

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання  
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання  
Методичні рекомендації  
щодо розвитку фізичних якостей бадмінтоністів в групах  
спортивного вдосконалення для здобувачів вищої освіти  
ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей МНАУ

Миколаїв

2017

УДК 796.344

ББК 75.565

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету, від 25 квітня 2017 року, протокол №8

Укладач:

А.І. Мицик – викладач кафедри фізичного виховання,  
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

М.Г. Семерджан – викладач кафедри спорту Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського.

Ф.І.Саказли – старший викладач кафедри фізичного виховання Миколаївського національного аграрного університету.

©Миколаївський національний  
Аграрний університет, 2017

## Зміст

Передмова .....	4
1. Основні фізичні якості бадмінтоніста.....	6
2. Правила гри в бадмінтон.....	9
3. Стратегія та тактика гри.....	19
4. Основні техніки та прийоми гри.....	26
5. Особиста ігрова зона гравця.....	28
6. Тактика гри змішаних пар.....	36
7. Схема побудови плану гри.....	39
Список літератури.....	42

## Передмова

Добре відомий той факт, що захоплення рухливими видами спорту, наприклад, бадмінтоном, приносить багатобічну користь здоров'ю і збільшує тривалість життя. Встановлено, що в зрілому віці регулярні заняття бадмінтоном знижують ризик смерті на 23% в подальших 20 років і підвищують тривалість життя приблизно на два роки.

Регулярні заняття бадмінтоном покращують стан здоров'я. Базальний сердечний ритм скорочується на декілька ударів у хвилину, а кров'яний тиск зменшується. Обидва цих ефекти корисні гіпертонікам, які за допомогою бадмінтону мають шанс позбавитися від гіпертонії без медикаментів або, якщо без ліків не обійтися, скоротити їх кількість. Ще один плюс регулярних занять бадмінтоном - профілактика захворювань серця, особливо, Інфаркту. Бадмінтон покращує стан серцевого м'яза і укріплює його. Навіть люди з перед існуючими захворюваннями серця мають шанс поправити своє здоров'я за допомогою бадмінтону - звичайно, граючи в межах своєї витривалості, і під медичним спостереженням. Регулярні заняття бадмінтоном здатні допомогти людям з надлишковою вагою скоротити вагу і досягти оптимального для їх зростання і віку ваги. Додаткові плюси бадмінтону - скорочення ризику ракових захворювань, таких як рак кишечника і грудей. Бадмінтон робить вас сильними, бадьорими, енергійними і молодими. Він також сприяє запобіганню депресіям, тривожності і стресу, а також підсилює відчуття самоповаги. Крім того, ваш сон стає міцнішим, що мінімізує вірогідність прояву перед існуючих захворювань, що посилюються в результаті недосипання.

Бадмінтон - спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим

обрамленням) через сітку на Іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.

Походить ця гра ще із Стародавнього Сходу та Древньої Греції. Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати 1872 рік. Саме тоді герцог Бофорт привіз із Індії ракетки і м'яч з пір'ями в своє помістя Бадмінтон в Глостерширі, Англія (звідси і назва). Перші правила гри були створені англійцями 1887 року і в свої основі збереглися дотепер. 1883 року створюється Асоціація прихильників бадмінтону, а 5 червня 1934 року - Міжнародна організація бадмінтону IBF, яка з тих пір і організовує численні змагання з бадмінтону.

Світові чемпіонати проводяться з 1977 кожні два роки і включають індивідуальні змагання чоловіків та жінок, парні змагання чоловіків і жінок та змагання змішаних пар. Бадмінтон є олімпійським видом спорту. В останні роки найсильнішими вважаються спортсмени Данії, Індонезії, Великобританії, Малайзії, Швеції, Японії, Китаю

Методичний посібник призначений для тренерів та спортсменів, викладачів та студентів при навчанні спортивній грі бадмінтон. Метою посібника є ознайомлення з офіційними правилами бадмінтону, основами техніки гри та правилами проведення змагань з бадмінтону, Правила відповідають вимогам Міжнародної федерації бадмінтону IBF та Європейського союзу бадмінтону EBU.

## Основні фізичні якості бадмінтоніста

Неможливо стати хорошим бадмінтоністом, не потурбувавшись про свій фізичний розвиток. Для проведення удару згори потрібні гнучкість і сила. Щоб прийняти сильний атакуючий удар (сמש) -швидка реакція.

При грі у сітки не обійтися без спритності і хорошого оковиміру.

Зупинимося на основних фізичних якостях, які повинен мати бадмінтоніст.

1.Витривалість. Ця найнеобхідніша якість для спортсмена. Адже протягом одного дня змагань бадмінтоністові дозволяється грати у 4 поодиноких і 4 парних розрядах. Практика показує, що кожна зустріч триває 35-40 хвилин, впродовж яких спортсмен здійснює до 1000 ударів з середньою частотою один удар в одну секунду. Волан в ряду випадків знаходиться в грі 30-50 секунд, причому інтенсивність більшості ударів близька до максимальної. Такий жорсткий режим роботи під силу далеко не кожному спортсменові. Витривалість необхідно розвивати з перших днів зайняття. В якості засобів для розвитку витривалості застосовуються: тривалий, рівномірний, помірній інтенсивності кросовий біг (при Р до 160 уд.мин.), плавання і ін. Дуже позитивний результат дають стрибки через скакалку. Стрибки із скакалкою відмінно розвивають витривалість! Чим вище темп стрибків, тим корисніше для розвитку швидкісної витривалості спортсменів.

2.Одною з найважливіших якостей у бадмінтоні являється швидкість - здатність виконувати рухи в мінімальній для цієї умови відрізок часу. Методика виховання швидкісних здібностей - це передусім, виконання добре освоєного завдання на граничних швидкостях, що дозволяє спортсменові зосередити усі зусилля на швидкості а не на способі виконання вправ.

3. Сила. Ігрова діяльність вимагає від бадмінтоніста прояву швидкої "вибухової" сили. 60% усіх ударів у гравців світового класу виконуються

в стрибку. Прояв сили удару, стрибкової сили і зусилля стартового прискорення при таких значеннях темпу і тривалості вимагає також високого рівня розвитку силової витривалості.

Ефективний результат в цьому напрямі досягається наступними вправами:

вправи з штангою. Розвиток "вибухової" сили і силової витривалості: 30-50% від максимуму. Вправи виконуються у високому темпі по 12-30 повторень;

- гімнастика на снарядах;
- спринтерський біг 10х40 м;
- спеціальні стрибкові і бігові вправи з вагою;
- стрибки із скакалкою;
- стрибки через бар'єр.

Зростання рівня швидкісно-силової підготовленості спортсмена перевіряється за допомогою спеціальних тестів.

4.Гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Недостатня рухливість в суглобах обмежує рухи, сковує їх. Без цієї якості неможливо освоїти правильну техніку.

Технічні елементи у бадмінтоні вимагають великої рухливості хребетного стовпа, плечових, ліктьових променезап'ясткових суглобів. Гнучкість - досить легко формована якість. Найбільш сприятливим для розвитку гнучкості є вік 11-14 років, проте удосконалювати цю якість можна і в зрілішому віці. У якості засобів виховання гнучкості слід використати вправи розтягування, виконувані з граничною амплітудою, яким повинно передувати попереднє розігрівання. Найкращий результат дають вправи на розтягання, що виконуються серіями по 10-12 повторень в кожній. їх слід виконувати щодня і по кілька разів в день.

Вправи для розвитку швидкості:

Розрізняють п'ять основних методів розвитку швидкості:

1. Повторний метод, про який вже говорилося вище. Суть його зводиться до виконання вправ з околоредельной або максимальной швидкістю.

Слід виконувати завдання у відповідь на сигнал (переважно зоровий) і на швидкість окремих рухів.

Тривалість виконання завдання така, протягом якої підтримується максимальна швидкість (зазвичай 5-10 сек.). Інтервал відпочинку між вправами повинен забезпечувати найбільшу готовність до роботи (30 сек. - 5 хв. Залежно від характеру вправ і стану спортсмена).

2. Сполучений метод. Наприклад, виконання ударного руху при нападаючому ударі з обтяженням на кисті, переміщення з обтяженням і т.п.

3. Метод кругового тренування. Підбирають вправи, при виконанні яких беруть участь основні групи м'язів і суглоби.

4. Ігровий метод. Виконання вправ на швидкість у рухливих іграх та спеціальних естафетах.

5. Змагальний метод. Виконання вправ з граничною швидкістю в умовах змагання.

Особливо рекомендується останній - змагальний метод, який вимагає значних вольових зусиль. Ефективність цього методу підвищується при груповому виконанні вправ.

Головне завдання при вихованні швидкості полягає в тому, щоб спортсмен передчасно не спеціалізувався в якомусь одному вправі швидкісного характеру, щоб не включати у великому обсязі однотипне повторення цієї вправи. Тому так важливо, щоб спортсмени застосовували швидкісні вправи можливо частіше у формі змагання або гри.

У програму занять повинні входити в значному обсязі такі швидкісні вправи, як спринтерський біг зі старту і з ходу, біг з прискоренням, стрибки в довжину і висоту з гранично швидким відштовхуванням,



метання полегшених снарядів, рухливі та спортивні ігри, гранично швидко виконуються акробатичні вправи і різноманітні спеціальні підготовчі вправи.

Особливо важливу роль у тренуванні, спрямованої на розвиток швидкості одиночних рухів, грає термінова інформація про досягнуті результати.

Зіставлення об'єктивних показників швидкості, частоти рухів, часу виконання дозволяє спортсменам поліпшувати ці параметри і робити правильні висновки про ефективність тренування.

Для розвитку швидкості простої реакції використовують повторне, максимально швидке виконання тренуваних рухів або вправ по сигналу. У самостійних заняттях сигналом може бути звук кинутого предмету, магнітофонний запис і ін Велику користь принесуть вправи в полегшених умовах. До вправ такого роду можна віднести виконання стартів під команду (сигнал) під ухил до 15 градусів або за допомогою гумового амортизатора. Наприклад: біг зі старту на 10-15 метрів 4-6 повторень 2-3 серії. Необхідно пам'ятати, що тривалість вправ для вирішення даного завдання не повинна перевищувати 4-5 секунд.

## **ПРАВИЛА ГРИ В БАДМІНТОН**

Введені в дію Загальним зібранням IBF з 6 травня 2006р. Визначення

Гравець - будь-яка особа, що грає в бадмінтон.

Матч - основна дія в бадмінтоні між протистоячими сторонами, кожна з 1 або 2-х гравців.

Корт - майданчик, на якому проводиться гра в бадмінтон.

Одиночний матч - матч, в якому на кожній стороні корту знаходиться один гравець.

Парний матч - матч, в якому на кожній стороні корту знаходиться по двох гравців.

Подаюча сторона - сторона, що має право подавати (вводити волан в гру).

Приймаюча сторона - сторона, протилежна подаючій стороні.

Корт

Корт повинен бути прямокутним і розміченим, як показано на рис. (окрім випадку, передбаченого п. 1.5.), лініями шириною 40 мм.

Лінії повинні бути легко помітні: переважний колір їх білий або жовтий.

Мітки для випробування волана: покажчики зон, в яких повинен приземлитися хороший волан при випробуваннях, позначаються додатковими мітками 40x40 мм усередину у кожній бічній лінії для одиночної гри в правому полі подачі, на відстані 530x990 мм від задньої лінії корту. Ширина міток повинна входити в розмір цієї зони, тобто поміщатися від 530 до 570 мм від задньої лінії корту. Всі лінії є частина тих площ корту, які вони обмежують.

Якщо неможливо розмітити корт для парної гри, можна розмітити цей корт тільки для одиночної гри, як показано на рис. Задні лінії корту стануть також дальніми лініями подачі, а стійкі або стрічки, їх замінюючи, повинні розташовуватися на бічних лініях такого корту.

Сійки

Сійки повинні бути заввишки 1,55 м. від поверхні корту. Вони повинні бути достатній міцності, щоб залишатися вертикальними і утримувати сітку в натягнутому стані, як передбачено в і розташовуються на бічних лініях корту для парної гри.

Якщо неможливо встановити стійкі на бічних лініях, необхідно використовувати для позначення на сітці ширини корту тонкі стійки або матерчаті стрічки шириною 40 мм, розташовані над бічними лініями.

На корті, розміченому для парної гри, стійкі або стрічки, їх замінюючи, повинні розташовуватися на бічних лініях для парної гри, незалежно від того, проводиться одиночний або парний матч.

#### Сітка

Сітка повинна бути зроблена з тонкого корду темного кольору і однакової товщини, з осередками від 15 до 20 мм.

Ширина сітки (по вертикалі) 760 мм і завдовжки не меншого 6,1 м.

Верхній край сітки повинен бути обшитий 75-міліметровою стрічкою білого кольору, складеною навпіл, через яку пропускається шнур.

Шнур повинен бути достатньої довжини і міцності, щоб забезпечити натяжку сітки на висоті стійок.

Верхній край сітки повинен бути па висоті від поверхні корту 1,524 м в центрі корту і 1,55 м над бічними лініями для парної гри.

Не повинно бути просвіту між бічною частиною сітки і стійкою. Якщо можливо, сітка повинна бути закріплена на стійці у всю ширину.

Волан може бути зроблений з натуральних або синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, польотні характеристики волана повинні бути близькими до тих, які має натуральний пір'яний волан з головкою з кіркової пробки, покритою оболонкою з тонкої шкіри.

Загальна конструкція пір'яного волана:

- волан повинен бути з 16 пір'я, закріпленого на головці;
- пір'я може бути змінної довжини - від 64 до 70 мм, але на кожному волані вони повинні бути однакової довжини, яка вимірюється від кінчика пера до верху головки;
- кінці пір'я повинні утворювати круг діаметром 58-68 мм;
- пір'я повинно міцно скріплятися ниткою або іншим схожим матеріалом;
- головка повинна бути 25 - 28 мм в діаметрі, закругленою донизу.
- Маса волана повинна складати 4,74 - 5,50 гр.

## Непір'яний волан

- натуральне пір'я замінюється імітатором з синтетичного матеріалу;
- головка повинна відповідати вимогам п.4.1.5.
- розміри і маса волана повинні відповідати вказаним в п.п. і проте, зважаючи на відмінність щільності і характеристик синтетичних матеріалів від натуральних, допускаються відхилення від вказаних величин до 10%.

### Випробування воланів:

при випробуванні волана використовується прямий удар знизу із задньої лінії корту вперед паралельно бічній лінії;

придатний для гри волан повинен приземлятися не ближче 530 мм від однієї і не далі 990 мм від іншої мітки задньої лінії корту.

За умови незмінності загальної конструкції, швидкості і траєкторії польоту, національні Федерації країн можуть вирішити використання і інших різновидів воланів, якщо:

- атмосферні і кліматичні умови, висота місцевості над рівнем моря не дозволяють використовувати стандартний волан;
- існують особливі умови, що роблять необхідним застосування таких воланів на користь гри

### Ракетка

Основні частини ракетки називаються: рукоятка, струнна поверхня, обід, стрижень, переходник.

Рукоятка є частина ракетки, використовувана для утримування її гравцем.

Струнна поверхня є частина ракетки, з використанням якої гравець ударяє по волану. Обід утримує струнну поверхню, стрижень сполучає рукоятку з ободом. Переходник (якщо присутній) сполучає стрижень з ободом. Ракетка є назва, дана ободу, переходнику, стрижню і рукоятці.

Розміри ракетки повинні бути не більше 680 мм в довжину і 230 мм завширшки.

Струнна поверхня повинна бути плоскою і складатися і пересічних струн, -шпига переплетених в місцях перетину; вона повинна бути в цілому однорідною і, зокрема, не менш частою в центрі, чим в інших місцях: повинна бути не більше 280 мм в довжину і 220 мм завширшки; проте, струни можуть бути продовжені через область, яка в інших випадках відноситься до переходнику, за умови, що цей відрізок складає не більше 35 мм і загальної довжини струнної поверхні не перевищить 330 мм.

Ракетка повинна бути вільна від прикріплених предметів і виступів, окрім тих, які використовуються виключно і спеціально для обмеження або запобігання зносу і розриву струн, або вібрації, або для зміни балансу, або для прикріплення рукоятки до руки гравця, і які мають прийнятні розміри і місцеположення для цих цілей; повинна бути вільна від будь-яких пристосувань, які робили б можливим для гравця істотно змінювати конфігурацію ракетки.

#### Екіпіровка

IBF регулює всі питання, що стосуються використання для гри всіх видів воланів, ракеток і екіпіровки, відповідних специфікації або іншим чином схвалених або несхвалених для гри. Це регулювання відбувається за Ініціативою самої IBF, або Іншої зацікавленої групи, включаючи гравців, виробників інвентаря, національних Федерацій або їх членів.

#### Гравці

Визначення "гравець" застосовується до тих, хто бере участь в матчі.

У парних іграх беруть участь два гравці з кожного боку, в одіночних - по одному гравцеві з кожного боку. Сторона, що має право подавати, називається подаючою стороною, протилежна сторона називається приймаючою стороною.

## Жеребкування

Перед початком матчу проводиться жеребкування. Сторона, що виграла долю, може вибирати між подавати або приймати подачу. Починати гру на одній або іншій стороні корту. Сторона, що програла долю, робить вибір, що залишився.

## Рахунок

Матч проводиться до виграшу двох геймів з трьох, якщо не обумовлене інше. Сторона, яка перша набирає 21 (15,11) очко виграє гейм, окрім випадків, описаних в пунктах.

Сторона, що виграла розіграш повинна додати до свого рахунку очко.

Якщо рахунок в геймі стає 20-20. сторона, яка першою набирає різницю в 2 очки, виграє гейм.

Якщо рахунок в геймі стає 29-29, сторона, що виграла 30-е очко, виграє гейм.

Сторона, що виграла гейм, повинна подавати на початку наступного гейму.

## Зміна сторін

Гравці повинні помінятися сторонами: по закінченню першого гейму; перед початком третього гейму (якщо кін потрібний) і

у третьому геймі, або в матчі з одного гейму, коли ведучий в рахунку досягне: "6" в геймі до 11 очок або "8" в геймі до 15 очок, або 11 в геймі до 21 очка.

Якщо момент зміни сторін по пропущений, зміна робиться негайно після виявлення цього, і рахунок, що існує на цей момент, повинен зберегтися.

## Подача

При правильній подачі: ніяка сторона не повинна допускати надмірної затримки виконання подачі, коли гравці зайняли свої позиції; той, що подає і приймає повинен стояти в межах діагонально розташованих полів

подачі, не торкаючись ліній, що обмежують ці поля; яка-небудь частина обох стоп гравця, що подає і приймає повинна залишатися у контакті з поверхнею корту в нерухомому положенні до здійснення подачі; ракетка подаючого гравця повинна спочатку ударити по головці волана, тоді як волан повинен знаходитися нижче за талію того, що полягає:

стрижень ракетки подаючого гравця у момент удару по волану повинен бути направлений вниз в такому ступені, щоб вся головка ракетки була помітно нижче за всю кисть руки, що тримає ракетку.

рух ракетки подаючого гравця від початку подачі до її завершення повинен відбуватися безперервно тільки вперед;

політ волана повинен бути направлений по висхідній лінії від ракетки то подає до перетину їм сітки, так, щоб, якщо не буде відображений, він впав на відповідне поле подачі,

Коли гравці зайняли свої позиції, перший рух вперед головки ракетки що подає є початок подачі.

Подаючий гравець не повинен подавати, поки не підготувався той, що приймає, але слід вважати останнього готовим до прийому, якщо він зробив спробу відбити поданий волан.

Подача вважається здійсненою, якщо після початку подачі (п. 11.2) той, що подає зробив удар по волану або промахнувся.

У парних іграх партнери подаючого і приймаючого гравця можуть займати на корті будь-які позиції, що не перекривають видимість що подає або приймає протилежної сторони.

Порядок гри і положення на корті:

Після того, як подача повернена, волан повинен по черзі відбиватися будь-яким з гравців подаючої і приймаючої сторін, поки він не вийде з гри.

Після того, як подача повернена, гравець повинен відбити волан з будь-якого положення на своєму корті.

Виграш:

Якщо приймаюча сторона робить помилку, або волан перестає знаходитися в грі через те, що торкається корту приймаючої сторони, подаюча сторона виграє очко. Подаюча сторона повинна знову подавати, але з суміжного боку свого корту;

Якщо подаюча сторона робить помилку, або волан перестає знаходитися в грі через те, що торкається корту подаючої сторони, приймаюча сторона виграє очко. Подаюча сторона позбавляється права подавати, а приймаюча сторона стає такою, що подає.

Подача у будь-якій грі право подавати повинне переходити послідовно від того, який почав гру з правого боку корту до партнера цю приймає. Так само проводиться подача з лівої частини корту до гравця сторони, що починала подавати, ідо стоїть на корті відповідно рахунку цієї сторони.

До гравця сторони, що починала приймати, що стоїть на корті відповідно рахунку цієї сторони і так далі. Ніякий гравець не повинен подавати поза чергою, приймати поза чергою, або приймати дві послідовні подачі в одній і тій же грі, окрім випадків, передбачених правилами. Будь-який гравець сторони, що виграла гру, може подавати на початку наступної гри. і будь-який гравець сторони, що програла, може приймати.

Помилка поля подачі

Помилкою поля подачі є, якщо гравець подає поза чергою; подає не з належного поля подачі; знаходячись не в належному полі подачі, приготувався до її прийому, і подача була здійснена.

Якщо зроблена помилка поля подачі, то:

якщо помилка виявлена до здійснення наступної подачі, призначається "спірний", крім випадку, коли сторона, що допустила помилку, програла даний розіграш; в цьому випадку помилка не виправляється;



Якщо помилка не виявлена до здійснення наступної подачі, вона не виправляється.

Якщо призначений "спірний" унаслідок помилки поля подачі, розиграш переграється з виправленням помилки.

Якщо помилка поля подачі не виправлена, гра в цьому геймі повинна відбуватися з порядком поля подачі, що змінився (новій черговості подач, відповідно).

Порушення

Порушення ("фол") має місце, якщо:

Подача виконана не за правилами.

Що подає, при спробі подати, промахнеться по волану.

При подачі, волан, перелетівши сітку, повисне на її верхній кромці або застрягне в ній.

Під час гри волан падає за межами корту; пролетить крізь сітку або під нею; не перелетить через сітку; торкнеться стелі або стін залу; торкнеться тіла або одягу гравця; торкнеться будь-якого предмету або особи, що знаходиться поблизу майданчика (якщо необхідно із-за конструкції будівлі, місцева провідна організація може за умови права вето у головної провідної організації, встановити особливі умови на випадок, коли волан торкнеться препятствія).

Під час удару первинна точка контакту ракетки з воланом знаходиться не на стороні того, що б'є (той, що б'є може, проте, супроводжувати волан ракеткою через сітку у напрямі удару).

Коли волан в грі, гравець: торкнеться сітки або стійок ракеткою, тілом або одягом;

вторгнеться на сторону супротивника поверх сітки ракеткою або тілом

вторгнеться на сторону супротивника під сітку ракеткою або тілом так, що перешкодить супротивникові або відверне його увагу; 15.6.4.

заважає супротивникові, тобто перешкоджає йому в здійсненні законного удару, коли волан перетинає сітку.

Гравець під час гри навмисно відволікає супротивника будь-якими діями, наприклад вигуками або жестами.

Під час гри волан: буде спійманий або затриманий на ракетці, а потім кинутий при здійсненні удару; буде відбитий двічі послідовно одним і тим же гравцем двома ударами; буде відбитий гравцем або його партнером послідовно; торкнеться ракетки гравця I продовжить рух у напрямі задньої лінії корту на стороні цього гравця.

Якщо гравець повинний в скандалі, повторній або систематичній провині.

Спірний

"Спірний" оголошується суддею на вищці або гравцем (якщо немає судді на вищці) для зупинки гри.

"Спірний" може бути призначений в будь-якій непередбаченій або випадковій ситуації.

Якщо волан, пролетівши над сіткою, повисне на її верхній кромці або застрягне в ній, призначається "спірний", крім випадку, коли це відбувається при подачі.

При подачі одночасно порушують правила подаючий і приймаючий гравці, повинен бути призначений "спірний".

Якщо під час гри волан руйнуватиметься, і головка повністю відокремитися від решти частини волана, повинен бути призначений "спірний".

Лінійний суддя не бачив місця падіння волана, а суддя на вежі не в змозі ухвалити своє рішення із цього приводу, повинен бути призначений "спірний".

Якщо призначений "спірний", розіграш з моменту останньої подачі не зараховується, і гравець, який подавав цю подачу, повинен подавати знову

### **Стратегія та тактика гри.**

Стратегія — це загальний план ведення гри з метою досягнення перемоги, урахуванням реальних можливостей основних ігрових якостей спортсменів (стабільність, точність, витривалість, психологічна стійкість), раціонального використання розмірів майданчика, інвентарю, техніки та тактики гри.

Про стратегію треба пам'ятати дві істини: стратегія ефективної гри - це стратегія атакуючого волана; стратегія - це довготривала тактика.

Тактика - це застосування сукупності технічних прийомів гри з метою досягнення переваги в конкретних ігрових ситуаціях. Але не варто покладатися тільки на хорошу техніку. Загальне правило — будь-якому ударові повинен передувати певний задум. Найкращий атакуючий удар далеко не завжди є вірною запорукою виграшу очка. Ефективне чергування різноманітних технічних прийомів, ударів та переміщень, підпорядкованих єдиному ігровому задуму, завжди краще за хаотичний режим або ритм гри. Саме комбінаційна гра найнадійніший шлях до перемоги.

Багато, чого в бадмінтоні залежить і від геометрії майданчика. Тому головна тактична задача бадмінтоніста незалежно від техніки виконання ударів — направляти волан в ті зони на майданчику супротивника, які є найбільш складними та важкими в прийомі. Таких зон дев'ять для парної гри та шість для одиночної. Золоте правило спортивного бадмінтону - не грати в стоячого гравця, готового до прийому волана. Треба весь час намагатися направляти волан якомога далі від суперника, змушуючи його більше втомлюватися. Грати в гравця можна тільки в одному випадку пробиваючи атакуючий удар в незахищену зону його тіла.

Правильна тактика гри багато в чому спільна для одиночних, парних ігор та в міксті. Та є й істотні відмінності.

Тактика одиночної гри.

Тактика або план ведення одиночної гри будується на таких основних принципах:

1. вимотати суперника, максимально навантажуючи його складними переміщеннями по майданчику,
2. змусити суперника помилятися, чергуючи високо-далекі, атакуючі удари з філігранною грою біля сітки, а також активно застосовуючи обманні прийоми та нестандартні рішення,
3. постійно шукати слабкі сторони в грі суперника і максимально використовувати їх.

Всім майстрам ракетки і волана відома нестаріюча аксіома - в бадмінтоні виграє атакуючий стиль. А це означає: виконувати всі удари в найбільш високій точці, захищаючись, зустрічати волан якомога ближче до сітки, навіть відбиваючи смеш; постійно пригнічувати активність суперника, нав'язуючи йому свою гру. І ще декілька корисних порад: в грі намагатися частіше застосовувати ті технічні прийоми і тактичні комбінації, які виходять у вас найкраще; по ходу гри ніколи не міняйте тактики, яка постійно приносить виграш. Вона може бути дуже простою - удар назад і підставка на сітку, але ефективна. Не соромтеся грати просто. Зміна тактики доцільна тільки при безсумнівному програші.

Реалізація тактичного плану гри починається з розумного використання першого удару - подачі. В одиночній грі найчастіше застосовуються високо-далекі подачі, рідше плоскі та короткі, дуже рідко - високі атакуючі. Подачу треба подавати так, щоб відразу поставити суперника в незручне становище. Цьому повною мірою відповідає високо-далека подача.

Високо-далека подача найбільш ефективна в одиночній грі в силу того, що застосовуючи її, спортсмен зменшує можливості суперника для успішної атаки з ходу, примушуючи його приймати волан над задньою лінією на максимально далекої відстані від сітки, що одночасно ускладнює суперникові гри і в її зоні. Така подача, виконана технічно правильно, відразу ж дозволяє гравцю, що подає отримати контроль над ігровою ситуацією, та почати гру ініціативно. Тактично вигідно змушувати суперника грати здалеку, звідки його атакуючі дії, як правило, не мають великої сили, стабільності та ефективності. Практика показує, що при прийомі високо-далекої подачі можуть перешкоджати неякісне освітлення майданчика, незручне пофарбування стелі або стін, при якому волан на великій висоті втрачається з виду, а також сильне кондиціонування та вентиляція, які можуть несподівано змінити траєкторію волану. Подавати треба під найбільш слабкий удар суперника. Найчастіше це удар зліва закритою стороною ракетки. Спортсмени кажуть: «Направляй волан під ліву руку.»

Плоскі і короткі подачі в одиночній грі чреваті можливістю швидкої атакуючої відповіді супротивника. Їх перевага тільки в одному - вони повинні періодично, а головне, несподівано порушувати ритм гри суперника, щоб подолати високо-далеку подачі. Тому для цих подач вельми істотний правильний вибір моменту подачі, коли суперник звик до високо-далекої і займає неправильну позицію для їх прийому. Загальне правило для виконання всіх подач - не поспішати.

Перевага варіанту високо-далекої подачі: з правого поля в центральний дальній кут, з лівого поля в лівий дальній кут майданчика супротивника.

Існують три основні тактичні стилі ведення гри: атака, захист і контратака. За ступенем ефективності атака завжди краще.

Захист – це відсутність ініціативи, пасивне очікування помилки суперника, уповільнення темпу, втрата впевненості і перспективи. Дуже складний технічний елемент - зміла контратака, вона майже завжди дає чудові результати. Наприклад, противник заволодів ініціативою і атакує вас удар за ударом, а вам тільки залишається відкидати волан якомога далі від сітки. І в такій ситуації можна контратакувати. Спробуйте ризикнути і зустріти волан вище і ближче до сітки, щоб спробувати кистьовим рухом перевести його низько по сітці до однієї з бічних стійок. Суперник буде неприємно вражений вашим вмінням.

Час і траєкторія грають істотну роль. Ігрова перевага часто залежить від того, наскільки швидко волан досягне місця майданчика суперника. При цьому траєкторія польоту волану повинна бути оптимальною. Чим правильніше відповідає швидкість польоту волана його траєкторії, тим важче противнику успішно відіграти його.

Гра в передній зоні ґрунтується на підставках, переводу вздовж сітки і добиванні. При виконанні всіх цих технічних елементів дуже важливо швидко і правильно виходити до сітки. Гравець повинен намагатися відбити волан якомога ближче до її верхнього краю, не даючи йому опуститися занадто низько. При добиванні смеш -короткий, майже без замаху. Якщо противник знаходиться близько до сітки, відкиньте волан плоско по лінії або високим атакуючим ударом через нього по діагоналі. Коли він затримався позаду - зробіть підставку або переведення по сітці до дальньої від нього стійки. Якщо є час - маскуйте свої дії та частіше грайте в проти хід.

Гра в середній зоні будується переважно на атакуючих варіантах. Якщо спортсмен дістав волан в середній зоні, значить, його суперник у чомусь помилився. Цю ситуацію треба використовувати повною мірою, але без поспіху та суєти. При високому волані найкраще бити смеш у

важкі точки. При плоскому - відповідайте різко по лінії. А якщо противник атакував вас - кистьовий перевод до стійок сітки.

Гра в дальній зоні займає більшу частину часу розіграшу волана, тому що саме ударами з задньої лінії доводиться добивати основну високо-далеку подачу суперника. І ще - це досягнення позиційної переваги противники будуть намагатися тримати один одного в основному на задній лінії. Тактично правильно тут чергувати високо-далекі удари з швидкими короткими скидками на сітку, розгойдуючи оборону суперника і вичікуючи моменту продуктивної атаки, не забувайте, що у задній лінії здійснюється тільки сам удар, після якого відразу і неодмінно треба повертатися в центр своєї ігрової зони.

Комбінаційна гра. У бадмінтоні часто виграє не той, хто краще б'є по волану, а той, хто може створити для себе виграшну ситуацію. Грамотний спортсмен завжди буде гру не на своїх окремих ударах, нехай навіть найуспішніших, а на їх правильному і послідовному поєднанні. Причому у гравців високого класу існує досить багато ефективних награних типових комбінацій тактичних і технічних прийомів, які в найрізноманітніших ігрових ситуаціях призводять до перемоги. Для вироблення правильного тактичного малюнка гри потрібно враховувати і фізичні дані суперника. Якщо він високий, частіше нахилийте його; якщо низький - бийте по лінії, де йому важче дістати волан, або перекидайте його високим атакуючим ударом. Проти суперника міцної статури застосовуйте тривалі розіграші з масою переміщень вперед-назад і вправо-вліво, так він швидше втомиться. Швидкого гравця пригальмовуйте, повільного - заганяйте. І частіше міняйте ритм гри, якщо супротивник відчуває себе комфортно на майданчику.

Якщо програєте, не квапитеся подавати, не метушіться в проміжках між розіграшами. Заспокойтеся, обдумайте ситуацію. Якщо виграєте - тримайте темп, атакуйте, набирайте очки.

## Тактика парної гри

Парний бадмінтон - це командна гра, вона відрізняється від одиночної тим, що технічно грати удвох легше, а тактично - складніше. У парі спортсмени можуть успішно контролювати усю територію свого майданчика і, при правильному розставлянні, відбити практично будь-який волан. Тому перемогу в парі (як і в міксті) приносить не індивідуальна майстерність, а погоджена комбінаційна гра. Звичайно, тут є і свої специфічні тактико-технічні елементи: уміння добре грати з укороченим замахом; рухатися за "принципом ракетки" і в основному проти годинникової стрілки; поступатися партнерові спірним, але зручним для нього ударом; здатність вчасно робити тактичну переднаголосну паузу.

Золоте правило парної гри – це "принцип ракетки". У чому він полягає? Уявимо собі велику бадмінтону ракетку, в якій один партнер - це голівка ракетки, а другий - це її ручка. Спроекуємо таку ракетку на ігрове поле так, щоб центр її стержня знаходився в геометричному центрі поля. Ракетка обертається в горизонтальній площині.

Партнери, що умовно є її ручкою і голівкою під час гри, повинні здійснювати відповідні рухи навколо центру стержня ракетки, але ніколи не рухатися по стержню один назустріч одному одночасно. Якщо один спортсмен з яких-небудь причин (йдучи на волан, йдучи від волана, міняючи позицію) змістився у бік партнера, то той повинен зробити крок в інший бік, зберігаючи безпечну відстань по умовному стержню.

Це допомагає уникнути багатьох негативних ситуацій, коли партнери йдуть на один волан і отримують травми, розбивають ракетки; разом займають одну половину майданчика, залишаючи порожній іншу; обманюють не супротивника, а один одного неправдивими кроками і рухами. Дотримуйтеся "принципу ракетки", і ваша гра стане більше виграшною і безпечною. Деякі спортсмени і тренери це правило



називають "правило компаса". У такому разі потрібно уявляти, що партнери знаходяться на різних кінцях компасної стрілки.

Пересування гравців на майданчику в парній грі за правилом ракетки.

Фахівці рекомендують спортсменам(правшам) рухатися по полю під час гри, в основному, проти годинникової стрілки, в цілях: узгодженості дій на майданчику і створення вигідних позицій для виробництва ударів і переміщень. До речі, такий рух для правош фізіологічно легше здійснити.

Гра без волану.

Велике значення в парних змаганнях має зіграність партнерів. Добре, якщо вони постійно грають разом, знають свої сильні і слабкі сторони і уміють без слів розуміти один одного. Якщо цього немає, визначальною в грі може стати наявність або відсутність саме взаєморозуміння. За правилами під час розіграшу очка заборонено розмовляти. Але існують певні способи спілкування на бадмінтоному майданчику. Після кожного удару супротивника партнери повинні швидко зорієнтуватися в ситуації, що створилася, і зробити вибір - хто ударить по волану, що наближається. Приймавши рішення, один партнер йде на волан, а інший теж не коштує на місці. Він повинен за "правилом ракетки" переміститися у відповідну вільну зону майданчика, заздалегідь готуючись відбити наступний волан і захищаючи напрями можливої атаки супротивника.

Зробити це йому потрібно якнайшвидше. У парній грі особливо важливе вміння бадмінтоніста ефективно грати без волана, тобто переміщатися по майданчику, постійно підстраховуючи свого партнера, своїми активними діями чинячи певний тиск на суперників, і бути готовим в потрібний момент результативно ударити по волану.

Розставляння партнерів в парній грі залежить від вибраної тактики і буває трьох видів: паралельна(пліч-о-пліч), передньо-задня(один за одним) і проміжна.

Сучасна гра у бадмінтон ґрунтована на використанні комбінаційного стилю, при якому розставлення партнерів залежить від ситуації на майданчику. Якщо пара веде активні Передньо-задня(ліворуч) і паралельна(справа) позиції гравців на майданчику і найуразливіші зони при такому розставленні(виділені сірим кольором)

Ігрові(проміжні) позиції спортсменів на майданчику атакуючі дії, кращою позицією буде передньо-заднє розставлення. Захищаючись, партнери, як правило, повинні займати позицію поруч один з одним(паралельно). На практиці у грі найчастіше зустрічається проміжна стадія. При цьому, переміщуючись по майданчику для зайняття тієї або іншої позиції, слід дотримуватися "правила ракетки", дотримуватися постійної відстані між гравцями, що рухаються, розташовуючись симетрично по відношенню до центру поля.

Уміння правильно переміщатися по відношенню один до одного - показник високої зіграності пари. Майте на увазі: якщо волан вгорі на стороні супротивника - намагайтеся ставати пліч-о-пліч в захист. Якщо ж волан вгорі на вашому боці, то займайте атакуючу передньозадню позицію.

### **Основні техніки та прийоми.**

Бадмінтон стає більш і більше популярним, дедалі більше і більше студентів вибирають собі бадмінтон, як основний вид спорту, дедалі більше і більше дорослих людей також обирають бадмінтон як свій активно-розважальний відпочинок. Оскільки початківців стає дедалі більше, доведемо в яких аспектах бадмінтону гравець повинен сфокусувати свою увагу, і навіть зазначимо кілька найпоширеніших помилок, до яких схильна більшість початківців. По-перше, давайте розглянемо позитивні аспекти бадмінтону, які допоможуть гравцям підвищувати свою майстерність.

## СФОКУСУЙТЕ УВАГУ НА:

Зосередьтеся на правильній хватці. Найбільш фундаментальний аспект бадмінтонної техніки - хватка. Хватка - те, як бадмінтоніст тримає ракетку. Правильна хватка дає можливість гравцю удосконалювати рівень своєї гри. Натомість, використання неправильної хватки часто стає цеглиною в стіні, що призводить до подальшої слабкої гри й мізерної техніці. Набагато більше часу треба витратити те що, щоб виправити погану техніку, ніж те щоб відразу вивчити правильну. Спочатку, правильний хват ракетки може видатися незручним і неприродним, але коли ви здатні подолати цю обставину, то пізніше ви оцініть результат навчання. Є два основних хвата ракетки, це хватка відкритої (форхенд) і хватка закритою (бэкхенд) стороною ракетки. На погляд, інформація може видаватися надміру великою та складною, але якщо це вже настільки фундаментальний аспект гри акторів-професіоналів у бадмінтон, він коштує здобуття права витратити час з його засвоєння. Зосередьтеся на правильних ударах. Найбільш неприємна річ у вивченні чогось - коли згодом забуваєш те, чому колись навчався. Зосередьтеся на роботі ніг Для бадмінтону важко переоцінити важливість роботи ніг. Робота ніг - ваша ваша здатність пересуватися на будь-яку частина корту. Попри те що, що це навіть звучить лише як просте визначення, насправді це з найскладніших елементів в бадмінтоні. Причина, через яку робота ніг такий важливий. ось у чому: коли ви не можете вчасно прибїгти, то демонструвати кращі зразки техніки ударів марно. Робота ніг - одне з найбільш складних аспектів бадмінтону. Чимало часу треба витратити те що. щоб їх вивчити, не менше, аби виробити практично. Практики часто виявляється менше, ніж треба, через брак місця. Це насправді неймовірно і нелюдяно комусь одному відпрацьовувати переміщення, займаючи половину корту, тоді як інші стоятимуть й уміє чекати за майданчиком. Професійний гравець здатний пересуватися по корту дуже просто лише

завдяки вишуканій техніці роботи ніг, яка лише здається легкою - насправді, потрібні багато років важкої праці, аби освоїти її.

### **НЕ ФОКУСУЙТЕ УВАГУ НА:**

Уникайте дорогого екіпірування - швидше за все, ви просто даремно витратите гроші Бадмінтон - гра виключно майстерності і розуму, але з гра екіпірування Хороша пара бадмінтонних кросівок забезпечить хороше міцне зчеплення з кортом і знизить ризик ушкоджень. Початківцям більше підходять ракетки нижнього класу. Уникайте трюковських ударів - перестаньте вивчати дивні удари. Бадмінтон - дуже фундаментальна гра, у якій слід вивчити все базові основи, коли хочеш витримати матч. Бадмінтон - дуже раціональна гра. Стандартний, зібраний стиль гри професіоналів у бадмінтон є продуктивним способом вдарити по волану, позаяк у грі просто замало часу, щоб використовувати усі ці манери. Насамкінець, бадмінтон - надзвичайно комплексна гра, навіть просунуті гравці відкривають собі щось нове багато хто на день.

### **Особиста ігрова зона спортсмена.**

Визначальне значення у бадмінтоні має особиста Ігрова зона кожного спортсмена. Цей індивідуальний простір навколо гравця, який створюється сукупністю усіх його фізичних, технічних і тактичних елементів, прийомів і можливостей. Ця ігрова зона, яку можна назвати також зоною відповідальності, як правило, є умовним колом (сферу) навколо спортсмена, в межах якого він може ефективно розпорядитися воланом. Радіус цієї зони геометрично в загальному плані складається з наступних складових частин: крок гравця + випад або стрибок + довжина його витягнутої руки з ракеткою. У майстрів високого класу радіус ігрової зони складає біля гріх метрів, а це означає, що майстер може грамотно відбити волан практично з будь-якої точки своєї половини бадмінтонного майданчика. Більше того, професіонал намагається пересуватися так, щоб постійно знаходитися на відстані кроковій доступності до підлітаючого

волана. Для хорошого любителя радіус зони відповідальності в середньому складає півтора-два метри.

Потрібно пам'ятати, що зона відповідальності спортсмена під час розіграшу волана постійно переміщується разом з ним, а також міняється залежно від зміни умов гри. Наприклад, якщо спортсмен втомився, то його особиста ігрова зона скорочується. В той же час далеко не завжди особиста ігрова зона спортсмена є правильним колом. Припустимо, якщо у нього слабкий бекхенд, то в цьому місці радіус ігрової зони менший. Или, якщо можливості пересування гравця по майданчику вперед краще, ніж назад, то відповідно конфігурація його зони відповідальності більше спереду.

Це дуже важливо для парних ігор і микстів, оскільки головне завдання тут полягає в тому, щоб особисті ігрові зони партнерів не поєднувалися, а взаємно доповнювалися і як можна рідше необгрунтовано перекривали один одного. Правильне використання особистих ігрових зон на бадмінтонному майданчику дозволяє партнерам упевнено контролювати її велику частину, не заважати один одному грати безпечно і ефективно, обгрунтовано застосовувати виграшний атакуючий стиль гри., стиль і тактику гри кожної пари.

У любительському спорті досить часто можна спостерігати, як два дуже хороших гравця упевнено програють парі індивідуально технічно і фізично слабкіших суперників і саме за рахунок незіграності, А що це означає? Тільки те, що сильні гравці, сподіваючись на свої особисті переваги, проявляють яскраву індивідуальність і в тактичному плані грають замість парної гри -одиночну, постійно заважаючи один одному.

Граючи проти таких спортсменів, досить намагатися частіше направляти волан в їх спірні місця - вони почнуть помилятися, перекривати один одному Ігрові зони, конфліктувати, засмучуватися і в результаті значно понизять якість своєї гри.

Найбільш характерний приклад такої помилки, коли при паралельному розставлянні і розіграші волана, що високо летить по середній лінії, партнер, що знаходиться справа, щосили намагається відіграти його, завалюючись на своє ліве плече. В цей час він необгрунтовано наближається до свого товариша, замикаючи його в лівій чверті майданчика, і, як правило, після не дуже вдалого удару продовжує за інерцією помилковий рух вліво, наближаючись до свого партнера і залишаючи усю праву половину корту незахищеною.

Потрібно мати на увазі, що і спортсмен, що знаходиться в лівій половині майданчика, далеко не завжди готовий поступитися таким зручним для нього воланом. Тому такі дії майже завжди порушують правильний ритм гри і досить часто призводять до руйнування ракеток і травматизму. У такій ситуації потрібно пам'ятати правило правої руки, по якому при паралельному розставлянні (якщо партнери - правші) спірний волан майже завжди зручніше і ефективніше відіграє той, у кого волан справа. Подача в парній грі є фундаментом усіх тактичних побудов. Згідно з правилами, довжина зони подання в парній грі більше обмежена, вона на 0,76 м коротше, ніж в поодинокій. Це дозволяє гравцеві, що приймає високу подачу, виконати ефективний атакуючий удар(сמש) і частенько відразу виграти очко. Тому високі подачі під час чоловічих парних змагань застосовуються досить рідко. Жіночі пари використовують її частіше унаслідок слабкіших атакуючих ударів у відповідь.

До речі, якщо говорити про мікстах, то там подача на жінку переважно висока саме тому. Основа парної гри - коротка низька подача, яке значно зменшує вірогідність атакуючих дій супротивника. Правильна техніка такої подачі дозволяє подаючому спортсменові, зробивши невеликий крок вперед в завершенні ІІ, відразу вийти в активну ігрову позицію у сітки і успішно блокувати майже усі дії у відповідь суперників в передній зоні. Проте, знаходячись в зоні сітки, той, що подає не завжди

устигає відбити різкий фронтальний удар у корпус, від такого удару краще відхилитися і поступитися відповіддю на нього партнерові, у якого більше часу для підготовки до удару.

Якщо коротка низька подача застосовується майже в 80% розіграшів, то інші 20% приблизно порівну ділять між собою висока, що атакує і плоска подача. Вони повинні періодично змінювати низьку подачу.

Така тактика дозволяє тримати супротивника в постійній напрузі, а якщо він розслабився і зайняв невірну позицію, то несподівана зміна виду подання може відразу виграти очко. Плоска подача буває особливо ефективна, якщо вона виконується з ближнього кута від бічної лінії.

Використати плоску подачу від бічної лінії краще, коли знаєш, що супротивник недостатньо досвідчений в прийомі таких ударів, він не встигає розгорнути кисть, і волан полетить по напрямку природного руху руки. Ця ситуація дозволяє тому, хто подає заздалегідь бути готовим до відповіді і провести або смеш, або удар уздовж сітки. Але в грі проти досвідченого спортсмена така прямолінійна плоска подача може обернутися проти подаючої пари, оскільки усе поле доводиться захищати практично одному гравцеві - партнерові того, що подає.

Висока атакуюча подача в парній грі краще всього посилається в далекі кути зон подавання супротивника, особливо якщо він приготувався до прийому короткої подачі.

При такій подачі необхідно дуже точно контролювати висоту польоту волана. При великій висоті у того, що приймає буде досить часу для успішного сто відображення. При заниженій траєкторії - послідує атакуюча відповідь.

Після подачі перевага матиме той, хто першим ускладнить ситуацію, успішно підготує і вчасно завдасть переможного атакуючого удару або виконає скидання, що не береться, на сітку.

Якщо в результаті подачі перевагу отримала подаюча пара, то їм ні в якому разі не можна втрачати темп і проводити захисну гру. Необхідно атакувати наскільки це можливо, примушуючи супротивника захищатися, не даючи йому шансів зайняти зручну позицію і у свою чергу почати нападаючі дії.

При прийомі подача основна ігрова стойка приймаючого гравця - висока, що атакує, а його партнера - низька або середня.

Якщо подача виконана не ідеально - приймаючий гравець зобов'язаний атакувати і добити будь-який волан, який летить, хоч трохи вище за сітку. Пам'ятайте: перший удар, яким приймається подача, особливо важливий для результату розіграшу. Сучасні майстри, атакуючи "стрілою", примудряються забивати волан, який пролітає над верхньою кромкою сітки на висоті декількох сантиметрів.

Такий удар має бути без замаху, різким, але коротким. Щоб не зачепити сітку по час такого удару, проводка голівки ракетки в певній мірі здійснюється не вперед, а уздовж сітки. При цьому якщо волан досить зручний - бити його потрібно, направляючи в тіло того, що подає. Якщо волан незручний або опустився нижче кромки сітки, то посилати його слід у вільні місця передньої зони майданчика суперника і тільки у виняткових випадках відбивати назад. При ударі "стрілою" є два основних правила: по-перше, виходити на волан якнайшвидше, щоб бити по ньому над сіткою у вищій точці траєкторії; і по-друге, чим нижче летить волан над сіткою, тим нижче повинен підсідати під нього спортсмен. Це значно покращує можливості удару.

"Стрілою" частіше атакуйте по центру, менше шансів помилитися. Існує багато різних варіантів наряду волана при прийомі подання в парі. Деякі з них показані на наступних малюнках.



Відповідь на коротку подачу в парній грі атакуючим ударом "стрілою" в тіло подаючого гравця або в півполя під бічні лінії майданчика.

Відповідь на коротку подачу а парній грі високо-далеким ударом в кути майданчика під задню лінію.

Організуючи подачу і її прийом, пам'ятаєте: потрібно бути увесь час готовим до руху. Проте позиції і переміщення партнерів на майданчику не повинні заважати їм ефективно грати.

Правильне розставлення на полі залежить від конкретної ігрової ситуації. Загальні стани такі: атакувати легше при передньо-задній(чи близькою до неї) позиції, захищатися - при паралельній. Початкуючим гравцям часто здається, що якщо домовитися встати пліч-о-пліч і кожному захищати свою половину в режимі поодинокі гри, то це допоможе їм виграти.

Характерна помилка. Досвідчені супротивники після перших розіграшів розберуться в ситуації, виберуть найбільш слабого гравця і побудують гру на нього. Виявившись під подвійним тиском, без підстраховування напарника, спортсмен швидко втомиться, почне частіше помилятися і програвати. Головне тактичне завдання усередині ігрової пари полягає в умінні максимально використати найбільш сильні сторони кожного партнера і змікширувати слабкі, наприклад, якщо спортсмен погано грає у сітки, то до сітки повинен частіше виходити вміліший гравець. Право атакуючого удару потрібно надавати тому, у кого він краще виходить. Гравець, що не володіє хорошим бэкхендом (ударом ліворуч закритою стороною ракетки), повинен забігати за волан і бити смеш справа відкритою стороною ракетки або поступатися ним партнерові. Атакувати завжди прийнятніше в суперника, що рухається. Волан намагайтеся направляти безпосередньо в нього.

При паралельному розставлянні супротивників доцільно бити в центр між ними, при передньо-задній - нападати по бічних лініях. Гравцеві у сітки прийнятніше тримати ракетку вгорі, це дозволяє швидше ударити по волану, не заважаючи партнерові, що при цьому знаходиться ззаду.

Багато спортсменів, що уміють однаково добре грати у сітки і на задній лінії, віддають перевагу передньо-задньому розставлянню.

Майстри намагаються управляти діями суперника, наприклад, добре атакуючого супротивника регулярно висмикувати до сітки, а умілого сіткаря, але слабкого в ударах із задньої лінії - тримати від сітки чимдалі.

По можливості усі захисні удари повинні мати атакуючу тенденцію. Регулярно посилайте волан в півполя під бічні лінії - це добре перевіряє зіграність суперників. При парній грі повільні скидання на сітку малоефективні.

У запалі атаки, якщо суперники добре тримають ваші удари, іноді корисно несподівано поміняти ритм підставкою або укороченим ударом. Ефективний плоский удар, який в парних іграх часто спрямовується по бічних лініях або в тіло суперника. Він використовується як підготовчий удар при переході від захисту до нападу, а також для того, щоб змусити супротивника зрушитися з центральної позиції убік.

Нагадаємо основні елементи парної гри : низька подача, атакуючий удар, комбінація на сітці, ротація партнерів. І ще одно важливе нагадування: сіткар повинен намагатися перехоплювати волан тільки попереду себе. Якщо це не вийшло, то краще поступитися воланом партнерові ззаду. При цьому сіткар повинен зайняти таку позицію, щоб не заважати своєму партнерові зробити ефективний удар(нахилитися, сісти, прибрати ракетку з лінії удару).

Цікаві спостереження за технікою гри в парах спортсменів майстрів. Ось одне з них. При виході на волан спортсмен намагається утримувати ракетку у верхньому положенні, приблизно на рівні особи. Бекхенди, як

правило, він виконує, також тримаючи ракетку вгорі, причому спочатку рухається вгору повністю лікоть і лише після цього починається хльосткий рух передпліччя і кисті.

При такому положенні виконуються смеш ліворуч, укорочений ліворуч і висока свічка назад. Волан ліворуч відбивається з прогином вліво. Ракетка рухається на удар майже горизонтально, волан зустрічається із-за голови. При прийомі смешу ракетка може знаходитися в одному з трьох положень : знизу, збоку і згори. У першому випадку волан відбивається або свічкою назад, або укороченим до сітки. У другому випадку волан зустрічається збоку, приблизно на рівні сітки, і відбивається свічкою назад, укороченим до сітки і, найголовніше, плоским ударом на супротивника, здійснюваним дуже швидко. Цей прийом схожий на підставку. Воланзбоку приймається приблизно на середині майданчика. Укорочений удар до сітки здійснюється м'яко, що, по суті справи, також підставка. Для прийому волана при смеші підставкою ракетки згори гравець низько присідає(тулуб вертикальний), при цьому волан може бути відбитий плоским ударом в корпус супротивника або що обводить його, або робиться підставка на укорочений до сітки. Волан можна відбити і свічкою назад, за рахунок відхилення ракетки назад.

У грі спортсмени повинні виконувати смеші у різних напрямках: прямо, наліво і направо по діагоналях і в півполя під бічні лінії. При виконанні прямого смешу ракетка рухається ззаду, як у тенісистів(струнна поверхня перпендикулярна сітці), і перед ударом розгортається струнною поверхнею до сітки.

За рахунок повороту струнної поверхні ракетки з цього положення можуть виконуватися напівкосі смеші вліво і управо(що дуже важливе в парній грі), але обов'язково близько до бічних ліній, приблизно до середини лінії (тоді як прямій і діагональній смеші спрямовуються ближче до задньої лінії).

Укорочені удари можуть виконуватися з підрізуванням. При цьому смєші, укорочені удари і свічки спортсмен повинен виконувати дуже потайно.

Хватка ракетки мінється залежно від призначення удару. Наприклад, при виконанні бекхенда великий палець лежить не на середній бічній грані, а на верхній бічній грані. У парній грі партнер, що стоїть не на задній лінії, а попереду або збоку, тримає ракетку ближче до стержня, залишаючи кінець ракетки таким, що виходить з руки. При цьому ракетка утримується горизонтально приблизно на рівні особи. Така хватка дає можливість швидко відбивати удари без попереднього замаху.

На закінчення розділу декілька слів про парну гру любителів. Досить часто можна спостерігати, як один з гравців любительської пари намагається зайняти таку позицію, щоб перехоплювати усі волани, до яких він тільки може дотягнутися. Він забуває, що в парній грі супротивники завжди намагаються грати на слабкого.

Тому змусити себе не узяти волан, який зручніше і ефективніше зіграє партнер, це перша ознака зростаючої майстерності і досвіду парного гравця.

### **Тактика гри змішаних пар**

Тактика парної гри цілком застосовна і до тактики гри змішаних пар. Більше того, вони можуть бути майже повністю сумісні, якщо партнер і партнерка мають однакові технічна майстерність і фізичні дані. Але таке буває у край рідкісне. У історії бадмінтону було всього декілька англійських і азійських пар мікстів, в яких чоловік і жінка грали взаємозамінний парний бадмінтон.

На практиці в грі змішаних пар жінка не може в рівній мірі з чоловіком протистояти атакуючому тиску супротивника. Тому класичний варіант мікста : партнерка грає попереду, а партнер ззаду. Таке розставлення багато в чому обґрунтовано тим, що в мікстах навіть

частіше, ніж в парах, застосовується атакуючий стиль гри. Звичайно, перемога тут є результатом погоджених дій обох партнерів, але є певна специфіка.

Чоловік повинен, максимально атакуючи, створити для партнерки умови ефективно завершити переможним ударом розіграш очка. Саме жінка найчастіше є ключовою ланкою в змішаній парі. Контролюючи в зоні сітки, вона своєю точністю і швидкою реакцією здатна вирішувати найскладніші завдання тактики мі кеті в.

Бадмінтоністка повинна досконало володіти короткою подачею, не боятися сильних ударів, уміти ефективно грати на перехопленнях і вчасно підстраховувати партнера. Часом при грі змішаних пар здається, що партнерка помиляється частіше. Але це не так. Її невпевнені дії і помилки, як правило, є результатом неправильних дій партнера.

Подача в грі змішаних пар теж має чоловічу і жіночу специфіку.

Подача партнерки на суперника-чоловіка має бути коротким і низьким, щоб унеможливити атакуючу відповідь. Після подачі вона повинна виходити до сітки, намагаючись зайняти активну ігрову позицію. На жінку можна подавати ту, що високу, що атакує, низьку або плоску подання, але та, що тоді подає повинна зайняти таку позицію, щоб ефективно відбити можливий нападаючий удар в передній зоні.

Подача партнера, переважно теж коротка і низька, відрізняється тим, що після неї йому необхідно відійти назад, щоб встигнути зайняти позицію в глибині поля. При цьому партнерка стоїть збоку і трохи попереду партнера, готова до гри у сітки. Фахівці рекомендують при грі на суперника-жінку чергувати різні види подач.

При прийомі подачі партнерка займає зручну для себе позицію переважно в центрі поля прийому подачі, намагаючись максимально складно для супротивника відбити волаң, після чого контролює гру в зоні сітки.

Коли волан введений в гру, перевагу отримає та пара, яка перша почне грамотно атакувати. Потрібно мати на увазі, що при паралельному розставлянні мікстерів слабка ланка - жінка і вигідніше будувати гру на неї. А при передньо-задній позиції чоловік практично не може перекрити увесь простір справа наліво і упевнено захиститися від атакуючих ударів по лініях.

Пам'ятайте: хто грає зверху вниз - атакує, хто грає від низу до верху - захищається. Три головних нападаючих удару в міксті: смеш, полусмеш і різкий плоский в корпус супротивника. Істотну роль грає техніка виконання цих ударів, а також уміння приймати волан раніше і вище, щоб скоротити час підготовки суперника до відповіді.

У мікстах дуже важливо по положенню і рухам супротивника в ударній фазі передбачати напрям польоту волана. Якщо в силу якихось причин партнерка суперників опинилася в задній зоні свого майданчика, намагайтеся грати тільки на неї і своїми діями затримати її ззаду як можна довше. Це допоможе легше виграти очко.

Пам'ятайте, що партнерка, граючи у сітки, повинна намагатися перехоплювати волан тільки попереду себе. Якщо це не вийшло, то краще поступитися воланом партнерові. Схематично це показано на наступному малюнку. Пунктирна лінія означає неправильний напрям руху гравця у сітки. Завжди потрібно враховувати, що при грі змішаних пар необхідно якнайповніше використати потужність і швидкість ударів і пересування чоловіка на майданчику; швидкість і точність ударів і рухів жінки в зоні сітки. Передній гравець(жінка) повинен звільняти свого партнера від не обгрунтованих переміщень до сітки, готувати його атаки і при необхідності завершувати їх.

Задній гравець, активно захищаючись; при першій же нагоді повинен могутньо атакувати, вигравати очко або створюючи партнерці можливість добити волан на сітці. Пам'ятайте: якщо чоловік на задній лінії зіграв

невдало, то атакуючий удар суперника, як правило, буде спрямований в жінку у сітки, який вона не зможе відбити. Правильна гра партнерки зовсім не означає, що вона зобов'язана постійно стояти у сітки і чекати зручного волана.

Спортсменка в змішаній парі під час усього розіграшу очка має бути в постійному русі. Причому основна область її переміщень знаходиться не безпосередньо у сітки, а в усій передній, а іноді і середньою зонах майданчика.

Така позиція дає можливість жінці правильно орієнтуватися на майданчику, устигати ефективно реагувати на волан, що швидко летить, при необхідності вчасно підстраховувати партнера, не застоюватися і не втрачати реакції при тривалих розіграшах, коли воланом в основному володіє задній гравець. В той же час зона відповідальності спортсменів багато в чому залежить від їх індивідуальних можливостей. Якщо партнерка не повною мірою володіє усіма навичками гри, то її ігрова зона скорочується і більше наближається до сітки.

В цьому випадку якщо вона приймає волан біля однієї стійки, то протилежну стойку повинен контролювати її партнер. Це показано стрілкою на попередньому малюнку.

Коли спортсмен виходить до сітки, то його партнерка повинна, страхуючи його, відійти назад в середню зону. Там вона намагається відбити волан, що йде в її\* напрямі, і повернутися до сітки. Цим вона дає партнерові можливість знову зайняти зручну позицію для продовження успішної гри.

Дружнє взаєморозуміння і злагоджені тактичні дії - основа успіху гри змішаних пар.

### **Схема побудови плану гри**

У тактиці гри у бадмінтон дуже важливе значення має ефективне поєднання фізичних, технічних і психологічних якостей спортсменів.

Оптимальне вирішення цього питання здійснюється за допомогою правильної побудови націленого на перемогу плану майбутнього матчу. Дуже часто спортсмени, що вже мають переконливий арсенал фізичних і технічних можливостей, не в змозі реалізувати їх в іграх, частенько провалюючись в тактико-психологічних моментах. Існують певні загальні правила(методки) побудови виграшного плану ігри, які можна застосовувати для створення надійного поєднання усіх ігрових якостей бадмінтоніста і особливо поліпшення його психологічної стійкості. Для простоти викладу розділимо розіграш кожного очка на три основні періоди.

Перший період розпочинається з подання або її прийому. Важливо розуміти головне завдання цього періоду - ефективно виконання подання або її прийому і створення того, що відповідає цьому правильного ігрового настрою. Потрібно намагатися встановити контроль над розіграшем з першого ж удару по волану. Часто у цей момент гравці поводяться нестабільно, оскільки

Вони намагаються використати подання або прийом подання, щоб відразу виграти очко. Активні подання і виграні на прийомі окуляри можуть бути результатом добре виконаного прицільного удару, але у більшості розіграшів небажано відразу концентруватися на них. Налаштуйтеся на те, що ви просто хочете правильно організувати розіграш, і це підвищить стабільність вашої гри. У теж час творчо підходите до можливостей, що надаються вам, що зробить вашу гру на початку розіграшу очка ефективнішою. І головне не засмучуватися, якщо подача або її прийом не вдалися. Забудьте про минуле і зосередьтеся на теперішньому моменті, де ще можна змінити ситуацію у свою користь.

Другий період не менш важливий - це підготовка атаки. Якщо розіграш очка не закінчився на поданні або її прийомі, він переходить в обмін ударами, де гравці, оптимально використовуючи свої технічні і



фізичні дані, намагаються створити собі можливості для переможної атаки. Знову ж таки, в обміні ударами найчастіше припускаються помилки ті гравці, які намагаються скоріше закінчити розіграш очка, використовуючи для цього ненадійні ситуації. Головною метою цього моменту є робота над підготовкою атаки, поки у вас не з'явиться реальна можливість переможно атакувати. При обміні ударами потрібно намагатися отримати активний контроль над розіграшем. Психологічно тут потрібно налаштуватися на те, щоб завдати стільки ударів, скільки необхідно для підготовки і реалізації виграшної атаки.

Тут головне - уміти грамотно визначити можливості, що з'являються, щоб максимально правильно використати їх, як тільки вони представилися. Важливо дотримуватися тієї послідовності гри яка дозволить зберегти правильну позицію на майданчику в процесі швидкого обміну ударами. На цьому етапі необхідно намагатися уникати надання супротивникові можливостей використати незахищені зони вашого ігрового поля. Найголовніше: якщо трапилася нагода ефективно атакувати не зволікайте, не ускладнюйте гру барвистими ефектами, атакуйте швидко і могутньо, завершуючи розіграш у свою користь бажано одним активним ударом.

Третій період настає тоді, коли волан, незважаючи на зроблені зусилля, продовжує залишатися в грі. Психологічно це найважчий етап. Скільки зусиль, здавалося б, витрачені майже даром. Але це не так. Ні в якому разі не засмучуйтеся, тому що саме тут багато навіть маститих спортсменів здійснюють прості і необгрунтовані помилки.

Спокійно повертайтеся до другого етапу і пам'ятайте, що суперник втомився не менше вашого. Продовжуйте нарощувати обмін ударами і реалізовувати намічений план гри. Як правило, саме така тактика приносить перемогу.

Література:

1. Жбанков О-В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана 1997.
2. Лифшиц В.Я. «Бадминтон» Ступени мастерства Й-Ола 1994.
3. Лифшиц В.Я., Галицкий А. В. «Бадминтон» М. ФиС 1976 .
4. Правила соревнований. Бадминтон. М. ФиС 1980 .
5. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. «Основы спортивного бадминтона» М. ФиС 1982.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Мицик** Анатолій Іванович

Формат 60x84 1/16 Ум. друк. арк.. 2

Тираж 30 прим. Зак. №\_\_\_

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54050, м. Миколаїв, вул.. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від

20.02.2013