

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ОСПОДАРСТВА

О. К. Камаєва

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

З КУРСУ

БАДМІНТОН

*(для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін
«Фізичне виховання», «Фізична культура»)*

Харків ХНАМГ 2012

Камаєва О. К. Конспект лекцій з курсу «Бадмінтон» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» і може бути рекомендована широкому колу осіб, які цікавляться питаннями гри в бадмінтон і питаннями фізичного самовдосконалення) / О. К. Камаєва; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 44 с.

Автор: **О. К. Камаєва**

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол засідання № 5 від 17.12.2009р.

З М І С Т

ВСТУП	4
Теорія 1. Попередження травм, нещасних випадків і ушкоджень при проведенні навчально – тренувальних занять і змагань.....	5
Теорія 2. Медико – біологічне забезпечення спортсмена.....	7
2.1. Лікарський контроль	7
2.2. Самоконтроль.....	7
2.3. Травматизм у бадмінтоні.....	9
2.4. Гігієна.....	9
2.5. Харчування спортсмена.....	10
2.6. Відновні заходи.....	12
2.7. Здатність до розслаблення.....	12
2.8. Основи режиму.....	13
Теорія 3. Історія розвитку й термінологія в бадмінтоні.....	15
3.1. Виникнення гри в бадмінтон.....	15
3.2. Розвиток міжнародного бадмінтону.....	16
3.3. Розвиток радянського бадмінтону.....	17
3.4. Бадмінтон в Україні.....	18
3.5. Термінологія.....	19
Теорія 4. Правила гри в бадмінтон.....	22
4.1. Корт і його устаткування.....	22
4.2. Волан.....	23
4.3. Випробування воланів на швидкість.....	23
4.4. Ракетка.....	23
4.5. Екіпіровка.....	24
4.6. Жеребкування.....	24
4.7. Система рахунку.....	24
4.8. Зміна сторін.....	25
4.9. Подача.....	25
4.10. Одиночні матчі.....	26
4.11. Парні матчі.....	26
4.12. Помилка поля подачі.....	27
4.13. Порушення.....	27
4.14. Спірний.....	28
4.15. Волан не в грі.....	29
4.16. Безперервність гри, невірна поведінка, покарання.....	29
4.17. Судді й апеляція.....	30
Теорія 5. Основи бадмінтону.....	31
5.1. Як тримати ракетку.....	31
5.2. Як пересуватися по майданчику.....	32
5.3. Удари зверху.....	33
5.4. Удари збоку.....	36
5.5. Удари, що виконують біля сітки.....	38
5.6. Фронтальні удари.....	40
5.7. Подача.....	40
Список джерел	43

ВСТУП

Бадмінтон – спортивна гра, що являє, на відміну від великого й настільного тенісу чисту гру з льоту. В бадмінтон можна грати всюди, він доступний людям будь-якого віку. Але потрібно відзначити, що багато хто з нас знайомий з бадмінтоном, а точніше з тим, що вони вважають бадмінтоном, як з веселою розвагою в умовах відпочинку на природі, мета якого – якомога довше утримати волан у повітрі. Справжній же бадмінтон настільки динамічний, що може витрусити з вас пару кілограм за якихось годину-півтори, а від самого спортсмена при цьому потрібне поєднання цілого набору фізичних якостей, таких як: витривалість, швидкість, спритність, гнучкість, точність реакції, а також спеціальних спортивно-технічних навиків – високої техніки ударів, тактичної підготовки. Завдяки цьому бадмінтон є одним з засобів оздоровлення й розвитку психофізичних здібностей молоді, що вчиться.

Зміст учбового матеріалу з бадмінтону включає як практичні заняття, так і теоретичні розділи, направлені на формування фізичної культури студентів. Виховання різнобічно розвиненої особи має на увазі розвиток і вдосконалення усвідомленого, заснованого на глибоких знаннях і переконаннях, прагнення до досягнення гармонійної єдності тілесної і духовної суті в людині, звичці самостійно піклуватися про своє здоров'я і фізичне вдосконалення.

Необхідно сформулювати в спортсменів розуміння такого поняття як здоров'я, що включає знання про рівень функціональних можливостей організму, вплив фізичних дій на системи й органи, вміння організму пристосовуватися до підвищених вимог середовища без прояву патологічних змін. На цій основі необхідно навчити спортсменів медичним тестам самоконтролю, що характеризують фізичний стан людини і використовуваних у практиці спорту й оздоровчої фізичної культури.

З цією метою, при плануванні теоретичного розділу в програму з бадмінтону включені не тільки питання розвитку рухової активності, але й загальноосвітньої тематики з культурно-історичних, природничо-наукових і медико-біологічних дисциплін.

Т Е О Р І Я 1

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ, НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ І УШКОДЖЕНЬ ПРИ ПРОВЕДЕННІ НАВЧАЛЬНО – ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ І ЗМАГАНЬ

Ушкодження організму, викликане різким чи раптовим впливом на нього умов середовища, що змінилися, називається травмою. Якщо травма отримана в умовах виробництва чи занять, то ця подія називається нещасним випадком.

Комплексні заходи профілактики ушкоджень, травм і попередження нещасних випадків при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань класифікують:

- на профілактичні заходи зменшення ушкоджень і травм, дії виду подій, що можуть призвести до травм або нещасного випадку;
- на профілактичні заходи зменшення дії факторів причин, що можуть призвести до травми чи нещасного випадку, як: психофізіологічні, організаційні і технічні;
- на профілактичні заходи зменшення дії факторів на місці ймовірних подій і порушення правил експлуатації устаткування, що можуть призвести до травми чи нещасного випадку.

Безпека занять фізичним вихованням і спортом забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом студентів-спортсменів;
- ознайомленням їх з правилами профілактики порушень здоров'я в процесі фізичного тренування;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодіння студентами навичок страхівки й самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю й техніки, що використовують; дотриманням санітарно-гігієнічних умов.

Обов'язки студентів з попередження травматизму:

- добре знати міри профілактики травм загального характеру з виду спорту яким він займається;
- безперечно виконувати вказівки й вимоги викладача-тренера, пов'язані з дотриманням дисципліни на заняттях;
- для попередження травм необхідно обов'язково виконувати положення про лікарський і медико-педагогічний контроль;
- дотримуватися правил особистої і суспільної гігієни, розпорядку дня, харчового й питного режиму. Не курити. Не вживати алкоголю та інших психотропних препаратів;
- проходити медичне обстеження у встановлений термін;
- знати й уміти надати першу долікарську допомогу при травмах і ушкодженнях;
- строго виконувати вказівки тренера з режиму тренування;
- своєчасно звертатися до лікаря при захворюванні або ушкодженні;
- повідомляти тренера перед заняттям про своє нездужання, хворобливий стан, погане самопочуття;

- вести щоденник самоконтролю.

Заходи з попередження травматизму

Роботу з попередження травматизму на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях проводять послідовно:

- перевіркою якості підготовки навчальних приміщень і спортивних споруд, устаткування, інвентарю;
- повсякденним спостереженням і підтримкою задовільного санітарно-технічного стану навчальних приміщень і інвентарю;
- широким висвітленням головних положень профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень на учбово-тренувальних заняттях шляхом лекцій, бесід.

Вимоги безпеки під час проведення занять з бадмінтону

1. Одяг студентів, які займаються спортивними іграми має бути легким, не утру днювати рухів, добре пропускати повітря і вбирати вологу.
2. Взуття – на гнучкій гумовій підшві типу кедів, кросівок.
3. Стежити за чистотою взуття й спортивного одягу, які необхідно надягати тільки на заняття.
4. Спортсменам не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе і для інших.
5. Перед початком тренування необхідно провести гарну розминку.
6. Під час занять і змагань необхідно виконувати вказівки викладача-тренера, судді, дотримуватись встановлених правил проведення й послідовності занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.
7. Стежити за станом і поверхнею спортивних майданчиків, не допускати того, щоб дерев'яна підлога була мокрою або слизькою в спортивному залі.
8. Бути дисциплінованими і коректними до супротивників, не допускати брутальності.
9. Коротко стригти нігті.
10. Волосся повинно бути зібране в пучок і зав'язане.
11. Після тренування обов'язково прийняти душ.
12. Обережно транспортувати й ставити на бадмінтонному полі стійки для сітки (по 2 чоловіки).

ТЕОРІЯ 2

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНА

Медико-біологічне забезпечення — складова частина тренувального процесу. Основними компонентами такого забезпечення є: лікарський контроль і профілактика травматизму; надання першої допомоги; особиста гігієна; харчування й відновні заходи.

2.1. Лікарський контроль

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

Розрізняють: первинне медичне обстеження стану здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості до початку занять; поглиблене медичне обстеження (ПМО); повторні обстеження – лікар стежить за змінами здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, за правильністю й ефективністю ходу тренувального процесу; додаткове медичне обстеження – проводять після захворювань і травм. Це допомагає перевірити хід відновлення здоров'я після переломи або перетренування – хід відновлення пристосовних механізмів, рівня працездатності і т.д.

Перед початком занять, як правило, проводять первинне обстеження, що включає загальний і спортивний анамнез, дослідження фізичного розвитку, функціональні проби. Диспансерне обстеження обов'язково включає електрокардіографію, обстеження терапевтом, невропатологом, гінекологом, хірургом, отоларингологом, стоматологом. Узагальнюючи результати медичного обстеження, тренер спільно з лікарем роблять висновок про стан здоров'я спортсмена, призначають, якщо це необхідно, лікування, визначають межу допустимих навантажень.

ПМО проводять двічі на рік. Роблять це в кінці підготовчого й змагального періодів. Використовуючи ПМО, оцінюють стан здоров'я й фізичного розвитку, вплив тренувальної роботи на організм спортсмена. Виявивши відхилення в здоров'ї, вносять корекцію в тренувальний процес, призначають лікувальні й відновні заходи безпосередньо перед змаганнями; можуть проводити додаткові обстеження.

2.2. Самоконтроль

При регулярних заняттях спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю можна умовно розділити на дві групи – суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумову й фізичну працездатність, позитивні і негативні емоції. Самопочуття після тренувальних за-

нять повинне бути бадьорим, настрій хорошим. Той що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. За наявності сильного дискомфорту слід припинити заняття й звернутися за консультацією до фахівців.

Щоденник самоконтролю служить для обліку занять спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників функціональних проб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби й методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також слід відзначати випадки порушення режиму. Як вони відображаються на заняттях і загальній працездатності.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою місткістю легенів, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Загальноновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток почастішання пульсу. Частоту пульсу в спокої приймають за 100%, різницю в частоті до і після навантаження – за Х. Наприклад, пульс до початку навантаження дорівнював 12 ударам за 10 секунд, а після навантаження – 20 ударів. Після нехитрих обчислень з'ясовуємо, що пульс почастішав на 67%.

Але не тільки пульсу слід приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантаження максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) знижується нижче за початковий рівень, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний же тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі трохи підвищується.

Відомо, що величини пульсу й мінімального артеріального тиску в нормі чисельно співпадають. Кердо запропонував обчислювати індекс за формулою: $ИК = Д/П$, де Д – мінімальний тиск, а П – пульс.

У здорових людей цей індекс близький до одиниці. При порушенні нервової регуляції серцево-судинної системи він стає великим або меншим за одиницю.

Також дуже важливо провести оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами й мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. В нормі частота дихання дорослої людини складає 16-18 разів за хвилину. Прийнято вважати, що до тих пір, поки вдається дихати через ніс, навантаження оцінюється як середнє або помірне. Як тільки доводиться вдихати через рот, навантаження стає високим. Важливим показником функції дихання є

життєва місткість легенів (ЖЕЛ) – об'єм повітря, одержаний при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Його величину вимірюють у літрах. Вона залежить від статі, віку, розміру тіла й фізичної підготовленості. У спокої середній дихальний об'єм складає 0,5-0,6 літра при частоті дихання 12-14 разів за хвилину. Отже, легенева вентиляція складає 6-8 літрів за хвилину. При значних фізичних навантаженнях легенева вентиляція може зростати в 5-20 разів і досягати 120-200 літрів за хвилину.

ДЖЕЛ обчислюють за такими формулами:

ДЖЕЛ чол. = $(27,6 - 0,11 \times \text{вік}) \times \text{довжина тіла (см)}$;

ДЖЕЛ жін. = $(21,8 - 0,1 \times \text{вік}) \times \text{довжина тіла}$.

Рекомендоване нормальне відношення ЖЕЛ до ДЖЕЛ складає 0,8 для чоловіків і менше 0,7 для жінок.

2.3. Травматизм у бадмінтоні

У спортивній практиці бадмінтоністів зустрічаються наступні травми: пошкодження колінного суглоба (частіше права нога), плечового, ліктьового суглобу (права рука), розтягування, а іноді й розрив ахілового сухожилля, пошкодження поверхні стопи й долоні.

У практичній діяльності можна виділити наступні причини, що викликають травматизм: а) помилки в навчанні методиці й тренуванні; б) поганий стан інвентарю й устаткування; у) недотримання гігієнічних вимог, що пред'являються до одягу і взуття; г) недостатній контакт з лікарем.

Ретельна підготовка тренера, спортсмена до тренування. Методично грамотна побудова тренування з боку тренера й ретельна підготовка спортсмена до занять — запорука успіху спільної роботи.

2.4. Гігієна

Особиста гігієна включає режим дня, гігієну сну, тіла, одягу, взуття й гартування. Основою режиму є умовно-рефлекторна діяльність людини, що має глибинний фізіологічний сенс. Режим дня складають, виходячи з часу тренувань, а також навчання або роботи, з таким розрахунком, щоб бадмінтоніст спав не менше 8—9 годин на добу, а в період інтенсивних тренувань доцільний годинний сон і в денний час. Людина, звикла харчуватися в певний час, завжди відчуває появу апетиту й підвищене виділення шлункового соку саме в цей час. Спортсмен, що робить зарядку й тренується в певний час, відчуває прилив сил і бажання займатися саме в цей час. Нервова система й діяльність усіх його органів до цього часу налаштовуються на певну роботу.

Спортсмен повинен знати, що дотримання розпорядку дня сприяє не тільки поліпшенню роботи фізіологічних механізмів організму, але й сприятливо позначається на його загальному самопочутті.

У міру досягнення високої спортивної форми в бадмінтоністів знижується опірність організму. Організм спортсмена вимагає спеціальних заходів з гартування (обтирання, повітряні, сонячні ванни, плавання, прогулянки, ультрафіолетові опромінювання і т. д.). Основна вимога до гартуючих засобів — це поступове зниження температури й систематичне використання гартуючих засо-

бів. Особливо уважно бадмінтоніст повинен відноситися до стану стоп і долонь рук, що несуть велике навантаження.

Спортивний одяг, шкарпетки, взуття повинні бути завжди чистими й зручними. З метою профілактики травм стопи під час тривалих тренувань і змагань доцільно замінювати шкарпетки, а якщо знадобиться, і взуття. Своєчасна зміна обмотки ручки ракетки (бинт) позбавить спортсмена від травм долоні. Легкий, чистий, зручний спортивний одяг повинен стати звичайним для спортсмена.

2.5. Харчування спортсмена

Завдання підготовки спортсмена змінюються, а з ними змінюється обсяг і інтенсивність навантаження. Певні завдання пред'являють і певні вимоги до організму спортсменів, роблять істотний вплив на обмін речовин. Тому зміна процесів обміну на етапах підготовки буде неоднакова. Дослідження показують, що при систематичній м'язовій діяльності спочатку відбувається посилення головним чином окислювальних процесів, що забезпечують можливість тривалої роботи (витривалість), а потім вже тих джерел енергії, що дозволяють удосконалювати швидкісну роботу великої потужності. Тому харчування спортсмена повинне відповідати його енергетичним і пластичним витратам, повинно бути різноманітним, повноцінним і складатися з продуктів як тваринного, так і рослинного походження. Харчуватися слід відповідно до загального режиму, що відповідає гігієнічним вимогам, і в той же час пристосований до умов тренувань і змагань.

При складанні режиму харчування й меню слід враховувати, в який час дня відбувається тренування і на що воно спрямоване. Якщо основне тренування планується в першій половині дня, то продукти рослинного походження необхідно включати в обід, якщо в другій половині — в сніданок. Слід дотримуватися в основному триразового харчування. При основних ранкових тренуваннях сніданок повинен складати 30—35% усього раціону, обід—35-40%, вечеря —25—30%, при основному тренуванні в другій половині дня - відповідно 35-40%, 30-35%, 25-30% (У. А. Геселевіч, 1967).

Снідати необхідно мінімум за дві години до початку змагань. У його склад слід включати рублене м'ясо, яйця, кашу (вівсяну, рисову або манну), вершкове масло, чай або каву, 4—5 шматків цукру. Бажано включати в сніданок салати зі свіжих овочів. Після сніданку можна рекомендувати фрукти (апельсини, мандарини) або ягоди, особливо чорну смородину. Деякі спортсмени вважають, що перед змаганнями краще їсти трохи менше. Практика показала: така тенденція приводить до різкого зниження цукру в крові при виконанні навантаження. В результаті нервова система, м'язи й серце не мають можливості нормально функціонувати, з'являється різке відчуття голоду, повне небажання виконувати роботу.

Основні вимоги до обіднього раціону ті ж, що й до сніданку. Але якщо змагання проходили вранці, то основне призначення обіду — це якнайшвидше відновлення сил, витрачених на змаганнях. Зразкове меню наступне: відвар шипшини — пів стакана, чорний хліб, оселедець, салат або інша закуска; борщ або щі; м'ясне блюдо з комбінованим гарніром; ягоди, фрукти або компот з

фруктів (особливо з сухих фруктів, що містять калій, необхідний для хорошої роботи серцевого м'яза). Якщо змагання проводяться в другу половину дня, то доцільно наступне меню: хліб білий—125 г, масло вершкове, чашка міцного бульйону, котлети з рисом або смажене м'ясо з невеликою кількістю картоплі; компот або кава, 4—5 шматків цукру.

Трапляється, що змагання з бадмінтону продовжуються з 8 ранку до 11 вечора й спортсмени не можуть покинути зал більше ніж на 1,5—2 години. В таких випадках у перервах необхідно приймати їжу, малу за об'ємом, що не обтяжує шлунок, швидко засвоєну й таку, що не підсилює сечовиділення й потовиділення. В перервах між зустрічами рекомендують харчові суміші, сприяючі відновленню енергії. Додаткове харчування повинно бути малооб'ємним, легкозасвоюваним, багатим вітамінами й мінеральними речовинами і не викликати спрагу.

Тривала й інтенсивна гра викликає рясне потовиділення. Це пов'язане з великою втратою хлористого натрію. Тому при угамуванні спраги доцільно застосування мінеральної води (боржомі, нарзан і ін.), а не лимонаду й води. Рекомендуються також апельсини, мандарини, лимони з цукром. Якщо після зустрічі гравець відчуває різке відчуття голоду, що супроводжується фізичною слабкістю, добре випити стакан какао або солодкого чаю з вівсяним печенням, або 25—40% розчину глюкози з аскорбіновою кислотою.

Вечера повинна відновити енерговитрати спортсмена і разом з тим не обтяжувати шлунок на ніч, інакше сон буде неповноцінним. Поповнити білки, що містяться в тканинах, накопичити в організмі вуглеводні запаси у вигляді глікогену краще за все, вживаючи рибні блюда, каші (вівсяна, рисова, гречана з молоком), овочі (капуста, кабачки, помідори). Не слід вживати такі продукти, як шинка, жирна свинина, баранина, м'ясо або дичина, — вони дуже довго переробляються в шлунку. Перед сном корисно випити стакан кефіру.

В період підготовки до відповідальних змагань і виступів у них бажано вживати вітаміни B_1 , B_2 , B_3 , A і т.п.

Вітамін B_1 сприяє протіканню реакцій в нервовій системі і бере участь у окислювальних процесах, що відбуваються в організмі. Найбільше його міститься в пивних дріжджах, овочах (картопля, морква, капуста).

Вітамін B_2 необхідний для нормального функціонування органів зору. Він міститься в житньому й пшеничному хлібі, в горосі, квасолі, молоці, яєчному жовтку, печінці.

Вітамін PP дуже важливий для організму — він сприяє зміцненню діяльності нервової системи, утворенню травних соків у шлунку, покращує кровообіг. Міститься він у хлібі, дріжджах, вівсянці, печінці тварин.

Вітамін A необхідний для нормальної роботи органів зору, дихальних шляхів і травного апарату. Систематичне застосування вітаміну A (2—2,5 міліграмів на добу, але не більше) підвищує ефективність тренування. Краще за все приймати його в складі «Декамевіта» (по 1—2 пігулці на день). Для насичення організму вітамінами перед змаганнями прийом препарату бажано почати за два тижні до них. Після закінчення змагань для поліпшення протікання відновних процесів доцільно продовжувати приймати його протягом 4—6 днів. З тією

ж метою бажано вживати препарати типу «Оліні» — 40% молочних білків (40—50 г на добу), білковий мармелад (50—100 г на добу), вітамінізований білково-глюкозний шоколад, *вітамін Е*.

Рациональне повноцінне харчування допоможе повністю використовувати можливості спортсмена в тренувальному процесі й під час змагань.

2.6. Відновні заходи

Основне завдання відновних заходів — реабілітація після захворювань, травм, перенапружень, перетренувань. Другий аспект цієї проблеми міститься в стимуляції процесів відновлення в мікро- й макроциклах тренування, особливо в період інтенсивних 2—3-разових занять на день.

Вирішити проблему відновлення допомагають наступні заходи. Систематична диспансеризація й санітарно-освітня діяльність, доцільний режим учбово-тренувальних занять, зборів, прикидок, змагань, відпочинку, контроль за відновленням, загальний режим, життя й харчування та ін. Крім цього, в спортивній практиці широке застосування одержали медико-біологічні й психолого-педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення: раціональне харчування, вітамінізація, фармакологічні препарати, що офіційно рекомендуються медициною (юним спортсменам фармакологічні засоби відновлення не рекомендуються); вітамінні препарати можна давати додатково до комплексних вітамінів за 30 хв. при роботі на витривалість і 10 хв. при роботі на швидкість.

Препарати підвищують біологічний потенціал організму. Ліполієвая кислота, аротат калія, рибоксин надають анаболічну дію, сприяють згоранню жирів, підвищують глікоген у печінці. Фосген, легалон, Лив-52 стимулюють синтез білка в організмі. Покарбоксілаза покращує вуглеводний обмін, застосовується також при перенапруженнях серцевого м'яза в поєднанні з АТФ. Глютамінова кислота підвищує стійкість до безкисневих умов, стимулює природні процеси відновлення і т.д. У практиці спорту використовують і інші засоби й препарати. Крім того медико-біологічними засобами відновлення так само, як і масаж, є гідропроцедури, лазні, газові суміші, курортотерапія, фізіотерапевтичні процедури, спортивні розтирання та ін.

2.7. Здатність до розслаблення

Вельми істотне значення для бадмінтоніста має вміння розслаблятися. Відсутність його веде до скутості в рухах, додатковій витраті енергії, зниженню влучності ударів. Питання, пов'язані з цими особливостями дій спортсмена, вельми детально розглянуті в спеціальній літературі. Тому лише коротко зупинимося на них стосовно діяльності бадмінтоніста.

Як відомо, в спорті напруженість може виявлятися в трьох формах — тонічній (обумовленої м'язовим тонусом), швидкісній (обумовленій недостатньо швидким переходом м'яза зі збудженого стану в розслаблений) і координаційній (що виявляється в якомусь окремому русі або в цілому комплексі рухів).

Здатність до подолання будь-якого виду напруженості можна розвинути в процесі тренувань. Так, для зниження тонічної напруженості рекомендують за-

стосовувати вправи на розслаблення, наприклад вільні махи кінцівками, вправи на розтягання, масаж.

Для подолання швидкісної напруженості рекомендуються вправи в кидках, імітація ударних рухів у різних напрямках. Такі вправи необхідно виконувати у вибуховому режимі.

Нарешті, для подолання координаційної напруженості рекомендується розділи рухову дію на елементи, що складають основні етапи руху, а потім поетапно виконувати їх з великою амплітудою і у вільному русі. Можна застосовувати вправи контрастного характеру, наприклад, напружитися, а потім розслабитися перед подачею, ударом і т.п. Рекомендують також безпосередньо перед виконанням руху на мить відвернутися від нього.

Слід використовувати прийоми, що знімають напругу й під час гри, наприклад, потягування розслабленими руками й ногами, обертання й підкидання ракетки в перервах між розіграшами і т.п.

2.8. Основи режиму

Основою режиму є умовнорефлекторна діяльність людини, що має глибокий фізіологічний сенс. Наприклад, їда супроводжується виділенням шлункового соку. Людина, звикла харчуватися в певний час, завжди відчуває появу апетиту саме в цей час. Невчасна їда призводить до погіршення її переварювання й засвоєння. Якщо спортсмен звик робити ранкову зарядку й тренуватися в певний час, то саме в цей час він відчуває приплив сил і бажання займатися: його нервова система й діяльність усіх органів налаштовується на майбутню роботу. Відомо, що вірно виконана ранкова зарядка виявляє сприятливий вплив на організм людини. Більшість спортсменів вважають за краще робити зарядку без свідків. В умовах змагань виконання її ускладнюється.

Приступаючи до виконання ранкової зарядки, необхідно пам'ятати, що вправи, що включаються в неї, не повинні бути важкими для спортсмена. В зв'язку з низькою працездатністю в ранковий час і швидким стомленням перетворювати зарядку на своєрідне тренування недоцільно, оскільки робота натовпа викликає різке пониження вмісту цукру в крові й погіршення доставки його до працюючих м'язів. Основне правило зарядки — поступове збільшення навантаження, почергове залучення в роботу всіх м'язових груп. Різкий перехід від спокою до інтенсивної м'язової роботи може негативно позначитися на діяльності нервової системи.

Ранкова зарядка звичайно складається з вправ-комплексів загального й спеціального характеру. Це дозволяє цілеспрямовано вирішувати ті або інші задачі які ставить перед собою спортсмен, і налаштовуватися на майбутню діяльність.

Приведемо декілька зразків комплексів для бадмінтоністів.

Комплекс 1 - загальної дії.

Починають комплекс з легкого бігу. Закінчують його ходьбою на місці, поступово зменшуючи темп.

Комплекс 2 — спеціальної дії.

1. В. П. — основна ігрова стійка. Імітація відкидання по черзі справа і зліва з виходом вперед – у сторони правою ногою.

2. В.П.— стійка ноги нарізно. Кругові рухи кистями, потім у ліктьовому суглобі. Згинання і розгинання кистей. Рух кистями по вісімці.
3. В. П. — основна ігрова стійка. Імітація плоского удару справа в кроці вбік правою ногою.

Те ж зліва, але в кроці правої через ліву.

4. В.П. — стійка ноги нарізно. Жонглювання двома тенісними м'ячами однією рукою.
5. В.П.— ігрова стійка. Імітація нападаючого удару в стрибку, заздалегідь відходячи назад — два кроку з правої ноги.
6. В.П. — ігрова стійка. Імітація удару зліва відходячи назад — два кроки з лівої ноги.
7. В.П.— ігрова стійка. Жонглювання воланом посилаючи його на різну висоту.
8. В.П.— ігрова стійка. Жонглювання двома воланами.
9. В.П. — стійка для подач. Імітація подач.
10. В.П. — Стрибки зі скакалкою.

Імітаційні вправи необхідно виконувати легко й вільно з повною амплітудою. Ракетка повинна рухатися з постійним наростанням швидкості. В зоні передбачуваного контакту з воланом потрібно зробити акцентований рух кистю. Ви повинні розвивати свою уяву, представляючи підлітаючий волан. Виконувати ці вимоги дуже важливо для того, щоб не порушувалася структура ударного руху.

Спеціальний комплекс доцільно виконувати в дні, коли немає тренувань. Він сприяє вдосконаленню основного рухового навику, витривалості й спритності, дає можливість відпрацювати чіткий ритм роботи ніг.

Комплекс 3 — відновний.

1. В.П.— ноги ширше плечей. Прогинаючись назад, круговими рухами рук розтирати груди. Нахил вперед, одночасно розтираючи ноги.
2. В.П. — ноги ширше плечей. Прогинаючись, розтирати обома руками ліву частину грудної клітки. Те ж з нахилом вперед.

Те ж, але розтирати руками праву частину грудної клітки.

3. В. П. — сидячи на стільці. Круговими рухами одночасно розтирати спину й живіт.
4. В. П. — стійка ноги нарізно. Присідання, одночасно розтираючи плечовий суглоб і руку.
5. В. П. — стійка ноги нарізно. Підняті вгору руки розслабити, струсити.
6. В.П. — нахил уперед, ноги ширше плечей. Одночасні махи розслабленими руками в сторони.
7. В.П. — основна стійка. Почергове трушення ногами.

Після зарядки переходять до водних процедур. З метою загартування необхідно привчати себе виконувати їх цілорічно. Особливо корисні холодні обтирання, душ. Вони тонізують нервову систему, підвищують працездатність і опірність організму до інфекційних захворювань. Після них потрібно добре розтерти шкіру махровим рушником, що сприяє розширенню судин і поліпшенню кровопостачання.

Однією з основних вимог, що пред'являються до режиму, є дотримання розпорядку дня. Це не тільки сприяє поліпшенню роботи фізіологічних механі-

змів організму спортсмена, але й сприятливо позначається на загальному самопочутті спортсмена.

Підтримка високої працездатності спортсмена, особливо в період напружених тренувань і відповідальних змагань, основне завдання всіх перерахованих засобів.

ТЕОРІЯ 3

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ Й ТЕРМІНОЛОГІЯ В БАДМІНТОНІ

3.1. Виникнення гри в бадмінтон

Бадмінтон – одна з якнайдавніших ігор нашої планети. Існує безліч версій з приводу її походження. Деякі цілком певні факти говорять про те, що сучасний бадмінтон розвинувся зі стародавньої гри у волан. Ще два тисячоліття тому у волан грали дорослі й діти в Стародавній Греції, Китаї, Японії, Індії, країнах Африки. В Японії була поширена гра під назвою «ойбане». Вона полягала в перекиданні дерев'яними ракетками «волана», зробленого з декількох пір'їн і кісточки висушеної вишні. У Франції подібна гра носила назву «же-де-пом» (гра з яблуком). Англійські середньовічні гравюри на дереві зображають селян, що перекидають один одному волан. У Індії були знайдені наскальні малюнки з зображенням сцен гри, схожої на сучасний бадмінтон. Вік таких малюнків близько 2000 років. За деякими джерелами, навіть інки захоплювалися грою, дуже схожою на бадмінтон. Грали в подібну гру і в Росії. Про це свідчать гравюри XVIII століття.

В Європі за часів феодалізму в подібну гру грали переважно представники знаті. Загальним для всіх перерахованих випадків є те, що гра в м'яч з пір'ям була грою розважальною.

У 1650 році королева Швеції Кристина для гри в «пір'яний м'яч» побудувала корт недалеко від Рояль Палас (Королівського палацу) в Стокгольмі, де вона грала зі своїми придворними й гостями з інших країн. Корт дотепер існує в столиці Швеції і зараз є власністю церкви.

В Англії XIX століття гра у волан особливу популярність здобула в сім'ї герцога Бофорта. Герцог був покровителем асоціації бадмінтону, власником Фронт Хол, де і зараз знаходиться чудова колекція античних ракеток і воланів.

У 1860 році Ісаак Спратт опублікував книгу «Бадмінтон – Батлдор – нова гра», де були описані її перші правила. Сучасний бадмінтон індійського походження. Він бере свій початок від гри, що в Індії носила назву «роопа».

Англійські офіцери, що служили в Індії, захопилися цією грою і, повернувшись на батьківщину, утворили в 1875 році офіцерський клуб «Фолькстоун». Першим президентом Асоціації бадмінтону став полковник Довбай, який взяв активну участь у створенні нових правил, у основу яких лягли правила гри «роопа». Деякі їх пункти збереглися й до теперішнього часу. В Англії з'явилися нові клуби. Гра стала популярною і в околицях Лондона. А її центром стало містечко Бадмінтон, від якого гра з воланом і одержала нову назву.

У березні 1898 року відбувся перший офіційний турнір по бадмінтону, а 4 квітня 1899 року в Лондоні – перший всеанглійський чемпіонат. Надалі чемпіо-

нати стали дуже популярними в Англії. Кількість клубів з 1901 по 1911 р. зросла в десятки разів. Бадмінтон став розповсюджуватися по всій Англії і за її межами.

3.2. Розвиток міжнародного бадмінтону

5 липня 1934 р. була створена Міжнародна федерація бадмінтону (ІБФ). Зараз у ІБФ входить більше 138 країн. Федерація організовує різні змагання, основним з яких є Кубок Томаса (на ім'я колишнього президента ІБФ). Його розігрують з 1948 р. серед національних чоловічих команд. Цей турнір проводять раз на три роки. Команди-учасниці розбиті на зони. Попередні ігри проводять у чотирьох зонах: американській, австралоазійській, азіатській і європейській. Чоловічі команди проводять по 9 ігор: перші номери грають з першими, другі з другими; перші з другими, треті – з третіми і т.д. По дві пари від кожної команди грають кожна з кожною. Переможці зональних змагань зустрічаються між собою, а переможець цього турніру в фінальному матчі зустрічається з володарем призу.

Подібний турнір серед жіночих команд, що іменується Кубком Убер на честь відомої діячки ІБФ, проводиться з 1956 р. серед національних жіночих команд. Програма зустрічей жіночих команд відрізняється тільки тим, що перші номери не грають з другими. Таким чином, у розіграші Кубка Убер команди проводять між собою 7 ігор.

З 1967 року існує Європейська федерація бадмінтону (ЄФБ), яка починаючи з 1968 року кожні 2 роки проводить чемпіонати Європи з бадмінтону.

З 1968 р. проводять особистий чемпіонат, а з 1972 р. і командний чемпіонат Європи. Зустрічі національних збірних команд звичайно складаються з одиночних, парних і змішаних ігор. Крім того, міжнародна федерація бадмінтону постійно організовує і проводить офіційні особисті турніри, які входять у міжнародний календар.

У 1969 році вперше за аналогічною формулою був розіграний молодіжний чемпіонат Європи.

Міжнародна федерація проводить також ряд офіційних особистих турнірів. До останнього часу головним з них була відкрита першість Англії, що вважалася неофіційною першістю світу. Вперше відкриту першість Англії було проведено в 1899 році.

В 1977 р. у шведському місті Мальме відбувся перший офіційний чемпіонат світу. В даний час бадмінтон визнаний олімпійським видом спорту. В 1992 р. відбувся його олімпійський дебют і зібрав тоді більше 1,1 мільярдів телеглядачів.

Останніми роками сильними гравцями миру є спортсмени Китаю, Кореї, Данії, Індонезії. 15 000 чоловік – це стабільна кількість глядачів на головних змаганнях Малайзії і Індонезії. В Малайзії 2,5 мільйонів гравців, у Англії налічується 3200 клубів, а в Данії бадмінтон поступається за популярністю тільки футболу. За даними світової статистики, бадмінтоном захоплюється кожна 50-а людина в світі.

3.3. Розвиток радянського бадмінтону

Всесвітній фестиваль молоді й студентів у Москві (1957 р.) дав початок розвитку радянського бадмінтону. На фестивалі відбулися перші міжнародні зустрічі наших спортсменів.

Перший особистий чемпіонат Москви був проведений в 1959 р. У 1960 році – перший Міжнародний матч Москва – Львів.

Потім у 1961 р. відбувся міжміський турнір за участю бадмінтоністів Москви, Ленінграда, Харкова, Львова. А в 1962 р. вже зустрілися збірні команди республік (УРСР, БССР, РРФСР, АЗССР, КАЗССР, ТАДЖССР), а також Москви й Ленінграда. Переможницею цього турніру стала збірна команда Москви, за яку виступали Л.Золкина, Т.Чистякова, В.Демін, Н.Соколов, І.Саков, Ю.Климов.

З 1962 р. стали регулярно розіграватися чемпіонати РРФСР, України, Ленінграда, а також ДСТ і відомств. У 1963 р. пройшов перший чемпіонат СРСР, на якому золоті медалі завоювали М.Зарубо (Жуковський) і Н.Соколов (Москва).

Хорошою школою майстерності для провідних гравців СРСР Н. Никітіна, Н. Пешехонова, К. Вавілова, Н. Ершова, Н.Соколова, Ю.Клімова стали сумісні тренування з індонезійськими студентами, які навчалися в Університеті дружби народів.

Поступово ця гра набула великої популярності в різних регіонах нашої країни. Почала працювати Федерація бадмінтону країни, очолювана ентузіастами цього виду спорту І. Рубаном, Н. Соколовою, Н. Туліковим і іншими. З кожним роком росло число секцій, які очолювали енергійні керівники. Починали працювати відділення ДСШ, ДЮСШ. Щороку проводили чемпіонати країни, союзних республік, ДСТ і відомств, молодіжні та юнацькі змагання, велике число турнірів і відкриті першості.

На початку 60-х років під керівництвом інженера Б.В.Глебовіча в м. Красноармійську була створена одна з перших у нашій країні школа бадмінтону, що зіграла знамениту роль у розвитку спортивного бадмінтону в СРСР. Бадмінтоністи Красноармійська не раз перемагали на всесоюзних змаганнях. Б.В.Глебовічу першому серед тренерів з бадмінтону було присвоєне звання заслуженого тренера РРФСР.

У 1974 р. Федерація бадмінтону СРСР стала членом ІБФ (Міжнародна федерація бадмінтону), і наші спортсмени дістали можливість виступати на офіційних міжнародних змаганнях.

У 1977 році вперше в нашій країні був проведений офіційний міжнародний турнір на Кубок Гельвеції (стародавня назва Швейцарії), що закінчився перемогою нашої команди. Кубок Гельвеції був завойований нашими спортсменами і в наступному розигранні – в 1979 році.

У 1984 р. наші спортсмени вперше взяли участь у зональних змаганнях на Кубок Томаса, а в 1986 р. жіноча збірна команда СРСР стала учасницею змагань на Кубок Убер.

У 1988 р. Федерація бадмінтону СРСР організувала розиграш Кубка європейських чемпіонів.

3.4. Бадмінтон в Україні

Після розвалу Радянського Союзу, бадмінтон культивувався тільки в чотирьох областях (Дніпропетровській, Харківській, Одеській і Київській), а сьогодні його культивують вже в 14 областях України, причому в національних змаганнях регулярно беруть участь представники 10-12 областей.

Любительський і ветеранський бадмінтон розвивається в Україні чи не активніше, ніж професійний – регулярно проводяться всеукраїнські й міжнародні ветеранські турніри. В одному тільки Києві налічується не менше 10 залів, де люди грають просто заради задоволення. Є секції бадмінтону і в таких невеликих містах як Вишгород, Житомир, Рівно, Полтава та ін.

Гравці збірної України три останніх ігрових цикла підряд займали 6-е місце в командному Чемпіонаті Європи. Це великий успіх, враховуючи, що попередю нас команди, які вкладають у бадмінтон мільйони доларів – Данія, Англія, Швеція, Нідерланди, Німеччина.

На останньому Чемпіонаті Світу команда України зайняла 13 місце, при тому, що в змаганнях брало участь 100 країн. З колишніх союзних республік наша команда виявилася вищою за всіх, у тому числі й Росії.

Наші провідні спортсмени Олена Ноздрань і Владислав Дружченко є неодноразовими переможцями Гран-прі Світу і Європи (у Польщі, Болгарії, Німеччині), в складі дніпропетровського клубу «Метеор» вони кілька разів ставали бронзовими призерами Кубка Європейських Чемпіонів, входили до 20-ки найсильніших спортсменів світу.

Враховуючи, що у нас державне забезпечення збірних команд і фінансування бадмінтону зменшується – наші спортсмени мають менше можливостей їздити на турніри й, відповідно, трохи здали позиції в світовому рейтингу. Проте на Олімпійські ігри в Атланті й чотири роки опісля в Сіднеї наша країна делегувала трьох спортсменів.

Федерація бадмінтону України постійно займається розвитком і популяризацією свого виду спорту. Активно вона займається розвитком бадмінтону в західному регіоні України: Ужгороді, Львові, Івано-Франківську.; розвитком масового й дитячого бадмінтону в АР Крим.

Створена повна структура підготовки бадмінтоністів у Дніпропетровську, Харкові, включаючи дитячо-юнацькі спортивні школи, школи вищої спортивної майстерності й Дніпропетровський Центр олімпійської підготовки – вони мають стабільну підтримку й фінансування з боку держави. Також функціонують бадмінтонні школи в Києві, Одесі, Донецьку, Миколаєві та інших містах України.

Щорічно проходить Спартакіада серед Вищих учбових закладів Харкова, де високий рівень майстерності демонструють бадмінтоністи з Національного політехнічного університету, де добре зарекомендували себе й бадмінтоністи Національної академії міського господарства.

Якщо говорити про перспективи досягнення міжнародних висот, то для цього нашим провідним спортсменам необхідно щорічно брати участь мінімум в 10-14 турнірах серії Гран-прі Світу й Європи – така специфіка існуючої світо-

вої рейтингової системи (за аналогією з тенісом). А перемоги над провідними гравцями світу в активі українських бадмінтоністів є – це говорить про те, що наші тренери вміють готувати спортсменів навіть за не найсприятливіших умов, і ми можемо і в майбутньому скласти реальну конкуренцію сильним бадмінтоністам Світу й Європи.

3.5. Термінологія

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

При класифікації ігрових дій використовують поняття зон і половин майданчика, рівнів висоти знаходження волана в момент удару й траєкторій польоту волана.

Зона половини майданчика

Передня зона—простір між площиною сітки й площиною, що проходить паралельно сітці через передню лінію подачі. *Середня зона*—простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через передню і задню лінії подачі.

Задня зона—простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через задню лінію подачі і задню лінію майданчика. Половина (ліва, права) — простір між площинами, перпендикулярними площині сітки, що проходять через ліву (праву) бічну й центральну лінії.

Удари

До ударів зверху відносяться удари, під час яких кисть руки, що б'є, направлена вгору при вертикальному положенні передпліччя або положеннях, близьких до нього. При ударах збоку (на середньому рівні) кисть направлена вбік, а передпліччя займає положення, близьке до горизонтального. При ударах знизу кисть у основній фазі направлена донизу.

Траєкторії польоту волана

Висока — висхідна траєкторія з завершенням у задній зоні майданчика.

Висока атакуюча — волан пролітає на мінімальній висоті над приймаючим гравцем і опускається в задній зоні майданчика.

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

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

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

Коротка— траєкторія, за якою волан летить у передню зону приймаючого гравця.

Удари з передньої зони

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

Атакуюча відкидка — удар відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, який потім летить за високою атакуючою траєкторією.

Добивання — атакуючий удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться вище за рівень кромки сітки, який летить потім за низхідною траєкторією.

Змітання — атакуючий удар, що виконується зверху по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки, рухом ракетки справа наліво при ударі відкритою стороною ракетки і зліва направо при ударі закритою стороною.

Поштовх — удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки, поступальною ходом ракетки за напрямом польоту волана.

Підставка — удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, без додання волану обертання.

Підрізування — удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, шляхом додання обертання волану навколо його вертикальної осі.

Підкрутка — удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, шляхом додавання обертання волану навколо його горизонтальної осі.

Переведення — косе уздовж сітки — удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, при якому волан летить уздовж сітки.

Удари з середньої і задньої зони майданчика

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

Високий атакуючий — волан пролітає над приймаючим гравцем на мінімальній висоті, недоступній для віддзеркалення й опускається за ним. Застосовують такий удар при підготовці атаки. Часто виконують з паузою при замаху і є одним з ефективних ударів у бадмінтоні, якщо треба примусити суперника відійти до задньої лінії.

Плоский — волан летить деяку частину шляху паралельно площини майданчика, як правило, майже над сіткою, а потім, поступово знижуючись, падає в задній зоні майданчика. Застосовують часто в парних іграх як підготовчий удар при переході від захисту до нападу, а також для того, щоб примусити зрушитися супротивника з центральної позиції вбік.

Нападаючий смеш — волан летить за низхідною траєкторією з високою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш — удар певної сили й швидкості, й напів — смеш — удар з середньою швидкістю польоту й силою. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким і, коли волан падає в задній частині майданчика, довгим. Виконують цей удар у

завершуючій стадії атакуючих дій, і, як правило, цим ударом закінчується тактична комбінація з інших ударів.

Короткий — волан летить у зону сітки приймаючого гравця. Розрізняють два типи таких ударів: короткий-близький, який виконують м'яко з пасивним рухом кисті, і короткий-швидкий, який виконують активним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку.

При цьому волан відпускається від сітки дещо далі, але досягає мети набагато швидше. Ці удари примушують суперника зрушуватися до сітки й припускатися помилки в передній зоні майданчика. Крім того, вони пригнічують активні дії супротивника, примушують зіграти його знизу і використовувати мало-ефективні у відповідь удари.

Зрізка — атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Удар проводять збоку по голівці волана з зовнішньої або внутрішньої сторони.

Блокуючий — відповідь на волан, що швидко летить, як правило смеш, виконують як підставку. Волан прямує в передню зону майданчика на сітку або як сильний удар - в середню й задню зону майданчика.

Подачі

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

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

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

Коротка — волан летить по низькій траєкторії на передню лінію подачі. Робота ніг складається з наступних елементів: кроку, стрибка, приставного кроку, скрестного кроку, підскоку, випаду (для виконання блокуючого удару), стрибка з розніжкою.

Крім того, в практиці бадмінтону використовують додаткові поняття.

Нефронтальні удари — це удари по волану, що пролітає вище справа і зліва від гравця. Вони складають основну частину ударів.

Фронтальні удари — це удари в передній зоні в сітки. Виконують їх у основному з використанням передпліччя й кисті, як правило, в парних іграх гравцями, що стоять у сітки.

Удари відкритою і закритою стороною ракетки (справа і зліва по відношенню до вертикальної осі тіла) можна виконувати як по висхідній, так і по низхідній траєкторії.

М'яко і жорстко виконувані удари. В основі цього умовного ділення лежить характер завершального руху кисті. М'які-слабкі удари виконують при пасивному завершальному русі кисті. До них можна віднести удари зверху з задньої частини майданчика — короткі-близькі, а також удари з передньої частини майданчика—підставки, переклади й короткі подачі. Жорсткі-сильні удари виконують при активному завершальному русі кисті. До них можна віднести удари зверху з задньої частини майданчика: високодалекі, високодалекі атакуючі, короткі-швидкі, смеш, напівсмеш, а також удари з передньої частини майдан-

чика: відкидний, добиваючий удари, плоскі й високодалекі подачі. Блокуючий удар за характером виконання може бути м'яким-слабким (відповідь на сітку) або жорстким-сильним (удар у середню й задню частину майданчика).

При аналізі техніки зустрічаються наступні поняття.

Петля - шлях, по якому рухається кисть з ракеткою при замаху, ударі й проводці.

Ритм руху — тимчасові характеристики різних частин тіла при виконанні технічного елементу.

Т Е О Р І Я 4

ПРАВИЛА ГРИ В БАДМІНТОН

Введені в дію Щорічними Загальними Зборами JBF з 1 травня 2006р.

Визначення:

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

Матч - основна дія в бадмінтоні між протистоячими сторонами, на кожній 1 або 2 гравця.

Одиночний матч — матч, у якому на кожній стороні один гравець.

Парний матч - матч, у якому на кожній стороні два гравця.

Подаюча сторона — сторона, що має право подавати.

Приймаюча сторона - сторона, протилежна подаючій стороні.

4.1. Корт і його устаткування

4.1.1. Корт повинен бути прямокутним, розміченим лініями шириною 40 мм.

4.1.2. Лінії повинні бути легко помітні переважно білі або жовті.

4.1.3. Усі лінії є частиною тих площ корту, що вони обмежують.

4.1.4. Стійки повинні бути заввишки 1,55 м від поверхні корту і повинні залишатися вертикальними, коли сітка натягнута, як указано в пункті 1.10.

4.1.5. Стійки повинні розташовуватися на бічних лініях для парної гри незалежно від того, проводиться одиночний або парний матч.

4.1.6. Сітка повинна бути зроблена з тонкого корду темного кольору й однакової товщини, з вічком від 15 до 20 мм.

4.1.7. Сітка повинна бути шириною 760 мм і завдовжки не менше 6,1 м.

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

4.1.9. Шнур повинен бути достатньої довжини й міцності, щоб забезпечити натяжку сітки на рівні стійок.

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

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

4.2. Волан

Волан повинен бути зроблений з натуральних і (або) синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, польотні характеристики волана повинні бути близькими до тих, що виходять у натурального пір'яного волана з голівкою з кіркової пробки, покритою оболонкою з тонкої шкіри.

Пір'яний волан

Волан повинен бути з 16 пір'ями, закріпленими в голівці

Пір'я повинне вимірюватися від кінчика пера до верху голівки і в кожному волані вони повинні бути однакової довжини. Ця довжина може бути від 64 до 70 мм. Кінці пір'я повинні утворювати круг діаметром 58 — 68 мм

Пір'я повинне бути міцно скріплене ниткою або іншим схожим матеріалом.

Голівка повинна бути 25-28 мм в діаметрі, закругленою донизу.

Волан повинен важити 4,74 - 5, 50 г.

Не пір'яний волан.

Натуральне пір'я замінюють імітатором з синтетичного матеріалу.

Голівка повинна відповідати вимогам п. 4.2.6. 4.2.11. Розміри й вага волану повинні відповідати вимогам, указаним у п. п. 4.2.2., 4.2.4. і 4.2.7, проте, зважаючи на відмінність щільності й характеристик синтетичних матеріалів від натуральних допускаються відхилення від вказаних величин до 10 %,

4.2.12. За умови незмінності загальної конструкції, швидкості й траєкторії польоту, національні федерації країн можуть вирішити використання інших різновидів воланів, якщо:

4.2.13. Атмосферні й кліматичні умови, висота місцевості над рівнем моря не дозволяють використовувати стандартний волан.

4.2.14. Існують особливі умови, що роблять необхідним застосування таких воланів на користь гри.

4.3. Випробування воланів на швидкість

4.3.1. При випробуванні волана використовують прямий удар повної сили знизу, при якому контакт з воланом відбувається над задньою лінією корту. Волан повинен бути направлений вперед паралельно бічній лінії.

4.3.2. Придатний для гри волан повинен приземлятися не ближче 530 мм і не далі 990 мм від іншої задньої лінії корту.

4.4. Ракетка

Повинна бути вільна від прикріплених предметів і виступів, окрім тих, які використовують виключно й спеціально для обмеження або запобігання зносу й розриву струн, або вібрації, або для зміни балансу, або для прикріплення рукоятки до руки гравця, і які мають прийнятні розміри й місцеположення для цих цілей.

Повинна бути вільна від будь-яких пристосувань, які б робили можливим для гравця істотно змінювати конфігурацію ракетки.

Основні частини ракетки називаються: рукоятка, струнна поверхня, голівка, стрижень, перехідник і рамка:

- рукоятка є частиною ракетки, яку використовує для утримання гра-вещь;

- струнна поверхня є частиною ракетки, з використанням якої гравець ударяє по волану;
- голівка утримує струнну поверхню;
- стрижень сполучає рукоятку з голівкою;
- перехідник (якщо присутній) сполучає стрижень з головою.

Рамка це назва голівки, перехідника, стрижня й рукоятки разом.

- рамка ракетки повинна бути не більше 680 мм у довжину й 280 мм завширшки.

Струнна поверхня:

- повинна бути плоскою і складатися з відрізків пересічних струн, поперемінно переплєтених у місцях перетину; вона повинна бути в цілому однорідною і, зокрема, не менш густою в центрі, чим у інших місцях;
- повинна бути не більше 280 мм у довжину і 220 мм завширшки;
- проте, струни можуть бути продовжені через область, яка в інших випадках відноситься до перехідника, за умови, що цей відрізок складає не більше 35 мм і загальна довжина струнної поверхні не перевищує 330 мм

4.5. Екіпіровка

ІБФ регулює всі питання, що стосуються використання для гри всіх видів воланів, ракеток або екіпіровки, відповідних специфікації або іншим чином схвалених або не схвалених для гри. Це регулювання відбувається за ініціативою самої ІБФ, або будь-якої зацікавленої групи, включаючи гравців, виробників інвентарю, національні федерації і їх членів.

4.6. Жеребкування

4.6.1. Перед початком матчу проводять жеребкування; сторона, що його виграла може вибирати п. п. 4.6.2 або 4.6.3.

4.6.2. Подати або приймати подачу першим.

4.6.3. Починати гру на одній або іншій стороні корту.

4.6.4. Сторона, що програла жеребкування потім робить вибір, що залишився.

4.7. Система рахунку

4.7.1. Матч повинен гратися на більшість з трьох геймів, якщо не обумовлено інше.

4.7.2. У всіх парних матчах і одиночних матчах гейм виграв сторона, яка першою набрала 21 очко, окрім випадку, передбаченого п.7.3.

4.7.3. При рахунку «по 20» сторона, яка першою набрала 20 очок, має право вибору п. п. 7.3.1. або 7.3.2:

4.7.3.1. Грати гейм до 21 очка, тобто, «гейм без продовження», або

4.7.3.2. Продовжити гейм до 23 очок.

4.7.4. Сторона, що виграла гейм, першою подає в наступному.

4.7.5. Кожна втрата надає очко супернику..

4.8. Зміна сторін

4.8.1. Гравці повинні помінятися сторонами:

8.1.1. Після закінчення першого гейму.

8.1.2. Перед початком третього гейму (якщо він потрібен).

8.1.3. У третьому геймі, або в матчі з одного гейму, коли ведучий в рахунку гравець досягне 11 очок.

4.8.2. Якщо момент зміни сторін по п. 8.1.3. пропущений, зміну роблять негайно при виявленні цього, а існуючий на цей момент рахунок повинен зберегтися.

4.9. Подача

4.9.1. При вірній подачі:

4.9.1.1. Ніяка сторона не повинна допускати надмірної затримки виконання подачі, коли подаючий і приймаючий гравці зайняли свої позиції;

4.9.1.2. Подаючий і приймаючий повинні стояти в межах діагонально розташованих полів подач, не торкаючись ліній, що обмежують ці поля.

4.9.1.3. Яка-небудь частина обох ступнів того, що подає і приймає повинна залишатися у контакті з поверхнею корту в нерухомому положенні від початку подачі до здійснення подачі.

4.9.1.4. Ракетка того, що подає повинна спочатку ударити по голівці волана.

4.9.1.5. Весь волан повинен знаходитися нижче за талію того, що подає в момент зіткнення з ракеткою.

4.9.1.6. Стрижень ракетки подаючого гравця в момент удару по волану повинен бути направлений донизу в такій мірі, щоб уся голівка ракетки була помітно нижче за всю кисть руки, що тримає ракетку.

4.9.1.7. Рух ракетки подаючого гравця повинен продовжуватися тільки вперед від початку подачі до її завершення;

4.9.1.8. Політ волана повинен бути направлений по висхідній лінії від ракетки гравця, що подає до перетину їм сітки, так, щоб, якщо він не буде відбитий, впав у відповідне поле подачі (в межах обмежуючих його ліній або на них).

4.9.2. Якщо подачу зроблено неправильно за будь-яким з параграфів, повинен бути зафіксований «фол» винної сторони:

4.9.2.1. Фіксується «фол», якщо подаючий при подачі промахнеться по волану.

4.9.3. Коли гравці зайняли свої позиції, перший рух уперед голівки ракетки подаючого гравця є початком подачі.

4.9.3.1. Подаючий не повинен подавати, поки не підготувався приймаючий, але слід вважати останнього готовим до прийому, якщо він зробив спробу відбити поданий волан.

4.9.3.2. Після початку подачі вона вважається досконалою, якщо волан був ударений ракеткою подаючого або при здійсненні подачі подаючий промахнувся по волану.

4.9.3.3. У парних іграх партнери того, що подає і приймає можуть займати будь-які позиції, що не перекривають видимість тому хто подає або приймає з протилежної сторони.

4.10. Одиночні матчі

4.10.1. Поля подачі і прийому.

4.10.1.1. Гравці повинні подавати (і приймати) з свого правого поля подачі, коли подаючий не має очок або має парну кількість очок у цьому геймі.

4.10.1.2. Гравці повинні подавати (і приймати) з свого лівого поля подачі, коли подаючий має непарну кількість очок у цьому геймі.

4.10.2. Волан повинен відбиватися послідовно подаючим і приймаючим до тих пір, поки не буде зроблене порушення («фол») або волан не вийде з гри.

4.10.3. Рахунок і подача:

4.10.3.1. Якщо правила порушив приймаючий, або волан вийшов з гри, торкнувшись поверхні корту на його стороні, подаючому зараховують очко; подаючий потім подає знову з відповідного поля подачі. Якщо порушення допустив подаючий, або волан вийшов з гри, торкнувшись поверхні корту на його стороні, він втрачає право продовжувати подавати, а приймаючому зараховують очко і він стає подаючим.

4.11. Парні матчі

4.11.1. На початку гейму і кожного разу, коли сторона отримує право подавати, подачу виконують з правого поля подачі.

4.11.2. Відбити подачу повинен тільки приймаючий. Якщо волана торкнеться або відіб'є його партнер, то подаючій стороні зараховується очко.

4.11.3. Порядок гри і позиції на корті :

4.11.3.1. Після відбитої подачі приймаючим, волан відбивається тим або іншим гравцем подаючої сторони, і так далі до тих пір, поки волан не вийде з гри.

4.11.3.2. Після прийому подачі гравець, може відбивати волан в будь-якій позиції на своїй стороні сітки.

4.11.4. Рахунок і подача:

4.11.4.1. Якщо порушення («фол») допустила приймаюча сторона, або волан вийшов з гри, торкнувшись поверхні корту на її стороні, подаючій стороні зараховується очко і подаючий подає знову.

4.11.4.2. Якщо порушення («фол») допустила подаюча сторона, або волан вийшов з гри, торкнувшись поверхні корту на її стороні, подаючий втрачає право продовжувати подавати, а подача переходить до приймаючої команди і їй зараховується очко.

4.11.5. Поля подачі й прийому:

4.11.5.1. Гравець, який подає на початку гейму, повинен подавати (і приймати) на правому полі подачі, коли його сторона не має очок або має парну їх кількість у цьому геймі, і на лівому полі подачі при непарній їх кількості.

4.11.5.2. Гравець, який приймає на початку гейму, повинен приймати (і подавати) на правому полі подачі, коли його сторона не має очок або має парну їх кількість у цьому геймі, і на лівому полі подачі при непарній їх кількості.

4.11.5.3. Для їх партнерів порядок полів подачі протилежний.

4.11.5.4. При кожній подальшій подачі тієї ж сторони повинне мінятися поле подачі, окрім випадків передбачених у п. п. 12 і 14.

4.11.5.5. У будь-якому геймі право подавати переходить послідовно від гравця, що подавав першим у цьому геймі, до гравця, який приймав першим, потім до його партнера, далі - до одного з суперників, потім до його партнера і т.д.

4.11.5.6. Жоден гравець не повинен подавати не в чергу, приймати не в чергу або приймати дві подачі підряд у одному й тому ж геймі, окрім випадків передбачених у п. п. 12 і 14.

4.11.5.7. Будь-який гравець сторони, що виграла, може подавати першим у наступному геймі, також як і гравець сторони, що програла, може приймати першим.

4.12. Помилка поля подачі

4.12.1. Помилка поля подачі є досконалою, якщо гравець:

4.12.1.1. Подає не в чергу.

4.12.1.2. Подає не з належного поля подачі.

4.12.1.3. Знаходячись не в належному для нього поля подачі, приготувався до її прийому, і подачу було зроблено.

4.12.2. Якщо помилка поля подачі виявлена після здійснення наступної подачі, то вона не повинна виправлятися:

4.12.2.1. Якщо помилка виявлена до здійснення наступної подачі.

4.12.2.2. Якщо обидві сторони зробили помилки, грається «спірний».

4.12.2.3. Якщо одна зі сторін зробила помилку і виграла цей розіграш, грається «спірний».

4.12.2.4. Якщо одна зі сторін зробила помилку і програла цей „розіграш” то помилка її повинна виправлятися.

4.12.3. Якщо грається «спірний» із-за помилки поля подачі, розіграш переграють з виправленням помилки.

4.12.4. Якщо помилка поля подачі не виправлена, гра в цьому геймі повинна відбуватися зі зміною порядку полів подачі (нової черговості подач, відповідно).

4.13. Порушення

Порушення «фол» має місце, якщо:

4.13.1. Подачу виконано не за правилами.

4.13.2. Під час гри волан:

4.13.2.1. Падає поза межами корту.

4.13.2.2. Пролетить крізь сітку або під нею.

4.13.2.3. Не перелетить через сітку.

4.13.2.4. Торкнеться стелі або стін залу.

4.13.2.5. Торкнеться тіла або одягу гравця або.

4.13.2.6. Торкнеться будь-якого предмету або особи, що знаходиться в безпосередній близькості від корту.

4.13.3. Під час гри первинна точка контакту ракетки з воляном знаходиться не на стороні того, що б'є (він може супроводжувати волян ракеткою через сітку в напрямі удару).

4.13.4. Коли волян у грі, гравець:

4.13.4.1. Торкнеться сітки або стійок ракеткою, тілом або одягом.

4.13.4.2. Вторгнеться на сторону супротивника поверх сітки ракеткою або тілом у будь-якому ступені (окрім випадку, дозволеного в п. 13.3).

4.13.4.3. Вторгнеться на сторону супротивника під сіткою ракеткою або тілом так, що перешкодить супротивнику або відверне його.

4.13.4.4. Перешкодить супротивнику, тобто, перешкодить йому в здійсненні законного удару, коли волян перетинає сітку.

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

4.13.6. Під час гри волян:

4.13.6.1. Буде спійманий і затриманий на ракетці, а потім кинутий для здійснення удару.

4.13.6.2. Буде відбитий двічі послідовно одним і тим же гравцем двома ударами.

4.13.6.3. Буде відбитий гравцем і його партнером послідовно або торкнеться ракетки гравця й продовжить рух у напрямі задньої лінії корту на стороні цього гравця.

4.13.7. Якщо, при подачі, волян перелетів сітку і повис на верхній кромці її або перелетівши сітку, застряв у ній.

4.14. Спірний

4.14.1. «Спірний» оголошується суддею на вежі або гравцем (якщо немає судді на вежі) для зупинки гри.

4.14.2. «Спірний» може бути призначений в будь-якій непередбаченій або випадковій ситуації.

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

4.14.4. Якщо при подачі одночасно порушують правила гравець, що подає і гравець, що приймає, повинен бути призначений «спірний».

4.14.5. Якщо подаючий подасть перш, ніж буде готовий до прийому приймаючий, повинен бути призначений «спірний».

4.14.6. Якщо під час гри волян зруйнується, і голівка повністю відокремитися від решти частини воляна, повинен бути призначений «спірний».

4.14.7. Якщо лінійний суддя не бачив місця падіння воляна, а суддя на вежі не в змозі ухвалити своє рішення з цього приводу, повинен бути призначений «спірний».

4.14.8. «Спірний» може послідувати за помилкою поля подачі, див. п. 12.3.

4.14.9. Якщо призначений «спірний», розіграш з моменту останньої подачі не зараховується, і гравець, який подавав цю подачу, повинен подавати знову (окрім випадку, вказаного в п.12).

4.15. Волан не в грі

Волан не знаходиться в грі, коли:

4.15.1. Він потрапляє на сітку й застряє в ній або повисає на верхній кромці сітки.

4.15.2. Він удариться в сітку або стійку і почне падати до поверхні корту на стороні гравця, що виконав удар.

4.15.3. Він торкнеться поверхні корту (в межах обмежуючих його лінії або поза ними).

4.15.4. Оголошений «спірний» або зафіксовано порушення («фол»).

4.16. Безперервність гри, невірна поведінка, покарання

4.16.1. Гра повинна продовжуватися від першої подачі до завершення матчу, виключаючи випадки, передбачені у п. п. 4.16.2 і 4.16.3.

4.16.2. Перерви тривалістю не більше 90 секунд між першим і другим геймами і не більше 5 хвилин між другим і третім геймами, повинні бути у всіх матчах у всіх наступних ситуаціях:

4.16.2.1. У міжнародних офіційних змаганнях.

4.16.2.2. У змаганнях, санкціонованих ІБФ.

4.16.2.3. У всіх інших матчах (окрім випадків, коли національна федерація ухвалила заздалегідь опубліковане рішення не використовувати таку перерву).

4.16.3. Припинення гри:

4.16.3.1. Коли мають місце обставини, не залежні від гравців, суддя на вежі може припинити гру на такий час, який він визнає необхідним.

4.16.3.2. У особливих випадках Головний суддя може запропонувати судді на вежі припинити гру.

4.16.3.3. Якщо гра припинена, досягнутий рахунок повинен зберігатися, і гра повинна бути відновлена з цього очка.

4.16.4. У жодному випадку не повинна припинятися гра для того, щоб дати можливість гравцю відновити сили або дихання.

4.16.5. Поради і вихід з корту:

4.16.5.1. Окрім перерв, передбачених у п.п. 4.16.2 і 4.16.3, нікому з гравців не дозволяється отримувати поради під час матчу.

4.16.5.2. Окрім п'ятихвилинної перерви, передбаченої в п. 4.16.2, нікому з гравців не дозволяється покидати корт під час матчу без згоди судді на вежі.

4.16.6. Суддя на вежі повинен бути єдиним суддею, що має право припиняти гру.

4.16.7. Гравець не повинен:

4.16.7.1. Навмисно викликати затримку або припинення гри.

4.16.7.2. Навмисно змінювати форму волана з метою змінити швидкість польоту волана.

4.16.7.3. Поводитися образливо.

4.16.7.4. Здійснювати неспортивні вчинки, які не визначаються інакше Правилами гри в бадмінтон.

4.16.8. Суддя на вежі повинен присікати будь-які порушення п. п. 4.16.4, 4.16.5 або 4.16,7 з допомогою:

4.16.8.1. Винесення попередження порушнику.

4.16.8.2. Оголошення «фолу» порушнику, якщо він був попереджений.

4.16.8.3. У випадку серйозної провини або систематичних порушень, оголошення «фолу» порушнику і негайної доповіді про провину Головному судді, який має право дискваліфікувати порушника на даний матч.

4.17. Судді й апеляція

4.17.1. Головний суддя несе повну відповідальність за проведення турніру або іншого змагання, частиною якого є матч.

4.17.2. Суддя на вежі, якщо він призначений, відповідає за проведення даного матчу, корт і його безпосереднє оточення. Суддя на вежі підзвітний Головному судді.

4.17.3. Суддя подачі фіксує порушення, допущені подаючим, якщо такі мають місце.

4.17.4. Лінійний суддя визначає, чи впав волан у межах або за межами ліній, за якими він стежить.

4.17.5. Рішення всіх суддів остаточні за всіма ігровими моментами, за які даний суддя відповідає.

4.17.6. Суддя на вежі зобов'язаний:

4.17.6.1. Дотримуватися Правил гри і проводити їх у життя і, зокрема, визначати «фоли» й «спірні», коли вони мають місце.

4.17.6.2. Ухвалювати рішення за апеляціями в спірних ситуаціях, якщо такі будуть, до наступної подачі.

4.17.6.3. Інформувати гравців і глядачів про хід матчу оголошенням рахунку.

4.17.6.4. Призначати і звільняти суддю подачі і лінійних після консультації з Головним суддею.

4.17.6.5. Якщо хто-небудь з інших суддів на корті відсутній, ухвалювати рішення з питань його компетенції.

4.17.6.6. Якщо хто-небудь з інших суддів на корті не в змозі ухвалити рішення, ухвалити власне рішення або призначити «спірний».

4.17.6.7. Фіксувати і повідомляти Головного суддю про всі випадки, що стосуються п.17.

4.17.6.8. Передавати Головному судді всі незадоволені апеляції тільки з питань Правил гри. (Ці апеляції повинні бути зроблені до виконання наступної подачі, або, якщо це кінець гейму, перш ніж апелююча сторона покине корт).

ТЕОРІЯ 5

ОСНОВИ БАДМІНТОНУ

5.1. Як тримати ракетку

Багато авторів книг з бадмінтону, розглядаючи способи хватки ракетки, детально описують, якої грані ручки повинні торкатися кожен палець, кожна його фаланга. Тим часом просту відповідь на це питання дав свого часу знаменитий малайзійський бадмінтоніст Еді Чунг. Потрібно взяти ракетку лівою рукою за стрижень, писав він і, тримаючи її так, щоб площа обода була перпендикулярна підлозі, покласти кисть правої руки на струни. Потім кисть правої руки необхідно переміщати уздовж стрижня до ручки, поки ребро долоні не упреться в потовщення на кінці ручки. Після цього потрібно м'яко обхватити ручку.

Звичайно, якщо ви лівша, беріть ракетку спочатку в праву руку. Щоб перевірити, чи правильно ви її тримаєте, злегка постукайте нижнім ребром обода об підлогу, неначе забиваєте цвях легким молоточком. Якщо ракетка взята правильно, то розвертати кисть не доведеться. Можна перевірити себе ще й так. Витягніть руку з ракеткою вперед перед собою так, щоб обід був у вертикальній площині. Якщо ви тримаєте ракетку правильно, площа повинна проходити майже точно через вершину кута, утвореного великим і вказівним пальцями.

Цей спосіб тримання ракетки є основним і універсальним. Слід звернути увагу на можливі помилки в способі тримання. Часто починаючі ігроки, прагнучи полегшити собі удари зверху, декілька розвертають ракетку в руці проти годинникової стрілки. Дійсно, справа грати неначе легше. Але, по-перше, при такій хватці важко послати волан достатньо далеко, а по-друге, що саме головне, практично виключається можливість результативно грати зліва.

Не слід тримати ракетку дуже близько до стрижня або, навпаки, обхвачувати долонею кінець ручки. Наскільки сильно потрібно стискати ручку в долоні? Нам здається, відповідь на це питання дають тренери з фехтування. Зброю, вважають вони, потрібно тримати в долоні, як пташку — достатньо міцно, щоб вона не відлетіла, але і не дуже щільно, щоб вона не задихнулася. Це ж можна порадити й бадмінтоністу. Звичайно, в момент сильного удару ви автоматично стискатимете кисть, щоб і удар був сильніший і ракетка після удару не вирвалася. Обхвачувати ж ракетку щосили весь час не рекомендується. Деякі гравці, особливо ті, що займалися великим тенісом, притримують ракетку лівою рукою за середину стрижня. В бадмінтоні це зовсім не обов'язково.

Чи є інші варіанти тримання ракетки? Навіть у рамках основного способу не можна передбачити, щоб усі пальці всіх гравців тиснули на одні й ті ж грані ручки ракетки з абсолютно однаковою силою. Все це індивідуально. Деякі гравці в ігрових ситуаціях міняють хватку. Найбільш поширено таку зміну хватки при ударі по волану, що пролітає зліва від гравця, коли великий палець розташовують на ручці — він служить як би продовженням стрижня, допомагаючи тиску на волан. Але не варто рекомендувати таку хватку. Спортсмен сам повинен переконатися в доцільності цього варіанту тримання ракетки. Зустрічаються й інші положення ручки ракетки в долоні. Проте повторюємо: основним повинен бути описаний універсальний спосіб.

5.2. Як пересуватися по майданчику

Основна ігрова позиція бадмінтоніста визначається рядом чинників. Це, перш за все, зросту спортсмена, швидкості його пересування до сітки і в дальні кути, вміння активно відбити ударом зверху волан, направлений далеко за голову, і виходити до сітки, відбиваючи волан над її верхнім краєм.

Не останню роль у виборі основної позиції повинна грати особливість тактики супротивника. Так, якщо гра проводиться легким воланом і супротивник не чинить тиску на задні кути вашого майданчика, має сенс змістити початкове положення декілька вперед.

Як правильно пересуватися по майданчику? Постежте за грою бадмінтоністів високого класу. Як швидко й природно вони рухаються і, помітьте, кожного разу повертаються в початкове положення. Гравцям доводиться пересуватися і змінними, і приставними, і скрестними кроками, здійснювати короткі пробіжки, випади, іноді навіть стрибки.

Ми не збираємося рекомендувати який – то один спосіб пересування. Бадмінтон настільки різноманітна гра і настільки різні індивідуальні особливості гравців, і зокрема зріст, що до таких рекомендацій слідє відноситися вельми обережно. Але є декілька положень, що стосуються техніки переміщення, на які, ми вважаємо, необхідно звернути увагу.

По-перше, виходячи на волан для виконання удару, прагніть останній крок зробити правою ногою (звичайно, якщо тримаєте ракетку в правій руці).

По-друге, пам'ятайте, що після удару потрібно швидко повернутися в основну позицію, тому останній крок робіть у випаді. В момент удару проекція центру тяжіння повинна бути розташована до центру поля, чим точка опори правої ноги. Це дозволяє швидко повернутися у вихідну позицію після удару. Якщо ж проекція центру тяжіння опиниться близько до точки опори, вам доведеться ще якийсь час рухатися за інерцією. Під час випаду спирайтеся на внутрішню сторону правої стопи.

По-третьє, бажано, щоб випад був середньої довжини. Погано, коли гравець вимушений робити глибокий випад — з нього важче повертатися в початкове положення. Старайтеся, якщо ви середнього зросту, останній крок зробити таким, щоб верхній край сітки виявився не нижчим за вашу макушку, а ще краще — на рівні очей. Природно, щоб ударити по волану в такому випаді, гравцю невеликого зросту доведеться зробити декілька кроків, а високому — один - два кроки.

По-четверте, обов'язково після кожного удару повертайтеся у вихідну позицію. З часом ви навчитесь передбачати відповідь супротивника. Постежте за грою спортсменів. Який момент можна вважати початком руху? Очевидно, той, коли спортсмен автоматично здійснює легке, що пружинить відштовхування двома ногами, знаходячись у вихідній позиції, перш ніж рушити в бік волана. Так от, прагніть це відштовхування виконати безпосередньо перед ударом супротивника, щоб завершити його після того, як визначите напрям польоту волана.

По-п'яте, якими кроками раціональніше рухатися? Природно, якщо доводиться бігти через усе поле, переміщатися досить повільними приставними кро-

ками було б невірно. Проте виключати їх зі свого арсеналу не слід. Часто доводиться використовувати приставний крок, наприклад, щоб змінити ногу перед випадом. Рідше, звичайно при русі назад управо, застосовують скрестний крок.

По шосте. Стійка гравця є початковим положенням перед виконанням усіх ударів. Це ігрова стійка.

Розрізняють три види ігрових стійок— високу, середню й низьку.

Високу ігрову стійку (звану часто основною ігровою стійкою) найчастіше використовують під час гри.

Ноги спортсмена злегка зігнуті, плечі паралельні сітці. Тулуб трохи нахилений уперед. Перед виходом на удар проекцію центру тяжіння тіла переносять на передню частину стопи — так легше й швидше почати рух.

Існує помилкова думка: щоб швидше рухатися, треба спиратися на передню частину стопи впродовж усього розіграшу. Це дуже стомлює. Важливо перенести центр тяжіння тіла на передню частину стопи безпосередньо перед рухом у бік волана. Це дозволить передихнути, знаходячись на повній ступні, і дасть можливість виконати удар вчасно.

Готуючись до відбивання нападаючого удару супротивника, багато гравців займають середню (захисну) стійку: ноги спортсмена зігнуті в колінах дещо більше, ніж при високій стійці, тяжкість тіла доводиться на всю стопу або її передню частину. Приймати волан, посланий нападаючим ударом супротивника, таким чином легше, оскільки спортсмен знаходиться в стійкішому положенні. Проте гравець, що займає середню стійку, витратить більше часу для виходу на волан, оскільки спочатку йому треба перенести тяжкість тіла на передню частину стопи, заздалегідь прийнявши високу стійку, а потім вже почати рух.

Такою ситуацією часто користуються досвідчені гравці, при замаху імітуючи нападаючий удар, що примушує супротивника зайняти низьку стійку, - тоді і направляють волан у один з кутів. Вчіться відбивати волан, посланий супротивником нападаючим ударом, знаходячись у високій, активнішій стійці.

Нарешті, до низької стійки звичайно вдаються в парній грі, причому частіше спортсмен, що знаходиться біля сітки.

Це дозволяє активніше відбивати волани, що пролітають над сіткою на невеликій висоті. Інша група стійок – це стійки, які використовують при подачі і при її прийомі. Про них ми говоритимемо, розглядаючи подачі.

5.3. Удари зверху

За нашою схемою до даної групи можуть бути віднесені прийоми, що закінчуються після відповідних пересувань ударним рухом зверху.

Удари зверху — це основна група прийомів, якими повинен оволодіти бадмінтоніст. І чим вищий рівень гри спортсмена, тим більшу частку в його арсеналі складають удари, виконані над головою.

Спортсмен може направити волан у різних напрямках з різною силою і за різними траєкторіями. Перш за все це вже знайомий смеш—один з основних ударів бадмінтоніста, яким волан направляють на майданчик супротивника сильно зверху вниз.

Звертає на себе увагу траєкторія польоту високого, або, як його часто називають, високодалекого (high clear), удару зверху.

Його часто використовують, щоб виграти час у важкій ситуації і встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля.

Значно швидше доставляє волан на задню лінію майданчика супротивника високий атакуючий удар (attacking high clear), або плоскодалекий, коли його виконують зверху.

Коротким ударом примушують суперника переміститися до сітки.

І нарешті, два типа ударів, проміжних за своєю траєкторією між коротким і смешем. Обидва мають важливе тактичне значення.

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

Істотне тактичне значення має напівсмеш. Аналогічний англійський термін *semismash*, або *slow paced smash*, тобто повільний смеш. Це смеш, виконаний в основному енергійним рухом зап'ястя, щоб по можливості зберегти силу удару й послати волан більш прямовисно. Проводячи такий удар, бадмінтоніст зберігає рівновагу, а не рухається вперед за інерцією, як це трапляється при звичайному смеші.

5.3.1. Удари зверху відкритою стороною ракетки

Рухи бадмінтоніста при виконанні ударів відкритою стороною ракетки дуже природні і нагадують рухи людини, що кидає однією рукою який-небудь невеликий предмет, що, до речі, нерідко використовують у тренувальному процесі.

Основною особливістю ударів бадмінтоніста є правильна послідовність рухів рук, ніг, тулуба і використання інерції рухомої ракетки. Всі ці моменти вкрай важливі, коли потрібно додати 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 небезпечний для супротивника смеш, і його він побоюється в першу чергу.

Тому якщо підготовчі рухи при всіх ударах зверху будуть аналогічні тим, що можуть привести до смешу, то і інші удари, наприклад високий атакуючий, короткий, будуть ефективніші, оскільки супротивник кожного разу зможе визначати напрям польоту волана тільки після удару.

Не дивлячись на те що удар виконується злито, при розгляді техніки його зручно розбити на три фази — підготовчу, основну й завершальну.

У підготовчу фазу входять переміщення у вихідну позицію для удару в замах 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.

Нарешті, завершальна фаза — це вільне завершення удару й швидка підготовка до подальших дій (переміщення в основну позицію).

Таке розділення на фази застосовують при всіх ударах по волану.

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 і різкий, короткий удар («Два!»). Це дуже істотно. Багато гравців спочатку спізнюються з виходом на волан, а потім надмірно поспішають з замахом, що часто знижує точність удару і його силу.

Замах вельми важливий не тільки тому, що дозволяє гравцю зосередитися на подальшому ударі, але й тому, що допомагає точно визначити місце удару, вибрати його напрям.

Ви можете запитати, що значить «вибрати». Хіба спортсмен, маючи намір ударити, не знає, куди пошле волан? В тому й річ, що нерідко чергове тактичне рішення вибирається вже під час замаху, коли спортсмен встигає не тільки вирішити, куди бити, але й змінити первинне рішення, помітивши, що супротивник встиг зайняти інше положення. Адже секунда в бадмінтоні — це дуже багато.

Більш триваліший час замаху, таким чином, вельми важливий. Зовсім не означає, що потрібно його нарочито збільшувати. Втім, це не дасть вам зробити супротивник, який, маскуючи свої дії, також прагнучиме скоротити ваш ліміт часу.

Тому будьте уважні. Прагніть раніше визначити напрям польоту волана, щоб виграти дорогоцінні долі секунди для повноцінної підготовки до удару.

Рух кисті. Є один істотний момент, що розділяє підготовчу й основну фази удару. Зверніть увагу (це добре видно на кінограмі) — при відведенні руки для замаху зап'ястя випереджає головку ракетки. Іншими словами, кут між передпліччям і ракеткою під час замаху повинен бути дещо менше за 180° .

Якщо при замаху ви відводитимете назад спочатку обід ракетки, а потім вже зап'ястя, сила удару буде значно нижча.

Проте при русі руки вперед зап'ястя випереджає обід. Зап'ястя повинне випереджати обід ракетки до кінця замаху.

Багато гравців, що тільки починають тренуватися, часто роблять таку помилку. Вони починають рух від зап'ястя, але потім, ще в процесі замаху, відводять назад обід ракетки. Це також значно знижує силу удару.

Чому ж так істотний правильний рух зап'ястя при замаху? Річ у тому, що при такій послідовності рухів передпліччя, зап'ястя й ракетки краще за все використовується інерція руху ракетки.

Вона діє як хлист — як би з відтяжкою, а обід її здійснює своєрідний петлеподібний рух. Така петля виходить тому, що кисть починає «тягнути» за собою ракетку, а потім «випускає» її вперед. При цьому й використовується інерція розгону ракетки.

Нарешті, закінчує ударний рух енергійне згинання кисті по відношенню до передпліччя. Це також дуже важливий момент, характерний для смешу. Хороший бадмінтоніст у завершуючій фазі руху не тільки прагне використуву-

вати інерцію рухомої ракетки, створену раніше розгоном у петлі, але й збільшує силу удару, різко згинаючи кисть «під себе».

Рух рук. Тепер звернемо увагу на рух рук бадмінтоніста при ударі, зверху відкритою стороною ракетки. В початковому положенні ракетка декілька підведена. І в цьому великий сенс. Сам удар відбудеться швидше, оскільки свій рух вгору - назад ракетка почне, так би мовити, з високого старту.

Закінчення замаху. Руку відводять назад. Зап'ястя як би тягне її за собою. Але це ще не все. Руку ведуть не через верх, а відводять управо - назад. Такий рух дозволяє розвернути тулуб, створити найбільш сприятливі умови для замаху.

Лікоть спортсмена приблизно на рівні плеча або дещо нижче. Це істотно. Якщо ви дуже опустите лікоть (як то кажуть — «завалите») або піднімете дуже високо (а деякі новачки проносять його буквально мимо вуха), удар буде значно слабкіший.

Інший виключно важливий момент — кут між передпліччям і плечем. Деякі бадмінтоністи, навіть досвідчені, роблять замахи, дуже широко відводячи руку. Це помилка. Дослідження показали, що кут між плечем і передпліччям повинен бути біля 90° , тоді сила удару вища, ніж якщо кут дорівнює $120\text{—}180^\circ$.

Таким чином, відводячи лікоть управо - назад, уникайте робити широкий замах головою ракетки. Ведіть обід ракетки ближче до голови.

Під час удару права рука підводить ракетку до вибраної точки удару. Ця точка знаходиться звичайно над спортсменом і декілька попереду нього. Помітьте, в момент удару між вертикальною віссю тулуба і витягнутою рукою утворюється деякий кут. Таким чином, під час удару можна вільніше винести руку вперед.

Зверніть увагу на положення лівої руки при замаху. Бадмінтоністи, які починають, часто залишають її знизу. Правильніше направити руку до волана і декілька зігнути її в лікті. Це сприяє орієнтації бадмінтоніста відносно волана і відведенню правого плеча назад. Видно, що в момент удару ліва рука йде вниз, виносячи праве плече вперед.

При виконанні деяких ударів рука як би оббиває груди спортсмена. Це оберігає тулуб від інтенсивного «пірнаючого» руху, необхідного при могутньому смеші.

5.4. Удари збоку

Ми вже відзначали, що бадмінтоніст повинен прагнути відбивати волан ударом зверху. Це дозволяє вести активну гру, скорочуючи супротивнику час для підготовки до відповідного прийому.

Проте в грі зробити це не завжди можливо, і в ряді ситуацій спортсмен дістає волан, коли той вже опустився достатньо низько. Тоді удар доводиться виконувати на рівні грудей, поясу або навіть майже біля підлоги. При таких ударах, особливо якщо їх здійснюють після переміщення вправо або вліво, передпліччя розташовується горизонтально або займає положення, в основній фазі удару близьке до горизонтального. Як ви пам'ятаєте, такі удари ми умовилися називати ударами збоку.

Ударами збоку волан можна послати за траєкторіями короткого, високого, високого атакуючого ударів, які в тактичному відношенні близькі до роз-

глянутих ударів зверху. Швидко направити волан на задню лінію можна плоским ударом. Особливе місце займає плоский удар на «півполя» (half cort drive), який, як правило, використовують у парних іграх.

При виконанні ударів збоку важливо виходити наперехват волана, рухаючись по найкоротшій відстані до його траєкторії. Це не означає, що ступні треба розташовувати на одній прямій, перпендикулярно до траєкторії польоту волана. Навпаки, ліву ногу при ударі зліва і праву при ударі справа слід відставляти далі від сітки. Тоді спортсмен, відштовхнувшись опорною ногою, може додати додаткову швидкість польоту волана. Особливо це важливо при ударі по волану, що відлетів достатньо далеко від сітки.

Тепер про рух спортсмена при ударах збоку. Давайте повернемося до удару зверху - справа. Зробіть замах. А зараз, не міняючи положення рук і ракетки, оберніться обличчям до правої бічної лінії і трохи нахиліться вперед. Праву ногу поставте трохи ближче до лінії. Це фінальна фаза замаху при ударі справа - збоку, коли в удар окрім маху рукою й завершуючого руху кистю входить поворот тулуба і відштовхування ногою. Різко викиньте назустріч волану лікоть, зап'ястя і додайте фінальне зусилля кисті — ви виконаєте удар справа. Коригування кінцевих зусиль руки дозволить послати волан у потрібному напрямі і на потрібній висоті.

Можна уявити собі випадок, коли відштовхування ногою й розворот тулуба не такі важливі, і волан можна відбити тільки рухом руки (іноді тільки кисті). Подивіться, як виконується такий удар.

Треба сказати, що бити по волану закритою ракеткою збоку значно легше, ніж зверху. Тоді рука з ракеткою може рухатися за інерцією за воланом. Більш того, при цьому ударі вже можна відштовхнутися лівою ногою і додати мах рукою.

Не випадково деякі гравці замінюють досить важкий (але, звичайно, активніший) удар закритою стороною ракетки зверху легшим ударом збоку.

Як ми відзначали, удари збоку бажано виконувати перехопивши волан біля середини бічної лінії. А що робити, якщо ви впустили волан в кут? Можна запропонувати два варіанта: спробувати відбити його махом, або спробувати рухом кисті направити на сітку (перебити його рухом однієї кисті через усе поле достатньо важко, хоч і цьому треба вчитися).

Удари збоку від бічної лінії на рівні поясу й нижче важливі також і тому, що саме з їх допомогою відбивають волан, направлений смешем. Найлегше такий волан відбити до сітки. Можна запропонувати два варіанта техніки у відповідь удару.

Приймаючи могутній смеш, ви в останню мить перед ударом декілька підтягаєте руку з ракеткою на себе, як би пом'якшуючи прийом, а потім поступальною ходом ракетки посиляєте волан у потрібному напрямі до сітки. Звичайно, в такому разі він летить поволі і падає достатньо близько від сітки. Можна відобразити волан, посланий смешем, різким зустрічним кистьовим рухом. Тоді його легше відбити на задню лінію або швидко направити у вільну

частину поля. Спортсмен повинен оволодіти обома способами відбиття смешу і застосовувати їх залежно від дій супротивника.

5.5. Удари, що виконують біля сітки

Виключно важливі удари біля сітки. Річ у тому, що завершення розіграшу в зоні сітки є одним з найважливіших компонентів гри.

Як і в двох розглянутих групах, удари цієї групи близькі між собою за технікою виконання. За траєкторією польоту вони можуть бути також високі, високі атакуючі (high flick), плоскі, плоскі на «півполя», короткі. Слід зазначити, що ці удари іноді називають відкиданнями (високе відкидання, високе атакуюче, плоске відкидання)

Нападаючий удар біля сітки (killing), що виконують часто без широкого замаху, також відноситься до цієї групи ударів. Своєрідний короткий удар, часто званий підставкою.

Волан, спрямований таким чином, летить через сітку перпендикулярно їй. Проте коротким ударом біля сітки волан може бути посланий і уздовж сітки.

Кажучи про пересування бадмінтоніста по майданчику, ми відзначали, що удар у зоні сітки, як правило, виконують після випаду вперед правою ногою (звичайно, якщо ви тримаєте ракетку в правій руці). Важливо вибрати оптимальну довжину випаду: він повинен бути не дуже коротким, щоб не пробігати зайву відстань, але й не дуже довгим — з такого глибокого випаду важче повертатися в основну позицію.

Це дуже істотно для того, щоб ви завжди могли зіграти активно біля верхнього краю сітки.

Удари біля сітки рідко виконують махом усією рукою. Краще послати руку зап'ястям уперед, а потім у разі потреби зробити замах, відвівши зап'ястя й передпліччя.

Звичайно біля правого краю сітки удар виконують відкритою стороною ракетки, а біля лівого — закритою. В середини сітки знизу волан зручніше відбивати закритою стороною, а добивати зверху відкритою.

Однією з основних особливостей гри біля сітки є точність короткого удару (підставки). Володіючи хорошою технікою цього удару, ви зможете вигравати розіграш не тільки смешем, але й зупинкою волана у сітки.

Прагніть не посилати кисть назустріч волану ривком. В останню мить волан можна підрізати, щоб він втратив рівновагу й почав перекидатися. Природно, що це легше зробити біля верхнього краю сітки, проте вчиться направляти волан і з нижчого рівня.

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

А що робити, якщо ви не встигли прийняти волан біля верхнього краю сітки й доводиться відбивати його майже біля підлоги? Перед ударом не слід підставляти під волан пряму руку з ракеткою. Якщо ви і відведете для замаху кисть, цих зусиль буде недостатньо, щоб добити його до задньої лінії. Потрібно прагнути замахнутися, відвівши донизу зап'ястя (як у всіх основних ударах), а

потім вже додати кистьове зусилля. Такий замах, природно, не перешкодить у разі потреби зіграти несильно, перекинувши волан прямо над самою сіткою або уздовж неї. Звичайно, всі ці удари вимагають ґрунтового вивчення.

Найважливішу роль у грі біля сітки займають обманні рухи. Взагалі кожен волан, який вам вдалося прийняти біля верхнього краю сітки (звичайно, окрім добивання), бажано відбивати, заздалегідь зробивши обманний рух. Завершуючого кистьового руху звичайно достатньо, щоб послати волан у потрібному напрямі. Це дає можливість використовувати підготовчі рухи тулубом, рукою і навіть головою для дезорієнтації супротивника.

Приведемо декілька прикладів обманних прийомів. Найчастіше застосовують затування. Пошліть руку з відведеною кистю зап'ястям уперед під волан, що опускається, всім своїм виглядом показуючи, що зараз буде виконана підставка і волан опуститься біля сітки. В такій ситуації супротивник може кинути вперед у зону сітки. Але у вас у запасі є ще завершуючий кистьовий рух. І в останню мить відведена кисть робить свою справу, різко відкидаючи волан від сітки (частіше по діагоналі) мимо вибігаючого до сітки супротивника.

Інший обманний прийом — імітація удару назад з подальшою підставкою. Тут можна використовувати різні способи. Одні гравці встигають зробити перед прийомом волана, що опускається, два рухи передпліччям і ракеткою — перше помилкове, таке, що імітує сильний удар на задню лінію, а вже потім друге, таке, що залишає волан біля сітки. Інші різко висувають руку з ракеткою до сітки, як би починаючи високий удар, але в останню мить зупиняють її, направляючи волан до сітки коротким ударом.

Нарешті, при грі пір'яним воланом зі шкіряною головкою можна повністю відтворювати різкий високий удар, підрізаючи волан, — він м'яко перевалиться через сітку.

Можна згадати й інші способи виконання обманних ударів у зоні сітки. Руку з ракеткою виносять вперед для виконання підставки, а безпосередньо перед ударом роблять кивок головою вгору. Супротивник, що підготувався до ривка до сітки, зупинявся, і підставка досягала своєї мети.

Результативні обманні рухи і при грі уздовж сітки. Наприклад, ви всім виглядом показуєте, що робите підставку, а потім різко переводите волан на інший кінець сітки або навпаки.

Якщо ви збираєтеся направити волан від сітки по лінії, можна застосувати обманний рух тулубом. Уявіть собі, що виходите для виконання такого удару до сітки в правий кут. Ми вже говорили, що при випаді краще старатися ставити праву ногу ближче до передбачуваного місця падіння волана. Але у вас є час, і можна спробувати обдурити супротивника. Зробіть останній крок правою не в напрямку до кута, а значно лівіше. При цьому тулуб розвернеться, неначе ви готуетесь до удару в ліву частину поля по діагоналі. Супротивник може відреагувати на цей прийом і почне рух у тому ж напрямі. Тоді можна безперешкодно послати волан по лінії в дальній лівий від нього кут.

Такий же рух можна зробити і при ударі від лівої сторони сітки.

Перелік подібних прийомів можна було б продовжити. Але ми хотіли зупинитися на найбільш часто вживаних.

Слід зазначити, що серед ударів, що виконують біля сітки, особливе місце займає відбиття волана над сіткою, посланого низькою подачею (особливо в парній грі), після різкого виходу (кидка) приймаючого гравця назустріч волану з подальшим добиванням або підставкою. Такий прийом прийнято називати атакою стрілою.

5.6. Фронтальні удари

Фронтальні удари (або удари по волану, направленому в голову або тулуб спортсмена) мають свої технічні особливості — у бадмінтоніста дуже обмежені можливості для замаху. Ми вже говорили, що в одиночній грі вони зустрічаються рідко. В парних же іграх спортсмен, що знаходиться в передній зоні, змушений часто застосовувати такі удари.

Початковим положенням для фронтальних ударів нерідко є низька ігрова стійка. Бувають випадки, коли у пари, прагнучої атакувати біля сітки частіше, низьку стійку приймає гравець, який знаходиться біля сітки, і гравець, який відбиває волан у глибині поля. Задній гравець також займає низьку стійку і відбиває волан, направлений йому в обличчя.

Гравець присів, ноги розставлені достатньо широко, тулуб майже вертикальний, плечі паралельні сітці.

Виконуючи фронтальні удари, можна і дещо відхилитися вправо або вліво, щоб дістати можливість зробити замах. Нерідко при фронтальних ударах доводиться відбивати волан простим поштовхом від себе.

5.7. Подача

Кожен розіграш волана починається з подачі. Але подачі потрібно розглядати не просто як засіб введення волана в гру, але і як найважливіший елемент тактики. Можна привести масу прикладів, коли спортсмени, вміло застосовуючи різноманітні подачі, буквально дезорганізовували супротивників з першого ж удару. Вирішальну роль при цьому грає не тільки вибір оптимального напрямку й швидкості польоту волана, але й техніка виконання цього прийому.

Розрізняють чотири види подач — висока (high serve), коротка, або низька (low, або short serve), плоска (drive serve) і висока атакуюча (high flick serve).

Гравцю, який подає доцільніше за все розташовуватися в передніх кутках зон подач. Звичайно початкове положення ніг і тулуба ідентичне при всіх видах подач. Під час подачі гравець може зайняти високу або середню стійку. Спортсмен під час подачі займає середню стійку. В парній же грі гравець, який подає, не побоюючись за дальню частину майданчика, яку страхує його партнер, розміщується дещо ближче і займає високу стійку, іноді навіть підіймаючись на носки.

Найчастіше при подачі права нога (коли спортсмен тримає ракетку в правій руці) знаходиться декілька позаду, на відстані середнього кроку.

Слід зупинитися на тому, як тримати волан при подачі.

Існує два способа тримання волана — вертикально за оперення і так, щоб він лежав у долоні. Який з них вибрати — вирішуйте, самі. Важливо, щоб після

того, як ви випустите волан (але не підкинете!), він впаде абсолютно рівно, не гойдаючись і не перекидаючись.

Отже, встаньте й візьміть волан у ліву руку.

Руку з воланом треба розташовувати так, щоб було видно і волан, і супротивника, і його поле. Не слід дуже відвертатися вправо, але не треба бити по волану дуже близько від себе. Прагніть вчасно помітити зміну позиції супротивника перед подачею. При низькій подачі можна зосередити увагу на верхньому краю сітки.

Істотне положення центру тяжіння того, що подає. Наприклад, при низькій і високій атакуючій подачах, що не вимагають широкого маху рукою, можна перенести тяжкість на ліву ногу. Важливо швидко зайняти основну позицію після подачі. А ось при високій подачі, коли ви намагатиметеся послати волан якомога вище на задню лінію поля супротивника і вимушені виконувати цей удар після широкого маху рукою й інтенсивного завершуючого руху кистю, краще перенести центр тяжіння на відставлену назад праву ногу. Тоді ліва нога допоможе утриматися від руху за інерцією вперед.

При подачі, особливо короткій, бажано, щоб ракетка рухалася в площині, ближчій до горизонтальної, чим до вертикальної. Це дозволить послати волан по пологішій траєкторії. Проте слід пам'ятати, що згідно з правилами, ніяка частина головки ракетки не повинна знаходитися вище за кисть руки, що б'є.

Низьку подачу краще виконувати поступальною ходою ракетки (але не обертальним навколо зап'ястя). М'яко рухайте руку вперед зап'ястям, тоді волан полетить над самою сіткою. До речі, таке винесення зап'ястя дозволить у разі потреби в останню мить різко винести кисть з ракеткою вперед і застосувати високу атакуючу подачу, початкові фази руху при якій повністю ідентичні рухам при низькій подачі.

Виконуючи високу атакуючу подачу, звертайте увагу на те, щоб усі рухи здійснювалися злито, без паузи між фазами руху руки й кисті. Тоді не буде порушення правил — при злитому русі подаючий не робить помилкового замаху. Просто кожна частина руки робить один рух: спочатку сама рука, а потім кисть з ракеткою.

Низька подача

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

Декілька слів про плоску подачу. Часто, для того, щоб точка удару виявилася вищою, подаючий підводиться на носки.

У принципі швидкість волану при плоскій подачі можна додати й маховим рухом руки. Проте така подача ефективна, коли в завершальний момент виконують різкий кистьовий рух. Це тим більше важливо, що супротивник до останнього моменту не знатиме, якої чекати подачі. З іншого боку, при широкому маховому русі рукою тулуб буде тягнути спортсмена вперед за інерцією, і він може не встигнути відбити швидкий у відповідь удар у один з кутів майданчика.

Деякі гравці при подачі з лівого поля ударяють по волану закритою стороною ракетки, заздалегідь висуваючи вперед праву ногу. Таку подачу можна успішно застосовувати в парних іграх.

Змінюють положення ніг і при плоских подачах з бічних ліній. При подачі з лівого поля удар виконують закритою стороною ракетки, а сам гравець розташовується майже фронтально по відношенню до сітки, висунувши трохи вперед ліву ногу, щоб швидко зайняти основну позицію.

При подачі з правої бічної лінії попереду знаходиться права нога.

Тепер про прийом подачі. Ви можете запитати, невже подача настільки різниться від звичайного удару, що позиція гравця повинна відрізнятися від основної ігрової стійки? В принципі, звичайно, не відрізняється. Проте в даному випадку гравець захищає тільки одну половину поля і має можливість встати так, щоб у відповідь удар був найбільш активний саме з цієї половини поля. Тому гравець займає таку позицію, з якої на волан можна відреагувати швидше. Найбільш вигідні позиції на правому і лівому полі. При такій позиції спортсмен, виставляючи вперед ліву ногу, фактично вже почав замах і готовий до прийому волана.

Помітьте, особливу увагу приділено захисту найслабкішого — дальнього лівого кута зони подачі. Так, знаходячись на правому полі, спортсмен встає впритул до центральної лінії. Прикриває лівий кут гравець, який знаходиться на лівому полі подачі.

Таке положення універсальне. Змінювати його, розвертаючись правим боком до сітки, рекомендують тільки в тому випадку, коли супротивник подає плоску подачу від правої бічної лінії в дальній від вас лівий кут і вам не вдається відбити волан відкритою стороною ракетки. Тоді легше зіграти закритою стороною ракетки.

Нарешті, відзначимо, що при прийомі подач розрізняють два вида стійок: середню — її гравець приймає звичайно в одиночній грі й високу — її він займає в парній грі, готуючись зустріти волан над сіткою в стрибку вперед (при атаці стрілою).

Отже, ви познайомилися з основними прийомами, якими користуються в грі бадмінтоністи, і дізналися, як вони називаються. Вам ще не раз доведеться повертатися до цього питання, аналізувати помилки в грі, знаходити придатні для ваших фізичних можливостей особливості виконання того або іншого удару.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бадминтон: методические рекомендации - М.: ФиС, 1979. – 10-25 с.
2. Бадминтон: правила змагань // Федерація бадмінтону України. – К., 1996. – 15 с.
3. Д. Х. Уилмор Физиология спорта и двигательной активности: учебное издание – К.: Олимпийская литература, 1997. – 505 с.
4. В. П. Зайцев Медицинские и педагогические наблюдения за баскетболистами: учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры. - Харьков.: ХГИФК, 1992. – 92 с.
5. В. Я. Лифшиц Бадминтон, 2-е изд., перераб., доп. – М.: ФиС, 1984. – 105 с.
6. О. Е. Мирзоев Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Спорткадемпред, 2000. – 204 с.
7. В. С. Мищенко Функциональные возможности спортсмена. – К.: Здоровье, 1990.- 56 с.
8. Ю. В. Пахомов Психотехнические игры в спорте. М.: ФиС, 1985. – 12 с.
9. В. Н. Платонов Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: уч. для вузов физкультуры.- К.: Олимпийская литература, 1997.– 83 с.
10. І. Ф. Прокопенко, В. І. Євдокимов, А. В. Губка, О. І. Гончаров, Т. П. Стаканова, Л. П. Харченко. Положення про організацію навчального процесу підготовки фахівців за кредитно-модульною системою –Харків: ХНУРС, 2004. – 3-8 с.
11. В. А. Рогозкин Питание спортсменов. - М.: ФиС, 1989. – 160 с.
12. Д. П. Рыбаков Основы спортивного бадминтона. – М.: ФиС, 1982. – 89 с.
13. Ю. Г. Синаюк Основы физического воспитания: конспект лекций. Ч. 2. – Харьков: РИО ХГЭУ. 1999. – 104 с.
14. Синельникова Э.М. Основы неврологического контроля в спорте. - М.: ФиС, 1984. – 26-55; 68-81 с.
15. Ю. Н. Смирнов Основы бадминтона. - М.: УДН, 1976. – 5-6 с.
16. Ю. Н. Смирнов Бадминтон: учебник для институтов физической культуры. - М.: ФИС, 1992.– 156 с.
17. Д. П. Рыбаков Специальная подготовка бадминтонистов: Госкомспорт СССР, 1982. – 126 с.
18. А. Г. Дембо Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: уч. для студентов институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1975. – 366 с.
19. Е. В. Конева Спортивные игры: правила, тактика, техника. Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 448.
20. А. В. Чоговадзе Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте.- М.: Медицина, 1977. – 176 с.
21. Н. Н. Яковлев Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований. - М.: ФиС, 1957.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

КАМАЄВА Олена Кирилівна

Конспект лекцій з курсу «Бадмінтон»
(для студентів усіх спеціальностей Академії
з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»).

Редактор: *З. М. Москаленко*

Комп'ютерне верстання: *К. А. Алексанян*

План 2010, поз. 103 Л

Під. до друку 29.03.2010
Друк на різнографі
Тираж 50 пр.

Формат 60x80/16
Ум. друк. арк. 2,5
Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківська національна академія міського господарства
Вул.. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: [rectoral @ksame.kharkov.ua](mailto:rectoral@ksame.kharkov.ua)
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК №4064 від 12.05.2011