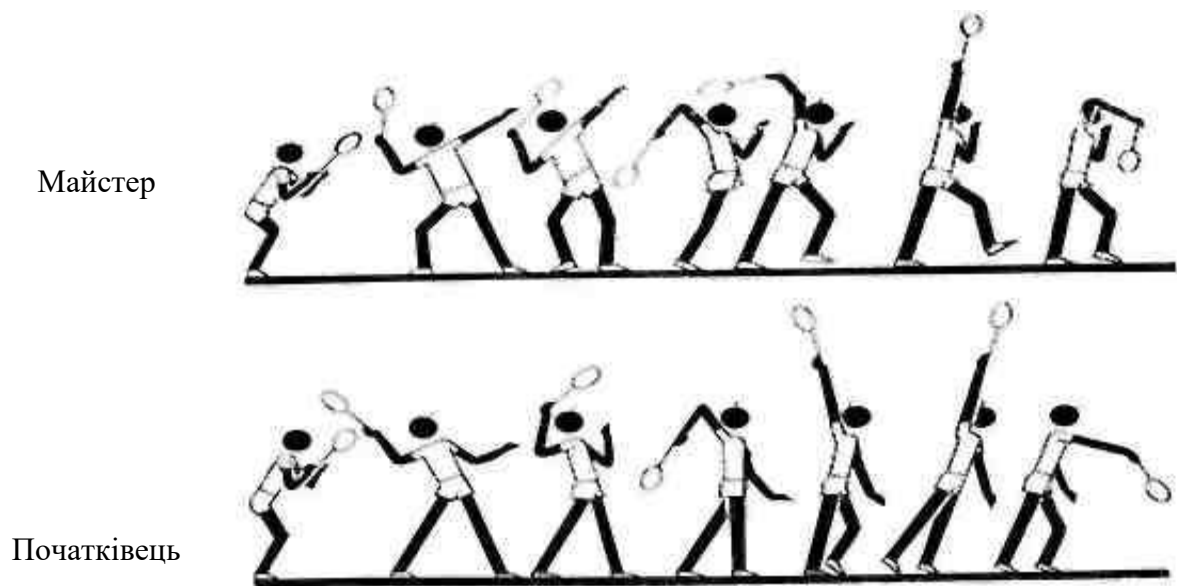


Рисунок 5.11 – Порівняльна схема рухів новачка й майстра спорту при ударі зверху

Техніка виконання високого удару. Посланий таким ударом волан вилітає під кутом, близьким до $35\text{--}40^\circ$. Струнна поверхня ракетки зустрічається з воланом дещо раніше, ніж при смеші, ракетка після «петлі» рухається вгору вперед. Основний ударний рух тут закінчується в більш ранній фазі, спрямований вперед вгору. Тому в заключній фазі удару не відбувається такого різкого згинання кисті по відношенню до передпліччя, а винесення правого плеча вперед не закінчується «пірнанням» (рис. 5.12).

Таку ж картину можна спостерігати і при високому атакувальному ударі. Тут волан повинен летіти більш полого. Тому точку удару вибирають таким чином, щоб кут вильоту був близько $25\text{--}30^\circ$. По волану б'ють так, щоб його рух був спрямований в довжину, глибокого згинання кисті також не відбувається.

Що стосується коротких ударів зверху, то вони не вимагають потужного руху. Однак неправильно було б вважати, що в таких ударах кисть не повинна брати активної участі. Все залежить від типу удару (див. рис. 5.10). Так, при повільному короткому ударі кисть дійсно згинається незначно і удар завершується м'яким опусканням волана на сітку. Швидкий короткий удар і полусмеш в основній фазі виконується енергійним рухом кисті. При цьому замах руки і «налягання» тулуба відносно невелике.

Звичайно, мова йде про найбільш характерні випадки. У реальній ігровій обстановці зустрічається безліч ситуацій проміжного типу. Наприклад, в залі з недостатньо високою стелею виконати повноцінний високий удар неможливо, тому кути вильоту волана з ракетки досить невеликі, а удари гравця близькі до рухів при високому атакувальному ударі.

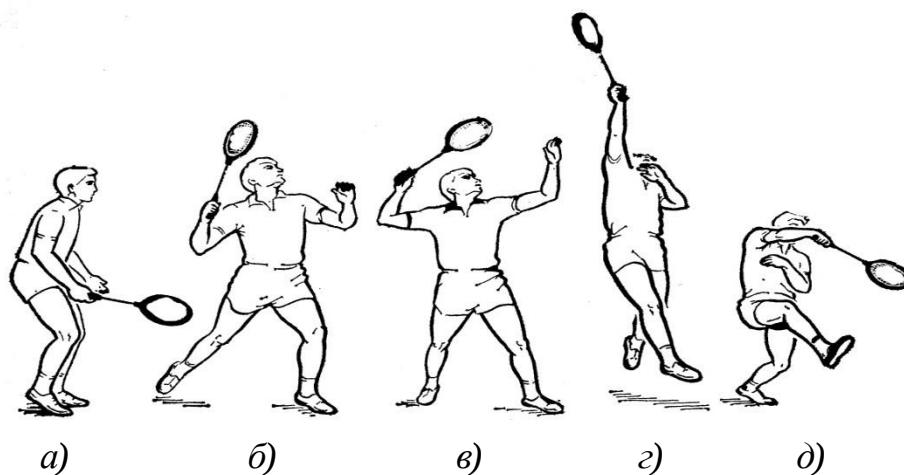


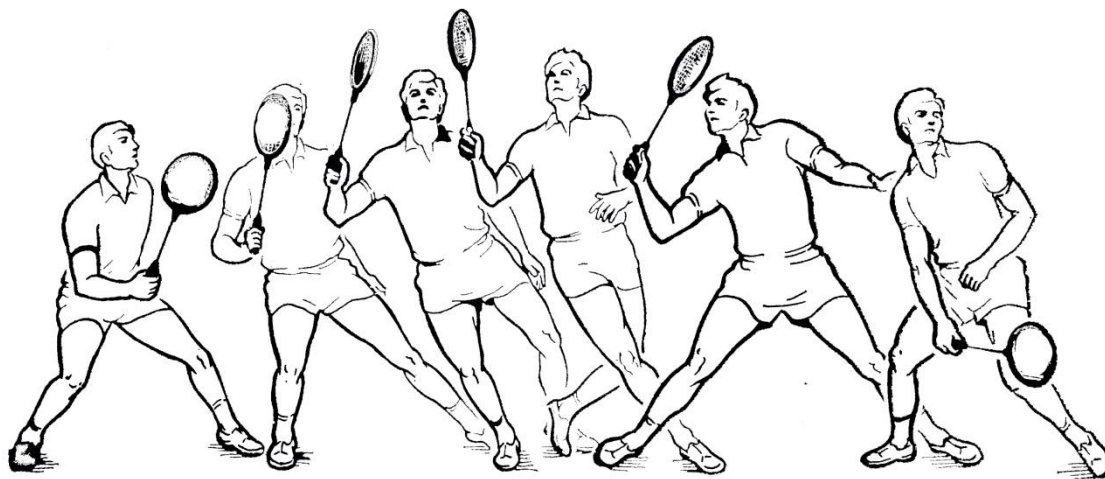
Рисунок 5.12 – Високий удар зверху відкритим боком ракетки

У зустрічі з високим супротивником, який перехоплює високі атаквальні удари, гравець буде намагатися надіслати волан вище, наближаючи кут його вильоту до кута, характерного для високого удару. У грі постійно доводиться варіювати довжину польоту і кут падіння волана. Однак основні закономірності техніки ударів зверху відкритим боком ракетки, розглянуті на прикладі смесу, для всіх ударів цієї групи залишаються тими ж. Потрібно взяти до уваги, що під час гри у бадмінтоніста не завжди достатньо часу для повноцінної підготовки до прийому, зокрема для виконання хорошого замаху.

Тому часто доводиться вдалий вихід на удар компенсувати великим нахилом тулуба, слабкий замах – енергійним рухом кисті. Виконувати удари буде тим легше, чим краще гравець володітиме технікою, чим повніше він буде використовувати свої фізичні можливості.

Кілька слів про удари зверху відкритим боком ракетки з далекого правого кута. На початку, в грі зі слабким супротивником їх легше виконувати, ніж удари з дальнього лівого кута. Переміститися вправо легше, ніж відійти спиною назад. Але варто тільки супротивнику послати волан більш активно, наприклад, по траєкторії високого атаквального удару, відбити волан у найважчій точці буде майже не можливо і буде застосований менш активний удар збоку.

Перш за все не треба прагнути залишати центр поля, що власне і є основною помилкою. Слід просто переміститися вправо. Якщо гравець помітив, що волан летить недостатньо високо, його можна відбити раніше, ніж він долетить до задньої лінії, треба намагатися його перехопити. Якщо ж він опускається в дальньому кутку і перехопити його не вдається, краще намагатися поставити праву ногу ближче до передбачуваного місця падіння волана в кутку. Тоді гравець зможе зустріти його в зручній точці і зробити повноцінний замах (рис. 5.13).



а) б) в) г) д) е)

Рисунок 5.13 – Високий удар зверху після переміщення вправо

Необов'язково, щоб у момент такого удару волан був над головою. Тому нерідко гравці дають можливість волану опуститися нижче, ніж потім переміщатися далеко від центра поля. Який варіант є кращим, залежить від того, яке саме завдання ставить перед собою гравець. При смеші краще бити по волану вище. У той же час послати його високим атакувальним ударом можна і збоку.

Якщо волан потрібно послати уздовж лінії, то кисть в завершальній фазі проходить близько правого стегна (а не повз лівого, як зазначалося при розгляданні смешу з далекого лівого кута). Провідні фахівці відзначають, що і при ударах відкритим боком ракетки з далекого лівого кута в завершальній фазі ракетка закінчує свій рух біля правого стегна, коли гравець прагне послати волан по діагоналі.

5.1.2 Удари зверху підставкою (без замаху) та підрізом

Не завжди при ударах по волану зверху потрібен широкий замах. Наприклад, при короткому ударі, коли волан перехоплюють над серединою поля, можна просто поставити на шляху його польоту ракетку. Таким швидким рухом волан опускається прямо за сітку, що може застати супротивника зненацька. Це типовий удар підставкою.

Зазвичай намагаються, щоб струнна поверхня в момент відбивання від неї волана, була перпендикулярна напрямку удару. Тоді удар виходить більш сильним.

Велику роль відіграють удари, виконані підрізом. Такі удари можуть поставити супротивника у скрутне становище, оскільки політ підрізаного

волана істотно відрізняється від польоту волана, що посилається звичайним ударом. При підрізі гравець робить широкий рух, після якого супротивник чекає сильного удару. Однак волан летить повільніше і падає значно ближче. Крім того, правильно підрізаний волан під час польоту відхиляється від основного напрямку вправо або вліво, а іноді кілька разів змінює напрямок. Як правило, відкритим боком ракетки підріз виконують при смеші, коротких ударах, полусмеші. Ракетка ніби закручує волан навколо вертикальної осі. Цей рух можна виконувати різким кистьовим рухом справа зверху або зліва зверху під час основного удару.

Підріз відкритим боком ракетки волана, що летить зліва, вимагає великої рухливості в кисті, тому що її доводиться сильно повертати проти годинникової стрілки.

Щоб оволодіти ударами з підрізом, потрібно частіше застосовувати їх спочатку на тренуваннях, а потім у грі. У всякому разі, вміння виконувати удари з підрізом є невід'ємною якістю бадмінтоніста високого класу.

5.1.3 Удари зверху закритим боком ракетки

Зазвичай найбільші труднощі викликає сильний удар закритим боком ракетки. Дійсно, якщо при ударі по волану праворуч студент може виконати мах рукою і повернути тулуб, то при ударі зліва доводиться сподіватися в основному на кистьовий рух.

Правда, можна уявити випадок, коли вдається, маючи достатньо часу для підготовки, зробити широкий замах і, витягнувши руку назустріч волану, послати його досить сильно. Цей удар зазвичай виходить, коли волан спускається до рівня плечей або нижче, і фактично є ударом збоку.

Однак для багатьох бадмінтоністів він є єдиним засобом у грі зліва (як кажуть, удар махом). Тому відразу відзначимо його недоліки.

По-перше, підготовка до такого удару вимагає часу, що в жорстких умовах гри не завжди можливо. По-друге, гравець змушений повернутися правим плечем або спиною до сітки і може не встигнути з відповідним ударом у дальній кут. По-третє, широкий мах рукою «тягне» гравця слідом за воланом, і при швидкому відповідному ударі в той же дальній лівий кут він вже не встигне підготуватися до другого такого ж удару. Нарешті, по-четверте, такий удар проводиться, як правило, на рівні грудей або пояса, і послати волан сильно можна тільки по траєкторії плоского або високих ударів. Виконати махом сильний смеш не можна. І ця обставина полегшує завдання противнику. Він може очікувати тільки удар назад або слабкий навіс на сітку. Такий удар можна мати у своєму арсеналі, але тільки на крайній випадок, коли інших способів відбити волан уже немає.

Тим часом всі відомі бадмінтоністи вільно виконують смеш закритим боком ракетки, не дозволяючи супротивнику обіграти себе зліва.

Часто такі удари називають ударами зліва, оскільки гравець повинен намагатися провести удар як можна вище, щоб мати можливість для атаки. Таким чином, його можна віднести до ударів зверху. Якщо спробувати витягнути руку з ракеткою вліво вгору і уявити, що намагаєтесь різко направити волан через сітку вниз закритим боком ракетки, виявляється, що зробити це непросто. Передпліччя не пускає кисть, а рух руки назад неможливий. Розглянемо, яким чином можна виконати такий удар.

Перш за все потрібно зайняти зручну позицію. Волан бажано зустріти ближче до сітки, тобто треба відійти вліво наперед і зустріти волан вище, щоб його можна було направити зверху вниз. Важливі такі моменти: необхідно зустрічати волан над правим плечем, а останній крок після переміщення вліво повинен бути зроблений правою ногою, в результаті чого гравець повинен виявитися спиною до сітки.

Якщо відстань від центра поля до лівої бокової лінії не надто велика, то бадмінтоністу середнього зросту або вище середнього достатньо буде зробити невеликий крок лівою ногою перед останнім кроком правої під волан. Але розрахувати цей крок потрібно так, щоб момент удару збігся з постановкою правої ноги, іншими словами, підготовчу фазу й удар бажано виконувати під час кроку.

Ця дивна на перший погляд закономірність стає зрозумілою, якщо взяти до уваги, що в такому положенні гравець може зосередити всі зусилля на русі кисті. Порядок переміщення ступень при такому ударі зображено на рисунку 5.14. Ліву ступню розташовують паралельно сітці, а не перпендикулярно їй.

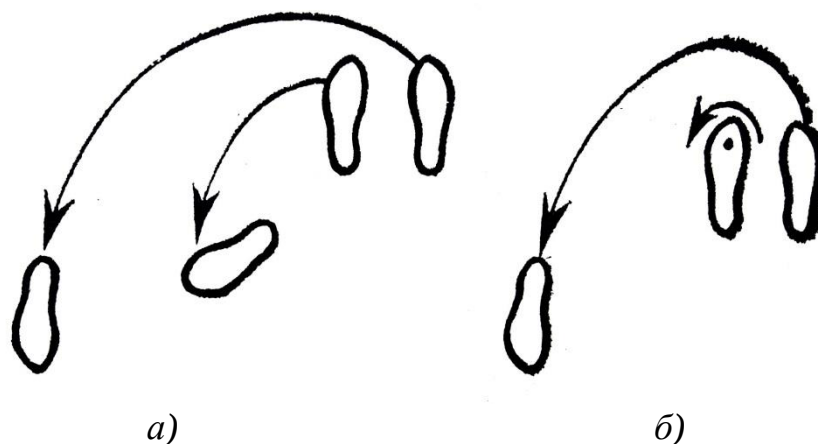


Рисунок 5.14 – Поворот ступні вліво перед ударом закритою стороною ракетки зверху

Дослідження показали, що в цьому випадку прискорення ракетки більше. Звичайно, так розташувати ступню по відношенню до вихідного положення можна, тільки повернувшись на передній частині стопи правої ноги, попередньо підтягнувши її до лівої (рис. 5.14, а).

У момент удару ступню лівої ноги гравець повертає під кутом 45° до сітки, приймаючи таким чином стійке положення. Другий крок правою ногою студент виконує під час замаху. В кінці його потрібно виконати удар.

Деякі гравці навіть злегка підстрибують на останньому кроці. Перед ударом бадмінтоніст трохи підсідає на лівій нозі, використовуючи наступне відштовхування для збільшення швидкості руху ракетки.

Якщо волан пролітає недалеко зліва, для удару можна зробити один крок правою ногою з розворотом на лівій (рис. 5.14, б).

Припустимо, гравець спізнився вийти навперейми і не встиг прийняти волан, коли він пролітав зліва. Тоді доведеться зробити крок навздогін за ним. Природно, при цьому збільшиться відстань від точки удару до сітки і буде потрібно більше зусиль. Лише деякі гравці можуть перебити волан високим або високим атакувальним ударом закритим боком ракетки через все поле в дальній лівий кут в довгому випаді. Тому потрібно не допускати таких ситуацій і перехоплювати волан якомога раніше.

Якщо волан летить так високо, що його не можна перехопити в кроці вліво до бічної лінії, краще «забігти» під волан і відбити його відкритим боком ракетки, ніж відійти до задньої лінії і чекати, коли він спуститься, щоб зіграти закритим боком ракетки.

Деякі спортсмени, які мають сильну кисть, заощаджуючи свої рухи, беруть волан не над правим плечем, а зліва від себе – на рівні голови або плеча. Але, по-перше, це вдається не всім, а по-друге, волан беруть нижче (фактично це удар збоку) і направити його вниз вже не можна. Тому, опановуючи сміш закритим боком ракетки, потрібно відбити волан над правим плечем під час переміщення.

На рисунку 1.15 представлена біомеханіка рухів удару зверху закритим боком ракетки. Спочатку зап'ястя відводять вниз (по відношенню до ліктя) – воно випереджає ракетку (рис. 5.15, кадр б).

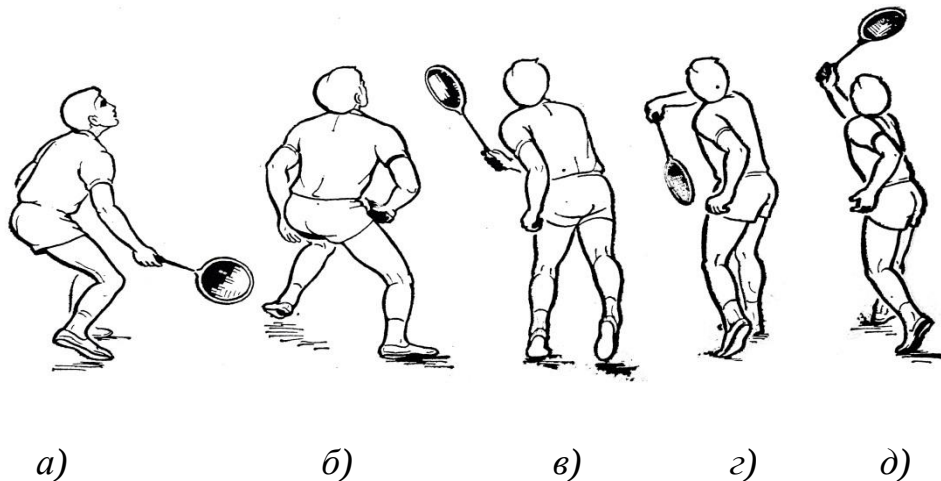


Рисунок 5.15 – Удар зверху закритим боком ракетки (за П. Гуналану)

Після закінчення замаху лікоть, а потім зап'ястя енергійно виводять вгору, розганяючи ракетку (рис. 5.15, кадри в, г). Нарешті, у момент удару зап'ястя різко зупиняють – воно немов викидає ракетку назустріч волану. Ось тут саме час посилити ударний рух активним розгинанням кисті (рис. 5.15, кадр д).

Цей рух нагадує удар зверху відкритим боком ракетки: той же замах, що починається від зап'ястя і триває до його зупинки, той же удар – від граничного відведення зап'ястя до завершального згинання кисті. Ці фази руху – спільні для більшості ударів у бадмінтоні, створюють ефект хлистоподібного замаху.

Траєкторія польоту волана при ударі зліва зверху визначається точкою удару. Якщо площину ракетки зустріне волан під час свого руху вгору вперед, то волан полетить по високій траєкторії. При смеші ракетка повинна зустрітися з воланом у кінцевій стадії удару. Слід звертати увагу, що в цей момент гравець витягується вгору, назустріч волану (див. рис. 5.15, кадр *г*).

Отже, перерахуємо основні моменти техніки удару зверху закритим боком ракетки. Гравець займає вихідну стійку – високу і готовий до відбиття будь-якого удару супротивника. Визначивши напрям польоту волана, він починає підготовку до виконання удару.

Рисунок 5.15, кадр *а* – гравець визначив, що після кроку правою ногою дістати волан неможливо. Тому спочатку виконується крок вліво лівою ногою, потім приставляється до неї права. Потім робиться невеликий крок лівою ногою, а за ним – крок правою, під час якого належить виконати удар. Видно, як бадмінтоніст підсідає, щоб потім витягнутися вгору назустріч волану.

Рисунок 5.15, кадри *а, б, в* – рука починає замах. Зап'ястя і лікоть відводиться вниз, потім енергійно посилається вгору. Ці рухи відбуваються під час кроку правою ногою.

Рисунок 5.15, кадр *г* – зап'ястя зафіксовано. Відбувається енергійне випрямлення кисті з ракеткою назустріч волану. Центр ваги переносять на праву ногу. Після чого гравець повертається у вихідне положення.

Істотно, що напруженість характерна тільки у момент удару (рис. 5.15, кадри *в, г, д*). Всі інші рухи виконують у розслабленому стані. Це дуже важливо для виконання удару та для меншої втоми під час гри. Слід звертати увагу на вільний рух рук і ніг. На рисунку 5.16 показаний удар зліва, виконаний за кінограмою відомого данського бадмінтоніста Е. Хансена.

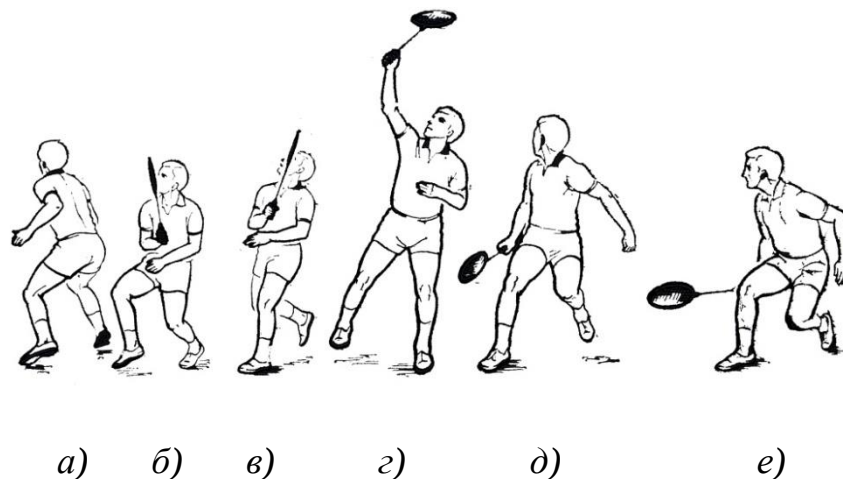
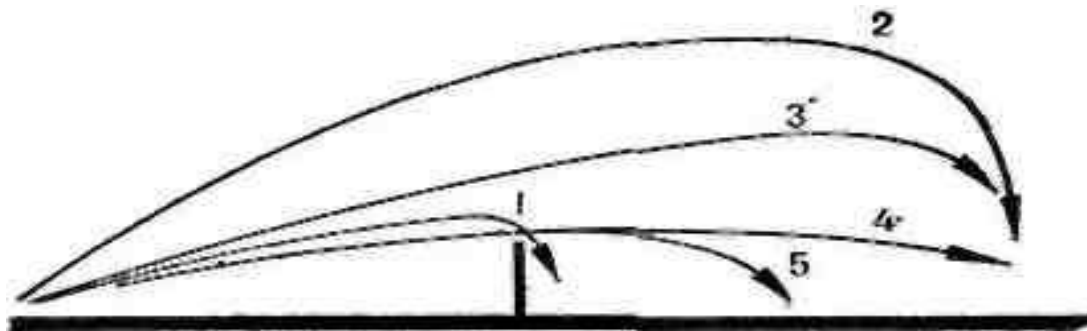


Рисунок 5.16 – Удар зверху закритим боком ракетки (по Е. Хансену)

5.2 Удари збоку

Д. П. Рибаків, М. І. Штільман [14] відзначають, що бадмінтоніст повинен намагатися відбити волан ударом зверху. Це дозволяє вести активну гру, скорочуючи супротивнику час для підготовки до відповідного прийому.

Однак у грі зробити це не завжди можливо, і в ряді ситуацій гравець дістає волан, коли той вже опустився досить низько. Тоді удар доводиться виконувати на рівні грудей, пояса або навіть у підлоги. При таких ударах, особливо, якщо їх здійснюють після переміщення вправо або вліво, передпліччя розташовується горизонтально або займає положення, близьке до горизонтального, такий удар називають ударом збоку. Ударами збоку волан можна послати по траєкторіях короткого (рис. 5.17, (1)), високого (2), високого атакуючого (3) ударів, які в тактичному відношенні близькі до розглянутих ударів зверху. Швидко направити волан на задню лінію можна плоским ударом (4). Особливе місце займає плоский удар на «пів поля» який, як правило, використовують у парних іграх.



1 – короткий удар; 2 – високий удар;
3 – високий атакуючий удар; 4 – плоский удар
Рисунок 5.17 – Траєкторії польоту волана при ударах збоку

При виконанні ударів збоку важливо переймати волан, рухаючись по найкоротшій відстані його траєкторії. Це не означає, що ступні треба розташовувати на одній прямій, перпендикулярно до траєкторії польоту волана. Навпаки, ліву ногу при ударі зліва і праворуч при ударі праворуч слід відставляти далі від сітки. Тоді бадмінтоніст, відштовхнувшись опірною ногою, може надати додаткову швидкість польоту волана. Особливо це важливо при ударі по волану, що відлетів досить далеко від сітки.

Тепер розглянемо рухи при ударах збоку. Техніка руху ідентична удару зверху праворуч (рис. 5.13, кадр в). Робиться такий же замах, а потім, не змінюючи положення рук і ракетки, обличчя повертають до правої бічної лінії і трохи нахилиються вперед. Праву ногу треба поставити трохи ближче до лінії. Це фінальна фаза замаху при ударі праворуч збоку, коли в удар, крім маху рукою і завершального руху кистю, входить поворот тулуба і відштовхування ногою. Різко необхідно викинути назустріч волану

лікоть, зап'ястя і додати фінальне зусилля кисті. Коригування кінцевих зусиль руки дозволить послати волан в потрібному напрямку і на потрібній висоті.

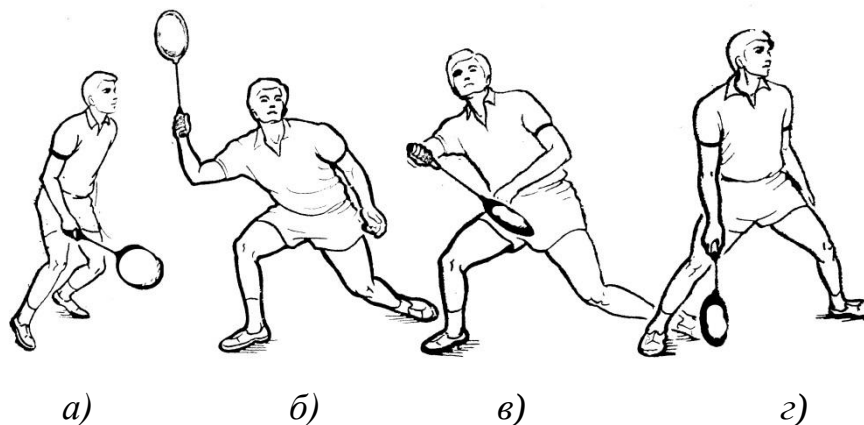


Рисунок 5.18 – Удар праворуч

Можна уявити собі випадок, коли відштовхування ногою і розворот тулуба не настільки важливі, і волан можна відбити тільки рухом руки (іноді тільки кисті). На рисунку 5.18 зображено, як виконується такий удар. Бити по волану закритою ракеткою збоку значно легше, ніж зверху. Тоді рука з ракеткою може рухатися по інерції за воланом. Більш того, при цьому ударі вже можна відштовхнутися лівою ногою і додати мах рукою.

А. В. Щербаков [21] вказує, що для удару зліва збоку необхідно зайняти вихідну позицію в середній або низькій стійці. Необхідно обернутися вліво і туди ж відвести ракетку. Розвернути плечі вліво, поки гравець не опиниться майже спиною до сітки. Рука з ракеткою підведена до рівня плечей і зігнута в лікті, який спрямований у бік передбачуваної точки зустрічі з воланом. Потім слідує випрямлення руки з ракеткою і поворот кисті. Удар відбувається в момент завершення кроку вліво правою ногою. Волан найкраще відбивати на рівні плечей.

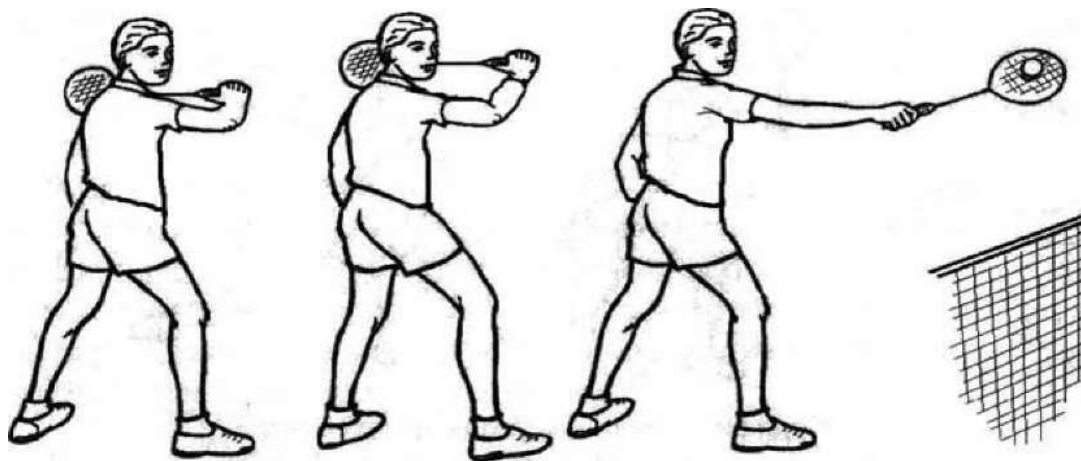


Рисунок 5.19 – Удар зліва збоку

У техніці виконання ударів збоку праворуч і ліворуч багато спільного. Різниця лише в напрямі кроку або випадку при ударі. В обох випадках цей крок чи випад краще виконувати правою ногою. Всі інші складові частини цих ударів однакові.

Невипадково деякі гравці замінюють досить важкий (але, звичайно, більш активний) удар закритим боком ракетки зверху більш легким ударом збоку.

Виконуючи удари збоку бажано перехоплювати волан у середини бічної лінії. Якщо гравець пропустив волан в кут, можна запропонувати два варіанти: спробувати відбити його махом або спробувати рухом кисті направити на сітку (перебити його рухом однієї кисті через все поле досить важко, хоча і цьому треба вчитися). Удари збоку від бічної лінії на рівні пояса і нижче важливі тому, що саме з їх допомогою відбивають волан, спрямований смешем. Найлегше такий волан відбити до сітки.

Можна запропонувати два варіанти техніки удару у відповідь. Беручи потужний смеш, бадмінтоніст в останній момент перед ударом трохи підтягує руку з ракеткою на себе, ніби пом'якшуючи прийом, а потім поступальним рухом ракетки посилає волан в потрібному напрямі до сітки. Зазвичай у такому випадку він летить повільно і падає досить близько від сітки.

Можна відбити волан, посланий смешем, різким зустрічним кистьовим рухом. Тоді його легше відбити на задню лінію або швидко направити у вільну частину поля.

5.3. Удари знизу

Удари знизу в основному є захисними ударами (рис. 5.20, 5.21). Гравець змушений їх застосовувати у відповідь на успішні атакуювальні дії супротивника. Вони подаються з правого боку, зліва і від площини тіла.

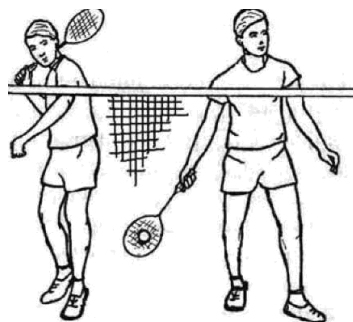


Рисунок 5.20 – Удар знизу з правого боку

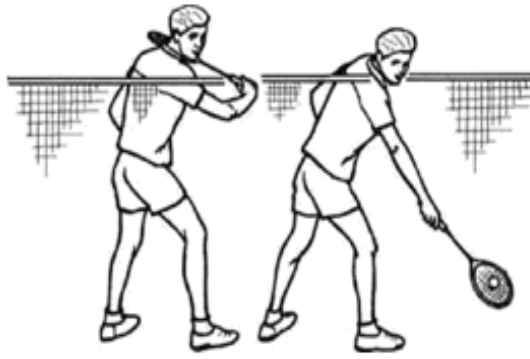


Рисунок 5.21 – Удар знизу зліва

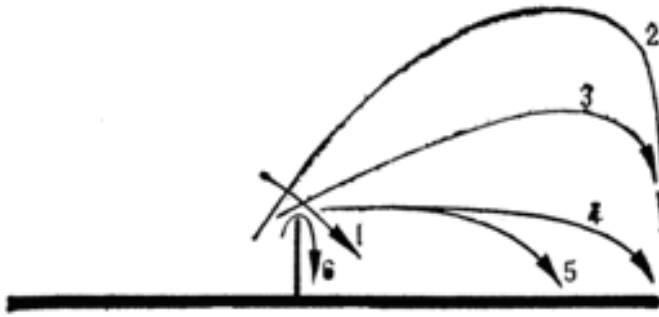
Оскільки удари знизу бувають найчастіше вимушеними, то служать вони, як правило, для поліпшення складної тактичної ситуації. Досвідчений бадмінтоніст навіть у важкій ситуації може надати польоту волана необхідну траєкторію. Але в даному положенні навіть майстру тактично вигідно послати волан або високо-далеким ударом на задню лінію майданчика суперника, або низьким коротким ударом на сітку. Техніка виконання першого удару приблизно така, як при високо-далекій подачі, а другого – як при низькій подачі. При фронтальному ударі знизу нерідко доводиться відбивати волан простим поштовхом від себе. Всі удари знизу виконуються з опущеним плечем з боку ударної руки бадмінтоніста.

5.4 Удари, що виконуються біля сітки

Винятково важливі удари біля сітки. Закінчення розіграшу в зоні сітки є одним з найважливіших компонентів гри.

Як і у двох розглянутих групах, удари цієї групи близькі між собою за технікою виконання. За траєкторією польоту вони можуть бути також високими (рис. 5.22, (2)), високими атакувальними (3), плоскими (4), плоскими на «півполя» (5), короткими (6). Слід зазначити, що ці удари іноді називають відкиданнями (високе відкидання, високе атакувальне, плоске відкидання).

Нападаючий удар у сітки (1), що часто виконується без широкого замаху, також належить до цієї групи ударів. Своєрідний короткий удар, який часто називається підставкою, – волан, спрямований таким чином, летить через сітку перпендикулярно їй. Однак коротким ударом у сітки волан може бути посланий і уздовж сітки.



1 – нападаючий удар; 2 – високий удар; 3 – високий атакувальний удар;
4 – плоский удар; 5 – плоский удар на «пів поля»; 6 – короткий удар
Рисунок 5.22 – Траєкторії польоту волана при ударах у зоні сітки

Удар у зоні сітки, як правило, виконують після випаду вперед правою ногою (якщо тримати ракетку в правій руці). Важливо вибрати оптимальну довжину випаду: він повинен бути не надто коротким, щоб не пробігати зайву відстань, але й не надто довгим – з такого глибокого випаду важко вертатися в основну позицію. Це дуже важливо для того, щоб бадмінтоніст завжди міг активно зіграти біля верхнього краю сітки.

Удари в сітку рідко виконують махом усією рукою. Краще послати руку зап'ястям уперед, потім, якщо буде потрібно зробити замах, відвести зап'ястя й передпліччя.

Звичайно з правого краю сітки удар виконують відкритим боком ракетки, а з лівого – закритим (рис. 5.23).

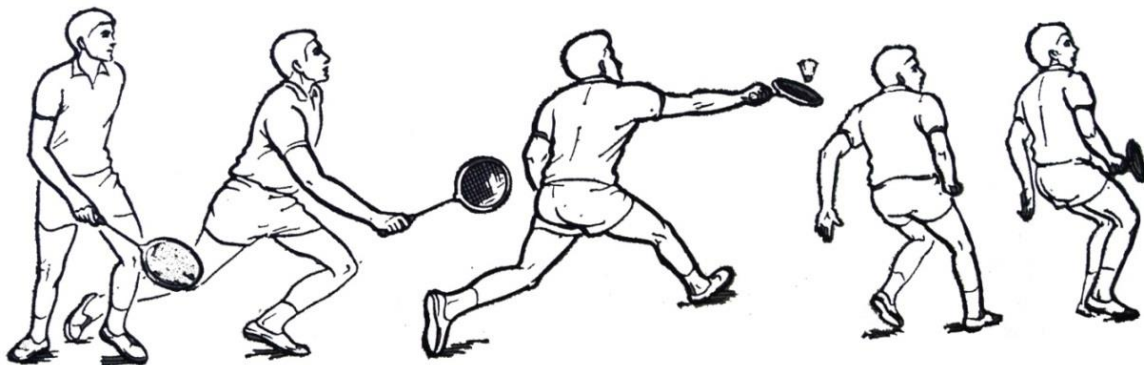


Рисунок 5.23 – Короткий удар у сітку закритим боком ракетки

Біля середини сітки знизу волан зручніше відбивати закритим боком ракетки, а добивати зверху відкритим. Однією з основних особливостей гри в сітки є точність короткого удару (підставки). Гарно володіючи технікою цього удару, гравець зможе виграти розіграш не тільки смешем, але й зупинкою волана біля сітки.

Слід намагатися не посилати кисть назустріч волану ривком. В останній момент волан можна підрізати, щоб він втратив рівновагу й по-

чав перекидатися. Природно, що це легше зробити біля верхнього краю сітки, однак треба вчитися направляти волан і з більш низького рівня.

Більшість гравців міжнародного класу чудово грають біля сітки, при кожній підставці прагнучи зачепити воланом її верхній край. Відбити такий удар важко, а часом просто неможливо.

Якщо гравець не встиг прийняти волан біля верхнього краю сітки й доводиться відбивати його майже у підлоги, необхідно прагнути замахнутися, відвівши вниз зап'ястя (як у всіх основних ударах), а потім вже додати кистьове зусилля. Такий замах, звичайно, не перешкодить у випадку потреби зіграти несильно, перекинувши волан прямо над самою сіткою або уздовж неї.

Найважливішу роль у грі біля сітки займають обманні рухи. Кожний волан, відбитий у верхнього краю сітки (крім добивання), бажано відбивати, попередньо зробивши обманний рух. Завершального кистьового руху, звичай, достатньо, щоб послати волан у потрібному напрямі. Це дає можливість використовувати підготовчі рухи тулубом, рукою й навіть головою для дезорієнтації супротивника.

Приведемо кілька прикладів обманних прийомів. Найчастіше застосовують затягування. Гравець посилає руку з відведеною кистю зап'ястям уперед під волан, що опускається, усім своїм видом показуючи, що зараз буде виконана підставка й волан опуститься у сітки. У такій ситуації супротивник може ринутися вперед у зону сітки. Тоді в останній момент відведена кисть різко відкидає волан від сітки (частіше по діагоналі) повз супротивника, що вибігає до сітки.

Інший обманний прийом – імітація удару назад з наступною підставкою. Тут можна використовувати різні способи. Одні гравці встигають зробити перед прийманням волана, що опускається, два рухи передпліччям і ракеткою – перший неправильний, що імітує сильний удар на задню лінію, а вже потім другий, що залишає волан у сітки. Інші різко висувають руку з ракеткою до сітки, мов починаючи високий удар, але в останній момент зупиняють її, направляючи волан до сітки коротким ударом.

Можна згадати й інші способи виконання обманних ударів у зоні сітки. Так, наприклад, рука з ракеткою виноситься вперед для виконання підставки, а безпосередньо перед ударом робиться кивок головою нагору. Супротивник, що підготувався до ривка до сітки, зупиняється, і підставка досягає своєї мети.

Результативні обманні рухи й при грі уздовж сітки. Наприклад, гравець усім видом показує, що робить підставку, а потім різко переводить волан на інший кінець сітки або навпаки.

Слід зазначити, що серед ударів, які виконуються у сітки, особливе місце займає відбиття над сіткою волана, що посланий низькою подачею (особливо в парній грі), після різкого виходу (кидка) гравця, що приймає, назустріч волану з наступним добиванням або підставкою. Таке приймання прийнято називати атакою стрілою.

У парних іграх гравці, які перебувають у передній зоні, змушені часто застосовувати фронтальні удари (або удари по волану, спрямованому в голову або тулуб супротивника). Вони мають свої технічні особливості – у бадмінтоніста дуже обмежені можливості для замаху.

Вихідним положенням для фронтальних ударів нерідко є низька ігрова стійка. Бувають випадки, коли в пари, яка прагне атакувати біля сітки частіше, низьку стійку приймає гравець, що знаходиться біля сітки, і гравець, що відбиває волан у глибині поля (рис. 5.24). Гравець присів, ноги розставлені досить широко, але тулуб майже вертикальний, плечі паралельні сітці.

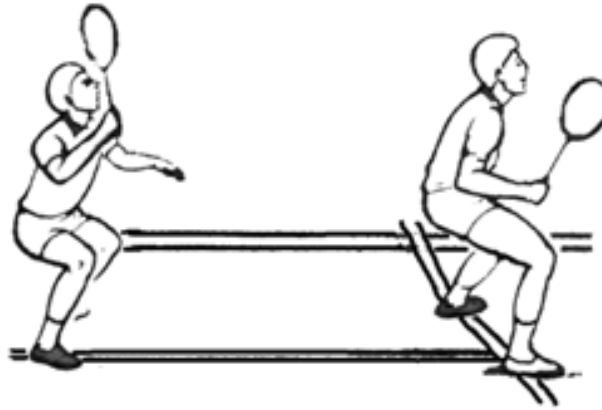


Рисунок 5.24 – Вихідне положення при фронтальному ударі

Виконуючи фронтальні удари, можна й трохи відхилитися вправо або вліво, щоб отримати можливість зробити замах. Нерідко при фронтальних ударах доводиться відбивати волан простим поштовхом від себе. При більшості фронтальних ударів плече бадмінтоніста опущене.

5.5 Подача

Кожен розіграш волана починається з подачі. Але подачі потрібно розглядати не просто як засіб введення волана в гру, але й як найважливіший елемент тактики. Можна привести безліч прикладів, коли гравці, уміло застосовуючи різноманітні подачі, буквально дезорганізовували супротивників з першого ж удару.

Вирішальну роль при цьому відіграє не тільки вибір оптимального напрямку й швидкості польоту волана, але й техніка виконання цього прийому.

Розрізняють чотири види подач (рис. 5.25): висока (1), коротка, або низька (2), плоска (3) і висока атаквальна (4).



Рисунок 5.25– Траєкторії подачі волана при польоті

Гравцеві, що подає, доцільніше розташовуватися в передніх кутах зон подач. Звичайно, вихідне положення ніг і тулуба ідентичне при всіх видах подач. Під час подачі гравець може зайняти високу або середню стійку. Бадмінтоніст під час подачі займає середню стійку (рис. 5.26, кадр *а*). У парній же грі гравець, який подає, не хвилюючись за дальню частину майданчика, яку страхує його партнер, розташовується трохи ближче й займає високу стійку, іноді навіть піднімаючись на носки (рис. 5.27).



а) б) в) г)

Рисунок 5.26 – Висока подача

Найчастіше при подачі права нога (коли гравець тримає ракетку в правій руці) перебуває трохи позаду, на відстані середнього кроку. Слід зупинитися на тому, як тримати волан. Існує два способи тримання волана – вертикально за оперення та так, щоб він лежав у долоні. Який з них вибрати – вирішує гравець. Важливо, щоб бадмінтоніст випустив волан зовсім рівно, не гойдаючись і не перекидаючись.

Слід прийняти вихідне положення (рис. 5.26) і взяти волан у ліву руку. Руку з воланом треба розташовувати так, щоб було видно й волан, і супротивника, і його поле. Не потрібно занадто відвертатися вправо, але й не треба бити по волану занадто близько від себе. Треба намагатися вчасно помітити зміну позиції супротивника перед подачею. При низькій подачі можна зосередити увагу на верхньому краї сітки.

Істотним є положення центру ваги гравця, який здійснює подачу. Наприклад, при низькій та високій атакувальній подачах, що не вимагають широкого маху рукою, можна перенести вагу на ліву ногу. Важливо швидко зайняти основну позицію після подачі. А ось при високій подачі, коли гравець намагається послати волан якнайвище на задню лінію поля супротивника і змушений виконувати цей удар після широкого маху рукою й інтенсивного завершального руху кистю, краще перенести центр ваги на відставлену назад праву ногу (рис. 5.26, *а*). Тоді ліва нога допоможе втриматися від руху по інерції вперед.

При подачі, особливо короткій, бажано, щоб ракетка рухалася в площині, більш близькій до горизонтальної, ніж до вертикальної (рис. 5.28, кадри *б*, *в*). Це дозволить послати волан по більш пологій траєкторії. Однак слід пам'ятати, що згідно із правилами ніяка частина голівки ракетки не повинна перебувати вище кисті руки, якою б'ють.

Низьку подачу краще виконувати поступальним рухом ракетки (але не обертальним навколо зап'ястя), м'яко рухати руку вперед зап'ястям, тоді волан полетить над самою сіткою. Саме такий винос зап'ястя дозволить, якщо буде потреба, в останній момент різко винести кисть із ракеткою вперед і застосувати високу атакувальну подачу, початкові фази руху при якій повністю ідентичні рухам при низькій подачі.

Д. П. Рибаків, М. І. Штільман [14] зосереджують увагу на тому, щоб при виконанні високої атакувальної подачі усі рухи здійснювалися разом, без паузи між фазами руху руки й кисті. Тоді не буде порушення правил – при злитому русі гравець, що подає, не робить неправильного замаху. Просто кожна частина руки робить один рух: спочатку сама рука, а потім кисть із ракеткою.

Багато неприємностей гравцю, який приймає, може доставити низька подача, виконана з підрізуванням. Цей удар слід здійснювати різким кистьовим рухом, що надає волану не тільки напрямок польоту, але й швидке обертання навколо вертикальної осі.

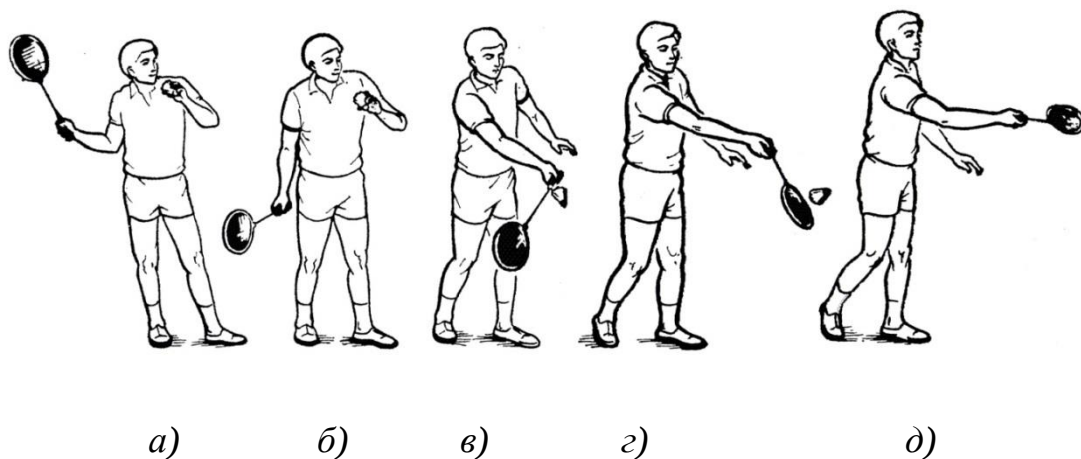


Рисунок 5.27 – Низька подача

Плоска подача. Розташування ступень (рис. 5.26, 5.27). Часто для того щоб точка удару виявилася вище, гравець, що подає, піднімається на носках.

Швидкості волану при плоскій подачі можна додати й маховим рухом руки. Однак така подача ефективна, коли в заключний момент виконують різкий кистьовий рух. Це тим більш важливо, що супротивник до останнього моменту не буде знати, якої чекати подачі.

З іншого боку, при широкому маховому русі рукою тулуб буде захоплювати бадмінтоніста вперед по інерції, і він може не встигнути відбити швидкий відповідний удар в один із кутів майданчика. Деякі гравці при подачі з лівого поля вдаряють по волану закритим боком ракетки, попередньо висуваючи вперед праву ногу. Таку подачу можна успішно застосовувати в парних іграх. Змінюється положення ніг і при плоских подачах з бічних ліній. При подачі з лівого поля удар виконують закритим боком ракетки, а сам гравець розташовується майже фронтально по відношенню до сітки, висунувши трохи вперед ліву ногу, щоб швидко зайняти основну позицію. При подачі із правої бічної лінії попереду розташовується права нога.

6 ТАКТИКА ОДИНОЧНОЇ І ПАРНОЇ ГРИ

Під тактикою в бадмінтоні слід розуміти найбільш доцільні дії, спрямовані на досягнення перемоги над супротивником. Основне завдання бадмінтоніста полягає в тому, щоб так подати волан або настільки сильно вдарити по ньому, щоб противник вже не зміг би його відбити.

Одиночна гра вимагає більшої витрати енергії, ніж парна, оскільки самому доводиться захищати всю територію своєї половини майданчика. Учасникам одиночної зустрічі необхідно володіти великою швидкістю пересування і однаковим умінням грати як біля сітки, так і біля задньої лінії.

Розглянемо деякі тактичні елементи, загальні для всіх ігор. Головне в тактиці будь-якої гри – це правильне розуміння, урахування і вміле використання слабких і сильних якостей своїх і противника. На перших етапах освоєння гри вся тактика зводиться до вміння визначити більш сильні і слабкі удари супротивника і їх основний напрямок. Наприклад, якщо супротивник не вміє виконувати сильний удар зверху, то від задньої лінії його волани долетять в кращому випадку до середини протилежного майданчика. Отже, ударом відповідної сили «відтягують» супротивника до заднього краю майданчика і, стоячи в середині, наступним ударом гасять або швидко вкорочують траєкторію волана відразу біля сітки.

Інший приклад. Якщо один з гравців добре опанував короткі удари біля сітки, а його супротивник намагається уникати їх, оскільки своїми ударами він піднімає волан занадто високо над сіткою, слід «викликати» противника до сітки і гасити його короткі удари і високу траєкторію волана.

Іншим не менш важливим тактичним моментом є урахування швидкісних можливостей противника. Деякі гравці погано переносять швидкий обмін ударами, гарно відбивають всі удари, окрім плоских, тому частіше слід «викликати» їх на обмін плоскими ударами, підвищуючи темп гри. Граючи в незвичному темпі, противник обов'язково допустить помилки. Навпаки, гравець, який не любить швидкий темп, може його знизити, відбиваючи плоскі удари високо-далекими або плоско-далекими ударами чи скорочуючи їх косо убік. Перед зустріччю з незнайомим супротивником для складання хоча б в уяві загального тактичного плану майбутньої зустрічі необхідно провести так звану «розвідку боєм». Починати її треба одразу з розминки перед грою. Необхідно з'ясувати:

- як суперник відбиває близьку і далеку подачі, під праву й ліву руку; якими ударами він відбиває подачі добре і якими слабо, в яких напрямках; як він сам виконує ту чи іншу подачу, які у нього улюблені (звичні) відповіді;

- як противник грає біля сітки, на яку висоту піднімає короткі волани;
- як приймає і виконує смеш;

- чи достатньо впевнено і сильно відбиває противник волани, що посиляються йому під ліву руку, тобто куди спрямовує, якими ударами частіше користується і т. д.

Гра в одиночному розряді складається з систематичного маневрування. Це гра, що вимагає великої витривалості. Атака, як правило, закінчується сильними ударами. З середини майданчика можна дістати практично будь-який волан, тому гравці в бадмінтон намагаються за допомогою точних і швидких ударів змусити противника залишити центр свого майданчика. Дуже часто гру починають високо-далекою подачею. Найбільш вигідно здійснювати подачу з місця, максимально віддаленого від правої руки супротивника. Протягом зустрічі необхідно постійно змінювати напрям і дальність польоту волана. Атака повинна бути побудована так, щоб у супротивника не залишилося часу на захист. Це досягається за допомогою плоских, укорочених і коротких ударів та завдяки правильній тактиці. Важливо так подавати волан, щоб його ймовірне приземлення доводилося на ділянку майданчика, максимально віддалену від місця, де стоїть супротивник. Для захисту характерні високо-далекі й укорочені удари. Волан, який летить повільно, надає великі можливості для обманних рухів. Гравцеві, що використовує велику кількість обманних рухів, треба нав'язувати високий темп гри. Проти гравця з явно вираженим атакуючим планом розумно застосовувати позиційну гру.

У парній грі велике значення має гарна взаємодія гравців. Можуть бути різні види взаємодії.

Система паралельної взаємодії «пліч-о-пліч». За цієї системи взаємодії кожен з партнерів грає тільки на своїй половині майданчика (рис. 6.1). При цьому гравці змушені швидко пересуватися вперед і назад і вміти однаково добре грати біля сітки і на задній лінії. Недолік системи – це удари супротивника в середину майданчика, зазвичай це викликає замішання з приводу питання, кому відбивати волан, тому часто намагаються відбити обидва гравці, заважаючи один одному.

Система передньо-задньої взаємодії «в лінію». Передньо-заднє розташування гравців (рис. 6.1) часто практикується при змішаних іграх. Гравець, що знаходиться попереду, зобов'язаний володіти технікою різних подач і ударів біля сітки, а також вміти приймати укорочені удари і відповідати на них. А гравець, що розташовується ззаду, повинен добре відбивати волан різними ударами. На заднього гравця навантаження більше, ніж на переднього, задньому частіше доводиться переміщатися по більшій частині майданчика. До того ж, на задню частину майданчика волан потрапляє значно частіше. При системі «в лінію» слід звернути увагу студентів на строго встановлений порядок, що до сітки виходить той, хто подає чи приймає подачу, а його партнер зобов'язаний зайняти місце ззаду.

Недолік цієї системи в тому, що бічні частини майданчика захищені слабо. Гравці повинні стояти один від одного не ближче ніж 3 м.

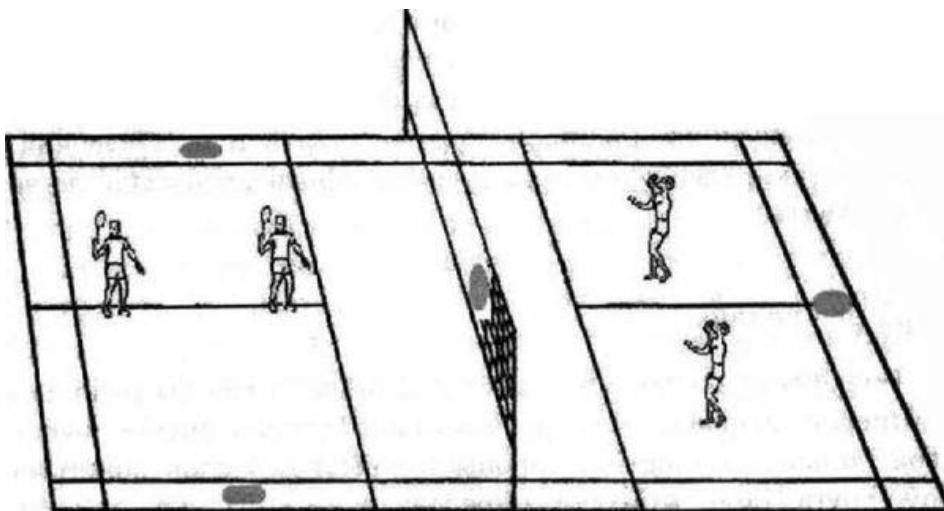


Рисунок 6.1 – Передньо-задня (ліворуч) і паралельна (праворуч) позиції гравців на майданчику і найбільш вразливі зони при такій розстановці (виділені сірим кольором)

Система циклічної взаємодії. Циклічна взаємодія полягає в безперервному пересуванні по майданчику зі зміною місць між партнерами. У разі, якщо гравець А приймає волан біля сітки, гравець Б охороняє задню й бічні сторони майданчика і навпаки. Гравці не повинні зближуватися менше ніж на 3 м, і кожен страшує можливий промах партнера. Ця система освоюється тільки на другому році навчання після оволодіння всіма прийомами техніки і тактики й після достатньої практики в парних іграх.

Тактика нападання в парній грі. Нападаючи, слід змушувати противника частіше перебувати біля задньої лінії, не даючи йому часу на просування вперед. Це є важливим елементом наступальної тактики. У разі, якщо до волану підбігли для удару обидва гравці одночасно, вдарити повинен той, кому зручніше, інший зобов'язаний відійти назад. Цю умову повинні розуміти і чітко виконувати обидва гравці.

При взаємодії противників «по квадратах» слід більшість ударів направляти до сітки. Якщо противники взаємодіють «в лінію», треба частіше направляти смехи й полусмехи до бічних ліній майданчика. Якщо волан підбитий вгору, негайно треба відходити від сітки: лівому гравцю на 4,5 м, а правому – на 3,5 м в глибину майданчика, зберігаючи між собою інтервал не менше 3 м.

Використання слабких сторін супротивника – головна особливість тактики в парній грі. Наприклад, якщо противники вибрали перший варіант взаємодії, коли кожен розташовується тільки на своїй половині майданчика, то при нападі треба атакувати в середину між ними. При цьому слід частіше застосовувати смех і укорочені удари. Якщо не вистачить часу їх виконати, треба бити плоскими ударами. Другий вид взаємодії, тобто при

передньо-задньому розташуванні гравців, можна з однаковим успіхом направляти волан передньому гравцеві, як слабшому, і задньому, який змушений охороняти більшу половину майданчика. Точне «розкидання» по далеких кутах швидкими смесем і плоскими ударами довго не витримає навіть дуже технічний і витривалий гравець. Ще краще зазначені удари поєднувати з полусмешами на половині майданчика ближче до бічних ліній. При «розкиданні» після обміну 2–3 ударами по правій і лівій діагоналях, коли супротивник звикне до ритму, треба несподівано вдарити повторно в той же кут.

Якщо противники взаємодіють циклічно, то слабких місць у них менше, але вони все ж є: наприклад, під час циклу руху, коли один іде вперед, а другий назад, між ними утворюється вільний місце. Тоді на це місце й треба посилати волан. Можна також направляти волан в бік, зворотний пересуванню гравців-супротивників, а також «вимкнути» одного з них із гри, направляючи всі удари на одного гравця.

Одна з особливостей атакуювальної гри – це високий темп. Тільки швидко виконані атакуювальні удари можуть досягти мети. Високий темп складається в основному зі швидкості пересування по майданчику та застосування швидкісних атакуювальних ударів: плоских, плоско-далеких, укорочених і коротких косих, прямих зверху. Високий темп гри немислимий без застосування короткої подачі і атаки стрілою при першому зручному випадку. Замість того щоб чекати, коли волан опуститься і підлетить до гравця на дистанцію удару, гравець повинен сам вийти на волан і відбити його у найвищій зручній для удару точці.

Тактика захисту в парній грі. Під час захисту дуже важлива гнучка взаємодія гравців; при цьому потрібно уникати зіткнення або зближення.

Після того як гравець, що стоїть біля сітки, зробить укорочений удар, йому не слід відразу відбігати, оскільки другий гравець може не встигнути наблизитися до сітки, якщо супротивник відповість теж укороченим ударом.

Коли супротивник застосовує один за одним смеси, тоді партнер повинен зайняти місце теж на середній частині свого майданчика, тому що прямі удари є найсильнішим атакуювальним засобом і їх важко відбити одному гравцеві. Далі необхідно відбивати волан «свічкою» на задню лінію або вкорочувати через середину сітки. Гравець, який стоїть попереду, не повинен під час гри повертатися до партнера, а коли той виконує удар, зобов'язаний присісти, щоб не заважати.

Тактика ударів у відповідь в парній грі. У парній грі доцільно відбивати подачу супротивника такими ударами (приклади для передньо-задньої взаємодії):

- коротку подачу, якщо передній гравець стоїть близько, – плоским ударом, спрямованим у тулуб чи обличчя (атака стрілою), або у задній кут через того, хто подає;

- довгу, високо-далеку подачу – тільки плоско-далеким ударом уздовж бічної лінії або косоукороченим, по можливості під ліву руку проти-

вника, або високо-далеким ударом на задню лінію в правий або лівий кут, або смешем з наступним відбиванням у відповідь.

7 ЗДІЙСНЕННЯ ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЮ Й ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Основними документами планування у фізичному вихованні є робоча програма, план-графік навчального процесу, план-конспект уроку.

Робоча програма з бадмінтону є обов'язковою для виконання студентами денної форми навчання Донбаської державної машинобудівної академії. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну. Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру й спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

Програма містить короткий опис мети, завдань, засобів, методів і форм фізичного виховання за роками навчання у вищому навчальному закладі. Навчальний матеріал реалізується шляхом виконання таких розділів програми: теоретична підготовка, практичні заняття й контроль.

Навчання бадмінтону реалізується під час академічних занять і передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних і оздоровчих. Навчальні заняття з бадмінтону проводяться зі студентами впродовж 3–5 курсів в обсязі 4 годин на тиждень, розподіл навчального години протягом трьох років наведено в таблиці 7.1.

Таблиця 7.1 – Розподіл навчального часу

Курс	Триместр	Практичні заняття	Контроль знань	Модулі	Триместрова атестація
3	VII	56	4	M1	Модульний контроль
	VIII	34	2	M2	Модульний контроль
	IX	38	4	M3 M4	Залік
4	X	56	4	M1	Модульний контроль
	XI	32	4	M2 M3	Залік
5	XIII	56	6	M1 M2	Залік

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»).

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення таких завдань:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності впродовж всього періоду навчання;
- оволодіння технологіями сучасних оздоровчих систем фізичного виховання, збагачення індивідуального досвіду спеціально-прикладними фізичними вправами й, зокрема, бадмінтоном як базовим видом спорту;
- розвиток фізичних якостей і здатностей, удосконалення функціональних можливостей організму, зміцнення індивідуального здоров'я на заняттях бадмінтоном.

Опанування навчального матеріалу. Засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання здійснюється відповідно до структурно-логічного графіку курсу (табл. 7.2–7.7). У програмному матеріалі докладно розкривається зміст усіх розділів програми: теоретичні відомості, перераховано всі вміння й навички, які повинні опанувати студенти, надано відомості із розвитку фізичних якостей, вказано на модульний контроль (додаток А, табл. А.1–А.3), оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовки студентів секції з бадмінтону (додаток А, табл. А.4–А.6) та розроблення конспектів занять (зразок конспекту наведено в табл. 7.8). У правій частині плану (графа «Навчальні тижні») знаком «+» відзначається заняття, протягом якого йде вивчення запланованих засобів, перерахованих у всіх розділах граfi «Програмний матеріал» (табл. 7.2). Використані скорочення:

- СДМ – стрибок у довжину з місця;
- з – закріплення рухової дії;
- н – навчання руховій дії;
- у – удосконалення рухової дії;
- ЗФП – загальна фізична підготовка;
- СФП – спеціальна фізична підготовка;
- к₁ – попередній контроль;
- к₂ – підсумковий контроль;
- к₃ – підсумковий контроль 4-го та 5-го курсів.

Таблиця 7.2 – План-графік освоєння навчального матеріалу секції бадмінтону на I триместр I року навчання (3 курс)

№	Зміст матеріалу	Навчальні тижні														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Теоретична підготовка:															
	- інструктаж з техніки безпеки, бесіди	+														
	- самостійне вивчення		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Загальна фізична підготовка:															
	- засобами легкої атлетики		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- засобами атлетичної гімнастики		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спеціальна фізична підготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Технічна підготовка:															
4.1	подачі закритим боком ракетки (ліворуч):															
4.1.1	- короткі (низькі)			н	з	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	
4.1.2	- плоскі															
4.2	техніка нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (праворуч) зверху:															
4.2.1	- високі				н	з	у	у	у	у	у	у	у	у	у	
4.2.2	- короткі															
4.2.3	- плоскі															
5	Двостороння гра в одиночному розряді															
6	Контроль (тест Руф'є, проба Штанге, Генче, біг 100м, СДМ, згинання-розгинання рук в упорі лежачи)	к ₁	к ₁													
7	Модуль «Бадмінтон»															к ₂
8	Модуль «Спеціальна фізична підготовка»															к ₂
9	Морально-вольова підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Самостійна робота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблиця 7.3 – План-графік освоєння навчального матеріалу секції бадмінтону на II триместр I року навчання (3 курс)

№	Зміст матеріалу	Навчальні тижні								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретична підготовка:									
	- бесіди	+	+							
	- самостійне вивчення	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Загальна фізична підготовка:									
	- засобами легкої атлетики	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- засобами атлетичної гімнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спеціальна фізична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Технічна підготовка:									
4.1	подачі закритим боком ракетки (ліворуч)									
4.1.1	- короткі (низькі)									
4.1.2	- плоскі	н	з	у	у	у	у	у	у	
4.2	техніка нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (праворуч)зверху									
4.2.1	- високі									
4.2.2	- короткі	у	у	у	у	у				
4.2.3	- плоскі						н	з	з	
5	Двостороння гра в одиночному розряді	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Модуль «Бадмінтон»									К ₂
7	Модуль «Спеціальна фізична підготовка»									К ₂
8	Морально-вольова підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Самостійна робота	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблиця 7.4 – План-графік освоєння навчального матеріалу секції бадмінтону на III триместр 1 року навчання (3 курс)

№	Зміст матеріалу	Навчальні тижні									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Теоретична підготовка:										
	- бесіди	+	+								
	- самостійне вивчення	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Загальна фізична підготовка:										
	- засобами легкої атлетики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- засобами атлетичної гімнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спеціальна фізична підготовка:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Технічна підготовка:										
4.1	подачі закритим боком ракетки (ліворуч)										
4.1.1	- короткі (низькі)										
4.1.2	- плоскі	у	у	у	у	у	у	у			
4.2	техніка нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (праворуч) зверху										
4.2.1	- високі										
4.2.2	- короткі										
4.2.3	- плоскі	у	у	у	у	у	у	у			
5	Двостороння гра в одиночному розряді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Контроль (тест Руф'є, проба Штанге, Генче, біг 100м, СДМ, згинання-розгинання рук в упорі лежачи)								К ₃	К ₃	
7	Модуль «Бадмінтон»										К ₂
8	Модуль «Спеціальна фізична підготовка»										К ₂
9	Морально-вольова підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Самостійна робота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблиця 7.5 – План-графік освоєння навчального матеріалу секції бадмінтону на I триместр 2 року навчання (4 курс)

№	Зміст матеріалу	Навчальні тижні														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Теоретична підготовка:															
	- бесіди	+														
	- самостійне вивчення		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Загальна фізична підготовка:															
	- засобами легкої атлетики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- засобами атлетичної гімнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спеціальна фізична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Технічна підготовка:															
4.1	подачі відкритим боком ракетки (праворуч):															
4.1.1	- високі			н	з	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	
4.1.2	- короткі (низькі)															
4.2	техніка нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (ліворуч):															
4.2.1	- високі				н	з	у	у	у	у	у	у	у	у	у	
4.2.2	- короткі															
5	Двостороння гра в парному розряді		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Контроль (тест Руф'є, проба Штанге, Генче, біг 100 м, СДМ, згинання-розгинання рук в упорі лежачи)	к ₁	к ₁													
7	Модуль «Бадмінтон»															к ₂
8	Модуль «Спеціальна фізична підготовка»															к ₂
9	Морально-вольова підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Самостійна робота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблиця 7.6 – План-графік освоєння навчального матеріалу секції бадмінтону на II триместр 2 року навчання (4 курс)

№	Зміст матеріалу	Навчальні тижні								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретична підготовка:									
	- бесіди;	+	+							
	- самостійне вивчення;	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Загальна фізична підготовка:									
	- засобами легкої атлетики;	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- засобами атлетичної гімнастики;	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спеціальна фізична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Технічна підготовка:									
4.1	подачі відкритим боком ракетки (праворуч):									
4.1.1	- високі									
4.1.2	- короткі (низькі);	н	з	у	у	у	у	у	у	у
4.2	техніка нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (ліворуч) зверху:									
4.2.1	- високі									
4.2.2	- короткі		н	з	у	у	у	у	у	
5	Двостороння гра в парному розряді	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Контроль (тест Руф'є, проба Штанге, Генче, СДМ, згинання-розгинання рук в упорі лежачи)							к ₃	к ₃	
7	Модуль «Бадмінтон»									к ₂
8	Модуль «Спеціальна фізична підготовка»									к ₂
9	Морально-вольова підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Самостійна робота	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблиця 7.7 – План-графік освоєння навчального матеріалу секції бадмінтону на I триместр 3 року навчання (5 курс)

№	Зміст матеріалу	Навчальні тижні														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Теоретична підготовка:															
	- бесіди	+														
	- самостійне вивчення		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Загальна фізична підготовка:															
	- засобами легкої атлетики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- засобами атлетичної гімнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спеціальна фізична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Технічна підготовка:															
4.1	подачі закритим боком ракетки (зліва):															
4.1.1	- високі			н	з	у	у	у	у	у	у	у	у			
4.1.2	- короткі (низькі)															
4.2	техніка нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (праворуч) зверху:															
4.2.1	- нападаючий (смеш)				н	з	у	у	у	у	у	у	у			
5	Двостороння гра в парному розряді		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Вхідний контроль (тест Руф'є, проба Штанге, Генче, біг 100 м, СДМ, згинання-розгинання рук в упорі лежачи)	к ₁	к ₁											к ₃	к ₃	
7	Модуль «Бадмінтон»															к ₂
8	Модуль «Спеціальна фізична підготовка»															к ₂
9	Морально-вольова підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Самостійна робота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Приблизний план-графік розкриває структуру підготовки студентів протягом триместрових періодів навчання у вищому навчальному закладі. Для оцінювання техніки володіння руховими вміннями й навичками використовуються методи: спостереження, показ при виконанні контрольних вправ студентами.

Центральним питанням у підготовці є аналіз впливу вправ на технічну, фізичну, функціональну підготовленість студентів на навчальних заняттях. У зв'язку із цим необхідно відзначити основні аспекти й поняття тренувального процесу. Мета тренування – це вплив на стан бадмінтоніста. Ряд провідних учених – В. М. Заціорський [6, 7], М. А. Годік [3], Т. Ю. Круцевіч [15] – розрізняють три типи станів: етапний (підсумковий, стійкий), поточний та оперативний.

Саме отримана інформація про стан організму засобом педагогічного контролю дозволяє оцінити підготовленість студента на певний інтервал часу. Тому тренерів, викладачів система контролю дозволяє не тільки судити про правильність вибраного напрямку підготовки, але й вчасно вносити корективи в ефективність навчально-тренувального процесу. Планування й організація фізичного виховання (секції бадмінтону) з урахуванням триместрів у навчальному році у вищій школі передбачає використання попереднього й етапного контролю (табл. 7.2–7.7 та додаток А, табл. А.1–А.3). Основними методами контролю є педагогічні спостереження, рухові тести й медико-біологічні дослідження. Наступний аналіз дозволяє оцінити технічну й фізичну підготовленість студентів з урахуванням підлоги, віку (додаток А, табл. А4–А6).

Приблизний план заняття

Навчальний тиждень 1.

Місце проведення: спортивний зал.

Завдання: 1. Розвиток швидко-силових здатностей.

2. Технічна підготовка.

3. Тактична підготовка.

Таблиця 7.8

Зміст		Дозування (хв)	Методичні вказівки
1	2	3	4
1	<i>Підготовча частина</i> Шукування, пояснення завдань, відомості про самопочуття. Ходьба і її різновиди. Біг і його різновиди. ЗРВ в русі й на місці.	15 1 2 2 12	Вимірювання пульсу ЧСС = 90 уд/хв. Стежити за правильним виконанням вправ

Продовження таблиці 7.8

1	2	3	4
2	<i>Основна частина</i> 1. Розвиток швидкісно-силових здібностей: - спеціальні бігові вправи; - біг із прискоренням 3×15. 2. Технічна підготовка. 2.1 Удосконалювання коротких подач закритою стороною ракетки. - коротка подача в праву зону по черзі в парах. - коротка подача в ліву зону по черзі в парах. 2.2 Удосконалювання нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (праворуч) – «високі». - високо-далекі удари праворуч по черзі в парах; - високо-далекі удари праворуч по черзі в парах зі зміною траєкторії волана. 3 Тактична підготовка: одиночна гра	60 10–15 10–15 10–15 15–20	Правильність виконання вправ Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю втримання волана; вихідним положенням рук, ніг, тулуба; амплітудою руху кисті й руки; узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана. Вихідне положення рук, ніг, розташування гравця на майданчику. Узгоджена робота рук, ніг. Вихідне положення бадмінтоніста, активна робота кисті. Звернути увагу на хлистоподібний рух руки, точку удару над головою спереду. Основні правила гри в бадмінтон. Тактичні дії гравця
3	<i>Заключна частина</i> 1 Вправи на відновлення 2 Шикування, висновування	5	У русі ЧСС 90 уд/мин

Примітка: ЗРВ – загально-рухові вправи.

8 ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

У навчально-тренувальних заняттях з бадмінтону, як правило, використовується фронтальний спосіб організації групи. Для цього вся група ділиться навпіл і шикується у дві шеренги з обох боків сітки для бадмінтону. Гравці однієї шеренги стоять, повернувшись обличчям до гравців іншої. Саме така побудова дозволяє практично освоювати і вдосконалювати різні види ударів по волану із усіх положень. Для відпрацювання різних ударів заняття проводяться в парах, командні тренування (гра два на два) навчають тактиці в парній грі.

Навчання починається з техніки тримання й роботи ракеткою в русі й стоячи. Уміння правильно тримати ракетку сприяє кращому оволодінню технікою гри. Правші необхідно взяти ракетку лівою рукою за стрижень і тримати її так, щоб площина обода була перпендикулярна підлозі, а кисть правої руки покласти на струни (рис. 8.1, а); потім слід переміщати руку уздовж стрижня до ручки, поки ребро долоні не дійде до стовщення на кінці ручки. Після цього потрібно м'яко обхопити ручку (рис. 8.1, б, в).

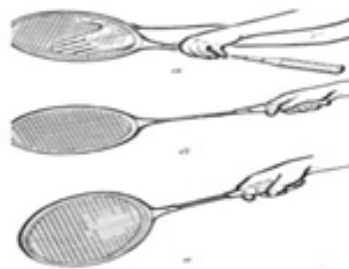


Рисунок 8.1 – Хват ракетки

Великий палець повинен лежати ліворуч збоку по діагоналі уздовж ручки, яка перебуває на одному рівні з ребром долоні. Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує букву Y, мізинець лежить біля самого краю ручки, інші пальці вільно розташовуються по всій ручці. Лівша виконує те ж саме іншою рукою. Перший спосіб перевірити, чи правильно гравець тримає ракетку, – злегка постукати ребром обода підлогу, начебто забиваєте цвях легким молоточком. Якщо хват правильний, то розвертати кисть не знадобиться. Другий спосіб: витягніть руку з ракеткою перед собою так, щоб обід був у вертикальній площині. Якщо гравець тримає ракетку правильно, ця площина повинна проходити майже точно через вершину кута, утвореного великим і вказівним пальцями. Цей спосіб хвата ракетки – основний і універсальний. Освоюючи спосіб правильного тримання ракетки, треба намагатися, щоб м'язи напружувалися тільки в момент удару.

Типові помилки такі: розвертають ракетку в руці проти годинникової стрілки; тримають ракетку занадто близько до стрижня або обхоплюють долонею кінець ручки; тримають ракетку або занадто міцно, або навпаки, занадто слабо.

У навчально-тренувальному процесі в підготовчій частині заняття слід включати різні види переміщень, використовуваних бадмінтоністом в ігровій обстановці.

Загальні положення техніки пересувань по майданчикові. Пересування починається з ігрової стійки. Воно може бути здійснене в будь-якому напрямку, але треба мати на увазі, що на майданчику є найбільш уразливі місця, куди найчастіше доводиться рухатися: уперед до правої й лівої стійок сітки; до бічних ліній; назад у правий і лівий далекі кути. Можуть бути й інші, проміжні, пересування, але ці шість напрямків прийнято вважати основними.

Пересування по майданчикові в бадмінтоні складаються із семи основних елементів: простий крок (один крок), приставний крок, перехресний крок, змінний крок, стрибок, випад, біг або стрибкові кроки. Є ще спірне поняття – поворотний крок, який можна визначити як повернення в точку початку руху в тому ж порядку.

Практика свідчить, що найчастіше переміщення по майданчикові складаються з різних комбінацій (поєднань) цих елементів. Головне завдання всіх пересувань – це підготовка до нанесення ефективного удару й своєчасне повернення в основну ігрову стійку. Бадмінтоніст повинен володіти всіма видами переміщення по майданчикові й застосовувати їх згідно з ігровими обставинами. Наприклад, робота ніг для виходу на удар збоку нескладна. Треба зробити крок або випад до бічної лінії, витягнути руку з ракеткою – і волає уже можна відбити. Але переміщатися від однієї бічної лінії до іншої, коли доводиться бити збоку то праворуч, то ліворуч, не настільки просто, як це може здатися новачкові. При русі поперек майданчика робота ніг повинна бути максимально економічною. Усе робиться швидко й у той же час без суєти. Положення тіла в будь-який момент повинне бути стійким.

Якщо удар проводиться в передній половині майданчика й перед гравцем, то права нога повинна йти вперед назустріч волає, а якщо удар виконується в задній частині майданчика, то права нога повинна перебувати ближче до задньої лінії.

Комбіновані способи переміщень по майданчикові дуже різноманітні, і багато в чому вибір того або іншого способу залежить від індивідуальних особливостей спортсмена: зросту, стану фізичної й психологічної підготовки, сили, швидкості, гнучкості, витривалості.

Досвідчені спортсмени рекомендують починати рух до волає широкими кроками, а закінчувати невеликими, в останні миті перед ударом коректуючи правильне положення тіла стосовно траєкторії волає, який підлітає. Це дозволяє зайняти більш вигідну позицію як при самому ударі, так і при зворотному русі спортсмена в центр ігрової зони. Якщо граєць

при виконанні удару зліва зверху робить останній широкий крок, цей удар буде слабким і неточним. Тому занадто широкий випад вважається рухом змушеним, що часто рятує ситуацію, а не таким, що поліпшує її. Навіть при підставці студент, що робить випад, повинен мати запас ходу, щоб ускладнити цей удар підрізуванням (додатковим рухом у площині сітки). Щоправда, сучасні гравці у бадмінтону, що мають сильну й гнучку кисть, і з незручного стану здатні наносити складні атакуючі удари. Але однаково, удари з не вигідного положення – це удари з великою ймовірністю помилки.

Ми рекомендуємо використовувати ряд різних вправ, які сприяють розвитку не тільки витривалості й швидко-силових здатностей, але й відпрацюванню рухової дії (переміщень) до автоматизму:

1. Пересування в чотири точки із центру майданчика (приставним, схрещеним і простим кроком), переносячи рукою волани із центру в кожний кут майданчика за певний час.

2. Розставляються 10 воланів у передній зоні майданчика. Гравець у глибокому випаді бере волан (1). Кидає його нагору назад (2). Потужний відскік назад і виконує «сміш» (3). Темп виконання вправи – 10 ударів за 25 секунд (рис. 8.2).

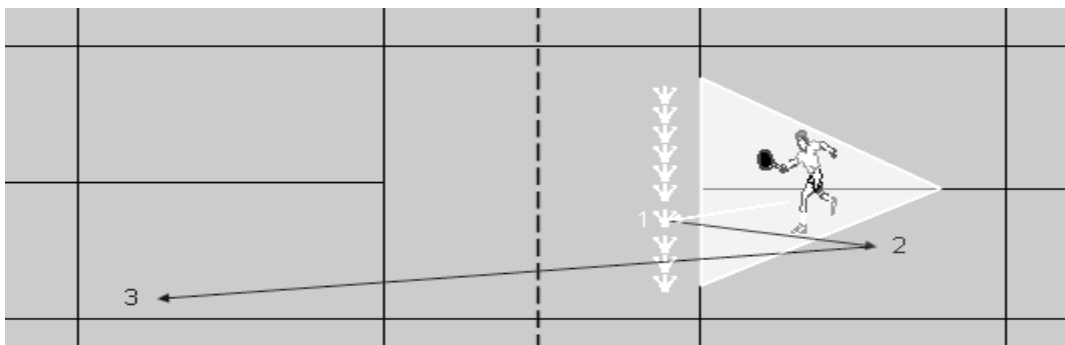


Рисунок 8.2

3. Викладач ракеткою посилає волани по всьому майданчикові. Гравець, пересуваючись по майданчикові, намагається піймати волан і перекинути його через сітку. Кількість воланів – 15–20, темп – 30 ударів за хвилину (рис. 8.3).

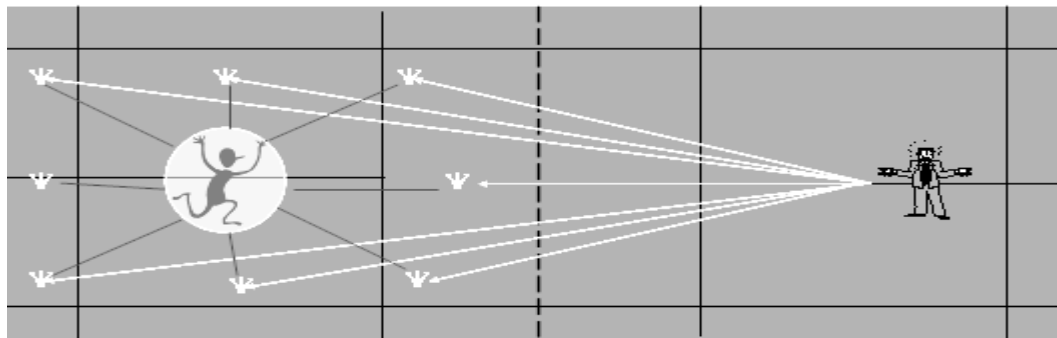


Рисунок 8.3

На наступному етапі необхідно навчитися виконувати подачу.

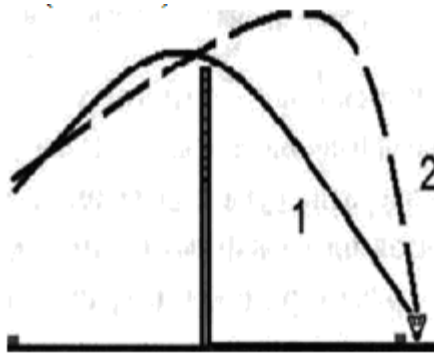
Техніка виконання подачі відкритим боком ракетки. Необхідно вказати на основні положення техніки виконання подачі відкритим боком ракетки (рис. 8.4).



Рисунок 8.4 – подача відкритим боком ракетки

Подача починається із широкого замаху, коли центр ваги тіла студента рівномірно розподіляється на обидві ноги. Ліва нога розташована спереду, рука з воланом – на рівні пояса. Далі, повертаючи плечі вправо, центр ваги переноситься на праву ногу, рука з ракеткою відводиться назад, кисть розвертається так, щоб торець ручки ракетки був спрямований у бік сітки. При виконанні удару праве плече й рука рухаються із прискоренням униз нагору уперед, при цьому кисть із рукою ракетки до удару випереджає її голівку. У цей момент волан випускається трохи спереду від себе. Центр ваги переноситься на ліву ногу, кисть із ракеткою швидко розгинається й до моменту зустрічі з воланом утворює майже пряму лінію. Проведення волана здійснюється відповідно до типу подачі. Динаміка виконання таких подач нагадує роботу пружини годинного механізму, роль якої виконує тіло спортсмена. Спочатку при скручуванні зліва направо за годинниковою стрілкою йде накопичення енергії, потім при розкручуванні у зворотний бік енергія віддається силі удару.

Зверніть увагу, що стійки при виконанні різних подач відкритим боком ракетки практично однакові й початок виконання подач теж дуже схожий. Однаковий замах на всі подачі робиться для того, щоб ввести суперника в оману щодо типу подачі. Тільки при завершенні короткої подачі, коли рука з ракеткою вже практично випрямлена, кисть м'яким ударом посиляє волан низькою траєкторією близько до сітки, так, щоб він опускався в поле супротивника відразу за лінією подачі. Ракетка при виконанні цього удару, повинна рухатися більше у горизонтальній площині, ніж у вертикальній. Для ускладнення приймання супротивником короткої подачі удар по волану повинен бути енергійним, але не сильним. Надаючи волану достатню початкову швидкість, гравець задає таку траєкторію його польоту, при якій волан перелетить сітку по спадній траєкторії, що не дозволить супротивникові відразу атакувати нападаючим ударом (рис. 8.5).



1 – правильна траєкторія; 2 – неправильна траєкторія

Рисунок 8.5

Техніка виконання високої далекої, високої атакувальної й плоскої подачі відкритим боком ракетки відрізняється від короткої подачі сильним завершальним кистьовим ударом і більш тривалим проведенням волана. При високих і плоских подачах достатню швидкість волану можна додати й за рахунок енергійного махового руху руки. Але однаковий початок різних видів подач і їх несподіване кистьове завершення важливе тим, що супротивник до останнього моменту не буде знати, на яку подачу йому чекати.

Техніка виконання подачі закритим боком ракетки. Подачі закритим боком ракетки характерні для парної гри й мікстів (рис. 8.6).

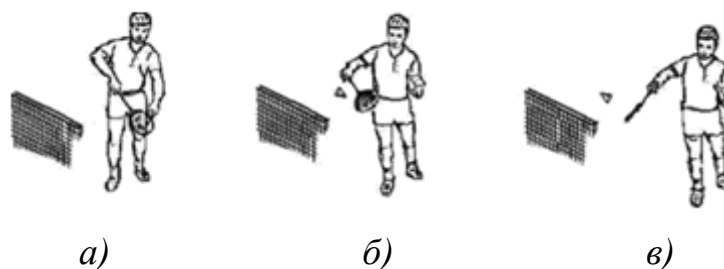


Рисунок 8.6 – подача закритим боком ракетки

Техніка виконання подачі закритим боком ракетки найбільш ефективна для парної гри. При виконанні такої подачі студент займає високу стійку, тримає ручку ракетки ближче до її стрижня перед собою, а руку з воланом витягає в напрямку сітки. У силу специфіки даної подачі робиться невеликий замах від живота або стегна гравця, який подає, потрібну траєкторію польоту волану надає сильний кистьовий удар.

Згідно з основними принципами теорії навчання нами розроблений алгоритм розпоряджень з опанування високої далекої подачі відкритою частиною ракетки й короткої (низької) подачі закритою частиною ракетки (табл. 8.1, 8.2). О. М. Худолій [19] указує, що при складанні розпоряджень алгоритмічного типу слід враховувати такі вимоги:

– розпорядження повинні точно вказувати на характер кожної дії, виключати випадковість у їх виборі, й бути доступними всім, для кого вони призначені;

– розпорядження алгоритмічного типу можуть бути складені як для однієї рухової дії, так і для серії рухових дій, структурно схожих, але обов’язково доступних на даному етапі навчання;

– усі навчальні завдання повинні бути взаємопов’язані різними варіантами залежності й мати послідовне ускладнення.

Таблиця 8.1 – Навчання високо-далекій подачі відкритим боком ракетки

Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1. Імітація високо-далекої подачі, утримання волана	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю втримання волана; вихідним положенням рук, ніг (центр ваги перенести на праву ногу); амплітудою рухів; тримати волан вертикально за оперення.
2. Високо-далека подача по черзі в парах	Дистанція між партнерами в парах – 10–12 метрів. Стежити за правильністю втримання волана; вихідним положенням рук, ніг (центр ваги перенести на праву ногу); амплітудою рухів (широкий змах руки); узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (уперед, верх); тримати волан вертикально за оперення (волан падає рівно, не гойдаючись і не перекидаючись).
3. Теж саме через бадмінтону сітку	Стежити за узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (досягати максимально високого опускання волана на задню лінію подачі).
4. Високо-далека подача в праве поле	Звернути увагу на узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (досягати максимально високого опускання волана в праве поле на задню лінію подачі).
5. Теж саме в ліве поле	Стежити за узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (досягати опускання волана в ліве поле під задню лінію подачі).
6. Висока подача у праве поле обмеженого майданчика (40 × 40)	Стежити за узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (досягати максимально високого опускання волана в праве поле в обмежений майданчик на задню лінію подачі).
7. Теж саме в ліве поле обмеженого майданчика (40 × 40)	Звернути увагу на узгодженість роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (досягати опускання волана в ліве поле під задню лінію подачі).

Таблиця 8.2 – Навчання короткій (низькій) подачі закритим боком ракетки

Зміст	Організаційно-методичні вказівки
1. Імітація короткої подачі, утримання волана	Фронтальний спосіб організації групи. Стежити за правильністю втримання волана; вихідним положенням рук, ніг (центр ваги перенести на праву ногу); амплітудою рухів; тримати волан вертикально за оперення.
2. Низька подача по черзі в парах	Дистанція між партнерами в парах – 4–6 метрів. Стежити за правильністю втримання волана; вихідним положенням рук, ніг (центр ваги перенести на ліву ногу); амплітудою рухів (м'яко рухати руку зап'ястям уперед); узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (уперед, верх); тримати волан вертикально за оперення (волан падає рівно, не гойдаючись і не перекидаючись).
3. Теж саме через бадмінтону сітку	Стежити за узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією (досягати максимально низького переміщення волана над сіткою з наступним опусканням його на близьку лінію подачі).
4. Низька подача в праве поле.	Звернути увагу на узгодженість роботи рук, ніг; траєкторію польоту волана (досягати максимально низького переміщення волана над сіткою з наступним опусканням його на близьку лінію подачі).
5. Теж саме в ліве поле.	Стежити за узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (досягати максимально низького переміщення волана над сіткою з наступним опусканням його на близьку лінію подачі).
6. Коротка подача в праве поле обмеженого майданчика (40 × 40).	Стежити за узгодженістю роботи рук, ніг; траєкторією польоту волана (досягати опускання волана в праве поле в обмежений майданчик на близьку лінію подачі).
7. Теж саме в ліве поле обмеженого майданчика (40 × 40).	Звернути увагу на узгодженість роботи рук, ніг; траєкторію польоту волана (досягати опускання волана в ліве поле на близьку лінію подачі).

Розпорядження алгоритмічного типу передбачають поділ навчального матеріалу на частини (навчальні завдання, навантаження) і навчання студентів у певній строгій послідовності. При цьому тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої і так в подальшому. Якщо більше половини групи, що навчаються на практичному занятті, освоїли руховий елемент (імітація високої далекої подачі, утримання волана), здійснюють перехід до наступної вправи (висока далека подача по черзі в парах). В останню чергу вивчається вправа в цілому.

При вивченні кожного навчального завдання є можливість урахувати індивідуальні особливості людей, які тренуються, їх підготовленість до виконання навчального матеріалу, здійснювати контроль над правильністю виконання навчальних завдань, визначати порядок переходу від одного завдання до іншого, тобто управляти навчальним процесом.

Метод розпоряджень алгоритмічного типу не може розглядатися окремо від існуючих у фізичному вихованні методів і прийомів навчання, бо спирається на них і в той же час доповнює й розширює їх.

О. М. Худолій [19] рекомендує складати розпорядження алгоритмічного типу в такій послідовності:

- 1) вказати назву навчальної вправи;
- 2) описати техніку й привести кінограму;
- 3) вказати, що повинен знати й уміти початківець, перш ніж почати виконання вправи;
- 4) написати серії навчальних завдань.

При виконанні всіх серій навчальних завдань паралельно вирішуються завдання фізичної, спеціально-рухової, технічної й тактичної підготовки бадмінтоніста (зразковий план-конспект заняття).

Таким чином, в процесі навчально-тренувальних занять з бадмінтону вирішуються завдання розвитку рухових здібностей, підвищення рівня спеціально-рухової і функціональної підготовленості, використання засобів переважної спрямованості та системи підготовчих вправ в період навчання рухам студентів.

9 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Основним методичним підсумком роботи є установки на ефективне керування навчально-тренувальним процесом, які спрямовані на опанування базових технічних елементів і тренувальний вплив на рухові здатності студентів:

1. Установка на раціональну послідовність фізичних вправ з бадмін-тону протягом триместру. Зміст, послідовність, тривалість застосування засобів підготовки, контрольні точки ефективності навчально-тренувального процесу визначаються на основі даних таблиць 2.2–2.7 Оцінювання результатів тренувального періоду по триместрах згідно з курса-ми здійснюється на основі даних таблиць А.4–А.6.

2. Установка на алгоритм розпоряджень для вирішення завдань навчання головним руховим елементам на основі даних таблиць 3.1–3.2. Підбір тренувальних завдань такий: 1) розвиток рухових здатностей і функціонального стану студентів 3–5 курсів (1–62 заняття); 2) навчання вихідним і кінцевим положенням вправ (3, 4 заняття); навчання діям, без яких неможливо виконати досліджувану вправу (5–8 заняття); навчання підготовчим вправам (9–12 заняття); 5) навчання вправи в цілому (13–18).

3. Установка на використання основних технічних дій бадмінтоніста, а саме:

1) **центральне положення гравця на майданчику** (залежно від ходу гри, гравець, який навчається, повинен пересуватися зліва направо до бічних ліній і вперед-назад до сітки й задньої лінії майданчика. У той же час після кожного удару гравець повинен повернутися у своє центральне положення);

2) **подача під час гри** (у праву частину майданчика слід подавати в місце схрещення центральної лінії із задньою лінією майданчика, тому що така подача обмежує кут атаки. У ліву частину майданчика слід подавати в кут, обмежений бічною і задньою лініями майданчика, тому що із цього місця супротивникові важко атакувати гравця лівому куті);

3) **приймання подачі** (високо-далека подача відбивається глибокою «свічею» на задню лінію майданчика або підтятим «смішем», а також повільним укороченим ударом, звичайно в кут сітки. Низьку подачу відбивають низько над сіткою або низько й швидко ліворуч).

4. Установка на використання основних тактичних дій гравця:

1) як можна рідше піднімати волан вгору (за винятком одиночних ігор);

2) зберігати атаку при будь-яких обставинах: рухатися на волан, з першою нагодою бити волан тільки вниз;

3) відіграти прямо в тіло супротивника або на вільне місце;

4) точно бити по діагоналі, поки супротивник не вертається у своє центральне положення й не відбиває волян нагору;

5) між ударами завжди намагатися займати своє центральне положення;

б) відіграти на більш слабого або більш повільного супротивника;

7) намагатися атакувати ліворуч.

ВИСНОВКИ

1. Розроблення навчальних програм, планів-графіків, планів конспектів з урахуванням вікових особливостей студентської молоді підвищує ефективність управління тренувальними заняттями з бадмінтону.

2. Ефективність опанування рухових дій в бадмінтоні визначається сукупністю вирішення завдань розвитку фізичних якостей, підвищення рівня спеціально-рухової і функціональної підготовленості студентів. Алгоритм вирішення навчально-тренувальних завдань такий:

- 1) розвиток фізичних здібностей;
- 2) навчання вихідним і кінцевим положенням;
- 3) навчання діям, без яких неможливо виконати досліджуване рух;
- 4) опанування підготовчих вправ;
- 5) навчання вправам в цілому.

3. Розроблено методологію процесу навчання основним технічним елементам, яка дозволяє отримати інформацію про раціональну побудову навчально-тренувального процесу з бадмінтону серед студентів вищих навчальних закладів.

Перспективним напрямком використання результатів роботи є дослідження моделей навчання базовим технічним елементам, вивчення вікових змін функціональної та рухової підготовленості студентів за допомогою рівнянь регресії ПФЕ (повного факторного експерименту) по типу 2^k .

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алабін В. Г. Багаторічне тренування юних спортсменів / В. Г. Алабін, А. В. Алабін, В. П. Бізін. - Харків: Основа, 1993. - 242 с.
2. Друзь В. А. Спортивне тренування та організм / В. А. Друзь. - Київ : Здоров'я, 1980. - 125 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. - Львів : Штабар, 1997. - 207 с
4. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів/Л. П. Матвеев. - Київ: Олімпійська література, - 1999. - 317 с.
5. Набатнікова М. Я. Основи управління підготовкою юних спортсменів/М. Я. Набатнікова. Фізкультура та спорт, 1982. - 266 с.
6. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>.
7. Петровський В. В. Організація спортивного тренування/В. В. Петровський. - Київ : Здоров'я, 1978. - 96 с.
8. Платонов В. Н. Сучасне спортивне тренування/В. Н. Платонов. - Київ : Здоров'я, 1980. - 216 с.
9. Платонов В. Н. Теорія та методика спортивного тренування / В. Н. Платонов. - Київ: Вищ. шк., 1984. - 352с.
- 10 Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. - К. : Здоров'я, 1995. - 320 с.
12. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування / Володимир Миколайович Платонов. -К .: Олімпійська література, 2013. 624 с.
13. Рибakov Д. П. Основи спортивного бадмінтону/Д. П. Рибakov, М. І. Штильман. Фізкультура та спорт, 1982. - 175 с.
14. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: у 2-х томах: підручник / за редакцією Т. Ю. Круцевич. - Том 1. - К.: Олімпійська література, 2003. - 423 с.
15. Сахновський К. П. Підготовка спортивного резерва / Сахновський К. П. - К. : Здоров'я, 1990. - 150 с.
16. Фарфель В. С. Управління рухами у спорті / В. С. Фарфель. Фізкультура та спорт, 1975. - 226 с.
17. Харре Д. Вчення про тренування; пер. з нім-го. Фізкультура та спорт та спорт, 1971. - 328 с.

18. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2007. – С. 374–378.

19. Andersen K., Shephard R.S., Denolin H. e. a. Fundamentals of exercise testing. WHO, Geneva, 1971 – 135 p.

20. Broucha L., Physiology in industry. – New York, Pergamon, 1960. – 262 p. .

21. Sale D. I. Neural adaptation to resistance training Medicine und Science in sports and Exercise, 1988. – S. 135–145.

Додаток А

Таблиця А.1 – Контрольні випробування з бадмінтону для студентів 3-го курсу

Модуль 1			
Триместр	Навчальний тиждень	Найменування розділу	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
VII	9 15	ЗФП	1. Біг 100 м, сек.;СДМ, см. 2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15	СФП Спеціалізація	3.«Човниковий» біг 4 × 9 м, сек. 4. Виконання короткої подачі закритим боком ракетки, по 5 ударів із двох квадратів майданчика по діагоналі (кількість влучень).
Модуль 2			
VIII	9	СФП Спеціалізація	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів. 2. Високо-далекі удари справа направо та зліва наліво із двох квадратів майданчика по діагоналі (кількість разів)
Модуль 3			
IX	10	ЗФП	1. Стрибок у довжину з місця, см
		Спеціалізація	2. Виконання високо-далих подач відкритим боком ракетки, по 5 ударів із двох квадратів майданчика по діагоналі (кількість влучень).
Модуль 4			
IX	10	Теоретична та методична підготовка	1. Теоретична контрольна робота.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

СФП – спеціальна фізична підготовка

Таблиця А.2 – Контрольні випробування з бадмінтону для студентів 4-го курсу

Модуль 1			
Триместр	Навчальний тиждень	Найменування розділу	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
Х	9	ЗФП	1. Біг 100 м, сек. СДМ, см
	15	СФП Спеціалізація	2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів. 3. «Човниковий» біг 4 × 9 м, сек. 4. Виконання короткої подачі закритим боком ракетки, по 5 ударів із двох квадратів майданчика по діагоналі в обмежену площу 90 × 60 см (кількість влучень).
Модуль 2			
XI	9	СФП Спеціалізація	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів. 2. Високо-далекі удари справа направо та зліва наліво із двох квадратів майданчика по діагоналі (кількість разів)
Модуль 3			
XI	9	Теоретична та методична підготовка	1. Теоретична контрольна робота.

Таблиця А.3 – Контрольні випробування з бадмінтону для студентів 5-го курсу

Модуль 1			
Триместр	Навчальний тиждень	Найменування розділу	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
Х	9	ЗФП	1. Біг 100 м, сек.; СДМ, см
	15	ЗФП СФП Спеціалізація	2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів. 3. «Човниковий» біг 4 × 9 м, сек. 4. Виконання короткої подачі відкритим боком ракетки, по 5 ударів із двох квадратів майданчика по діагоналі в обмежену площу 90 × 60 см (кількість влучень).
Модуль 2			
XI	15	Теоретична та методична підготовка.	1. Теоретична контрольна робота.

Таблиця А.4 – Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу підготовчого відділення секції бадмінтону (жінки)

Бали	Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2			
	Біг 100 м, сек.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4 × 9 м, сек.	Скорочена подача (5 спроб, кількість влучень)	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Удари справа направо та зліва наліво кількість (разів).	Стрибок у довжину з місця, см.	Виконання високої-далеких подач у зоні (5 у кожному, кількість разів).
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	16,8	26	10,2	4	12/12	16	200	4
99							199	
98	16,9						198	
97							197	
96	17,0						196	
95		25	10,3				195	
94	17,1						194	
93							193	
92	17,2						192	
91							191	
90	17,3	24	10,4	3	11/11	15	190	3
89	17,4	23					189	
88							188	
87	17,5						187	
86		22					186	
85	17,6		10,5		10/10		185	
84							184	
83	17,7	21					183	
82							182	
81	17,8	20	10,6		9/9	14	181	
80	17,9	19					180	
79		18					179	
78	18,0	17	10,7				178	
77		16					177	
76	18,1	15					176	
75		14	10,8	2	8/8	13	175	2
74	18,2	13					174	
73							173	
72	18,3						172	
71		12					171	
70	18,4		10,9		7/7		170	
69		11					169	

Продовження таблиці А.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9
68							168	
67	18,5	10					167	
66							166	
65	18,6	9	11,0		6/6	12	165	
64	18,7	8					164	
63							163	
62							162	
61	18,8						161	
60		7	11,1		5/5		160	
59							159	
58	18,9						158	
57							157	
56							156	
55	19,0	6	11,2	1	4/4	11	155	1
50	19,2	5	11,4		3/3	10	150	
45	19,4	4	11,6				145	
40	19,5	3	11,8		2/2		140	
30	19,7	2	12,0		1/1	9	135	
20	19,9	1	12,3			8	130	
10	20,0		12,5				125	

Таблиця А.5 – Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу підготовчого відділення секції бадмінтону (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2	
		Біг 100 м, с	Згинання і роз- гинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4 × 9 м, с	Скорочена подача (5 спроб, кількість влучень)	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Удари справа направо та зліва (кількість разів).
1	2	3	4	5	6	7	8
А	100	16,8	26	10,2	5	12/12	20
	99						
	98	16,9					
	97						
	96	17,0					
	95		25	10,3			
	94	17,1					
	93						
	92	17,2					
	91						
	90	17,3	24	10,4	4	11/11	19

Продовження таблиці А.5

1	2	3	4	5	6	7	8
B	89	17,4	23				
	88						
	87	17,5					
	86		22				
	85	17,6		10,5		10/10	
	84						
	83	17,7	21				
	82						
	81	17,8	20	10,6		9/9	18
C	80	17,9	19				
	79		18				
	78	18,0	17	10,7			
	77		16				
	76	18,1	15				
	75		14	10,8	3	8/8	17
D	74	18,2	13				
	73						
	72	18,3					
	71		12				
	70	18,4		10,9		7/7	
	69		11				
	68						
	67	18,5	10				
	66						
	65	18,6	9	11,0	2	6/6	15
E	64	18,7	8				
	63						
	62						
	61	18,8					
	60		7	11,1		5/5	
	59						
	58	18,9					
	57						
	56						
	55	19,0	6	11,2	1	4/4	14
F X	50	19,2	5	11,4		3/3	
	45	19,4	4	11,6			
	40	19,5	3	11,8		2/2	12
X	30	19,7	2	12,0		1/1	11
	20	19,9	1	12,3			10
	10	20,0		12,5			
	0	>	>	>	>	>	

Таблиця А.6 – Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 5-го курсу підготовчого відділення секції бадмінтону (жінки)

Бали		Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка			
		Біг 100 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	«Човниковий» біг 4 × 9 м, с	Скорочена подача (5 спроб, кількість влучень)
А	100	16,8	26	10,2	5
	99				
	98	16,9			
	97				
	96	17,0			
	95		25	10,3	
	94	17,1			
	93				
	92	17,2			
	91				
	90	17,3	24	10,4	4
В	89	17,4	23		
	88				
	87	17,5			
	86		22		
	85	17,6		10,5	
	84				
	83	17,7	21		
	82				
	81	17,8	20	10,6	
С	80	17,9	19		
	79		18		
	78	18,0	17	10,7	
	77		16		
	76	18,1	15		
	75		14	10,8	3
D	74	18,2	13		
	73				
	72	18,3			
	71		12		
	70	18,4		10,9	
	69		11		
	68				
	67	18,5	10		
	66				
	65	18,6	9	11,0	2
Е	64	18,7	8		
	63				
	62				
	61	18,8			
	60		7	11,1	
	59				
	58	18,9			
	57				
	56				
	55	19,0	6	11,2	1
FX	50	19,2	5	11,4	
	45	19,4	4	11,6	
	40	19,5	3	11,8	
X	30	19,7	2	12,0	
	20	19,9	1	12,3	
	10	20,0		12,5	
	0	>	>	>	

Навчальне видання

**ЧЕРНЕНКО Сергій Олександрович,
МУДРЯН Володимирович Леонідович**

**ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
З БАДМІНТОНУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ
ВИЩОЇ ШКОЛИ**

Посібник

Редагування, комп'ютерне верстання Я. О. Бершацька

163/2013. Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 4,42.
Обл.-вид. арк. 4,1. Тираж 50 пр. Зам. № 4.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003.