

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru**

Методическая разработка

«Основы технико-тактических действий в бадминтоне»

Инструктор- методист
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна
2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329 - ФЗ устанавливает правовые, организационные экономические и социальные основы физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».

Органы государственной власти, образовательные учреждения рассматривают физическое воспитание обучающихся в вузе как важнейшее направление социальной политики государства. При участии физкультурно-спортивных, молодежных организаций реализуют федеральные программы, в которых предусматриваются следующие задачи:

- повышение качества физического воспитания учащейся молодежи на основе обязательных нормативных требований физической подготовленности;
- вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганда знаний об эффективности использования физических упражнений в профилактике заболеваний занимающихся физической культурой и спортом, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности.

Кафедра физического воспитания в вузе обеспечивает подготовку в своих спортивных секциях спортсменов высокого уровня. Формами такой подготовки спортсменов являются занятия в секции по бадминтону, а также занятия им в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту.

Занятия в спортивной секции должны способствовать росту показателей не только физического развития, функционального состояния организма, но и спортивных результатов. При этом важное значение приобретает определение адаптивных возможностей организма и его своевременной реакции на воздействие физических нагрузок.

Проблема адаптации организма студентов к учебным и физическим нагрузкам является актуальной с позиции исследования механизма их воздействия и возможности влияния на нее средствами физической культуры и спорта.

Бадминтон, в силу доступности своего несложного инвентарного оснащения, а также возможности регулирования физических нагрузок, пользуется большой популярностью среди студентов Кубанского ГАУ из различных медицинских групп (основной, подготовительной, специальной). В тёплое время года игры в бадминтон на занятиях по физической культуре проводятся на свежем воздухе, что включает эффект закаливания.

Спортивный клуб Кубанского ГАУ предлагает всем желающим в вечернее время возможность спортивного совершенствования в секции бадминтона, а также проводит соревнования различного масштаба по данному виду спорта (Универсиада Кубани, Спартакиада Кубанского ГАУ, Неделя Здоровья среди сотрудников Кубанского ГАУ).

1 АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

1.1 Общая характеристика адаптации

Термин адаптация широко употребляется в последнее время. Его определение гласит: «Адаптация – процесс приспособления к условиям среды». Существуют несколько аспектов в определении адаптации:

а) адаптация используется для обозначения отношения равновесия, которое устанавливается между организмом и средой;

б) адаптацией называют процесс, при котором организм приспосабливается к новой среде;

в) под адаптацией понимается результат приспособленного процесса;

г) адаптация связывается с какой-то определенной целью, к которой стремится организм.

В данной работе адаптация рассматривается как результат приспособительного процесса организма к воздействию физических нагрузок и его психофизической защиты.

В. П. Казначеев (1977) отмечает, что процесс адаптации есть особая форма жизнедеятельности человека, поддержание и сохранение его здоровья в неадекватных условиях среды, т.е. в условиях, не соответствующих его филогенетическим, психосоциальным потребностям в данный момент. Таким образом, понятие здоровья (нормы) оказывается очень тесно связанным с понятием адаптации.

Каковы бы не были механизмы поддержания функционирования организма в оптимальных или, в крайнем случае, допустимых пределах необходимо в каждом конкретном случае иметь возможность оценить степень адаптированности, т. е. степень соответствия функции системы условиям.

Проблема адаптации – общебиологическая проблема, она затрагивает интересы всего общества, работников всех отрас-

лей труда и производства. Ее значение определяется, прежде всего тем, что природа и физиологические свойства человека, формировавшиеся в течение многовековой истории, не могут изменяться с такой же быстротой и такими же темпами, как технологические условия производства, техника и природа. Несоответствие между этими процессами может приводить к возникновению ножниц между биологической природой человека и окружающей средой (Дичев Т. Г., Тарусов К. Е., 1976).

Адаптивные реакции характеризуются различными сдвигами в системном реагировании. А. В. Коробков выделяет следующие фазы адаптации: 1. Готовность к адаптации; 2. Острая адаптация, в которой различают период общей мобилизации функций и период организации наиболее эффективных для данных условий адаптационных механизмов; 3. Устойчивая адаптация; 4. Деадаптация (истощение или нарушение координации адаптационных механизмов); 5. Реадаптация.

Готовность к адаптации развивается при повторной адаптации и в результате специальных средств и методов упражнений.

Для оценки механизмов и процесса адаптации взаимодействие функции и формы приобретают все большее значение (функция клетки не может возникнуть без изменения их структуры). Как функция, так и форма в разных условиях адаптации может играть ведущую роль.

При патологии за счет компенсации функция может долгое время скрывать глубокие морфологические поражения. В ходе филогенеза и онтогенеза в развитии адаптационных механизмов функция играет ведущую роль.

Процесс адаптации на всех его фазах характеризуется взаимодействием физиологических механизмов, обеспечивающих расход и восстановление энергетических, структурных и регуляторных резервов на всех уровнях жизнедеятельности.

Надежность процесса адаптации достигается за счет

наличия локальных и общих систем регулирования, дублирования нервных и гуморальных механизмов и др.

Факторами, способствующими процессу адаптации, являются генетические качества организма, функциональная активность (прежде всего двигательный режим, гипоксическая и терморегуляционная тренировка, питание, особое внимание уделяется полноценному белковому составу пищи, наличие в ней необходимых витаминов, солей и др.)

Наиболее часто адаптированность определяется посредством изучения изменений показателей основного обмена в стандартных условиях. Количественным выражением степени адаптированности в этих условиях является скорость, с которой значение исследуемых функций возвращаются после воздействия к фоновым значениям.

Исходя из того, что адаптация – развертывающийся во времени процесс, представляется логическим выделением пространственно-временных координат, его характеризующих. В данном случае под пространственной координатой подразумевают численное выражение степени выраженности измеримых параметров (АД, динамометрия, температура тела и т. д.). Под временной координатой подразумевается время развития тех или иных изменений измеряемых параметров от момента воздействия.

Адаптивное поведение может иметь место только у тех лиц, у которых биоритмы хорошо организованы, т.е. имеется адекватная и своевременная реакция на временные метки. В случае необходимости какой-то другой реакции, организм обладает широким диапазоном возможных степеней изменений функций, среди которого и производится выбор наиболее адекватной реакции. Из сказанного следует два практических вывода:

- 1) адаптационные возможности организма могут быть изменены путем исследования особенностей его биоритмов;
- 2) при тренировках и при лечении необходимо добиваться не стабилизации функции на постоянном уровне, а высоко-

го размаха их значений в рамках нормальной структуры биоритмов, что может быть достигнуто введением лекарств с учетом временной структуры колебаний функций на которые оказывается воздействие.

По мнению Н. А. Агаджанян (1983) физические упражнения являются своеобразным универсальным регулятором, совершенствующими нейрогуморальную систему и обеспечивающую нормальное протекание жизненных процессов.

Физиологическая адаптация – это устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность организма и трудовую активность человека в новых (в том числе социальных) условиях существования.

Анализ неспецифических процессов адаптации выявляет их связь с энергетическим и пластическим обеспечением гомеостатических реакций и мобилизации защитных способностей организма.

Основными компонентами механизма общей адаптации являются мобилизация энергетических ресурсов, пластического резерва и всех защитных способностей организма, направленных на энергетическое обеспечение важных функций и сохранение нормальной жизнедеятельности целостного организма.

Адаптация организма к новой среде обитания обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными во времени и пространстве и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами.

Особо важная сторона механизма общей адаптации заключается в том, что в составе срочных приспособительных реакций происходит усиленное образование метаболитов и гормонов, а также адаптивный синтез белков. Благодаря этому увеличивается функциональная мощность работающих клеточных структур. Последнее свидетельствует о переходе от срочной к устойчивой долговременной адаптации.

В свете современных данных адаптация, как и сама жизнь, есть неразрывное единство структуры и функции, т.е. вещества и действия. Характерной чертой адаптированной системы является экономичность функционирования с целью максимальной экономии ресурсов организма. Эта черта проявляется как на уровне отдельных функциональных структур, так и на уровне нейрогормональной регуляции.

Главное внимание адаптологов, в частности, физиологов, работающих в области спортивной медицины, направлено на выяснение того, как влияет физическая нагрузка на различные функциональные системы организма.

Адаптация формируется обязательно на основе механизмов гомеостазиса. Нарушение последнего ведет к дезадаптации и к болезни. Эффективным биостимулятором, вызывающим активацию жизненных процессов, является мышечная деятельность. В виде специальных физических упражнений это не только стимулятор функций организма, но и могучий оздоровительный фактор. Спортивная тренировка не только обеспечивает экономизацию функций организма, но и расширяет его резервные рабочие возможности.

Известно, что при стрессе адаптивные реакции со стороны эндокринной системы развиваются в двух направлениях. Повышается функциональная активность желез внутренней секреции, гормоны которых обеспечивают мобилизацию энергетических субстратов. Повышением функции реагируют на стресс симпато-адреналовая и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая системы, возрастает секреция глюкагона.

С помощью гормонов в механизме общей адаптации реализуются реакции и срочной (мобилизация энергетических резервов), и долговременной (индукция белкового синтеза и др.) адаптации.

Физическая тренировка является хорошим примером перехода срочных адаптационных реакций в долговременную адаптацию вместе с повышением функциональных возможностей организма. Спортивная практика весьма убедительно

показывает, что для достижения спортивного успеха, для обеспечения прогресса в мастерстве спортсмена тренировочные нагрузки должны быть околопредельными, что требует значительной мобилизации возможностей организма спортсмена. Вместе с тем практика спортивной тренировки показала бесспорную необходимость увеличения тренировочных нагрузок одновременно с ростом мастерства спортсмена. Т.е., чем выше степень адаптации к мышечной деятельности, тем сильнее должно быть воздействие, чтобы обеспечить дальнейшее развитие адаптационных возможностей организма.

Восстановление работоспособности спортсмена после высоких тренировочных нагрузок является одной из сторон процесса его адаптации к этим условиям. Поэтому с точки зрения целостности процессов, восстановление должно рассматриваться во взаимосвязи с такими явлениями, как адаптация, дегенерация, регенерация и компенсация, ибо известно, что физические нагрузки, применяемые в современном спорте, вызывают не только положительные, но и отрицательные реакции, которые стоят на грани с патологией.

Когда речь идет о восстановлении на различном конкретном уровне организации, необходимо точно знать, какие произошли сдвиги в материальной основе организма спортсмена, что является в этом плане прогрессивным и должно сохраняться как проявление тренированности, а что вышло за эти границы и лежит на грани с патологией или уже является патологией. В каждом конкретном случае речь должна идти о том, в каких восстановительных процессах есть заинтересованность и на каком уровне: молекулярном, клеточном, органном или системном, а также в каких временных параметрах. Это крайне необходимо знать для разработки конкретных мероприятий по оказанию помощи организму спортсмена для восстановления его работоспособности, который в силу сложившихся обстоятельств или не в состоянии это сделать сам, или когда имеется заинтересованность в том, чтобы этот процесс произошел в более высоком темпе.

Работа всего организма осуществляется не всеми составляющими его функциональными элементами, а лишь частью. Многие из структур неактивны и составляют резервы, которые используются при повышении физической нагрузки. Благодаря этому каждая функциональная система организма имеет определенный запас прочности, что дает возможность усиленного функционирования при одновременном восстановлении структур, ранее истративших свои резервы и находившихся в состоянии рабочего напряжения.

1.2 Темперамент и характер

Деятельность и повседневное поведение человека зависит не только от социальных условий, в которых формировалась личность, но и от особенностей природной организации человека.

Темперамент – это проявление в психике человека врожденного типа нервной деятельности. И. П. Павлов выделял свойства нервной системы, различные сочетания которых и определяют тип темперамента – это сила, уравновешенность и подвижность. Различные варианты этих свойств образуют следующие четыре типа нервной деятельности.

1. Сильный, уравновешенный (процесс возбуждения сбалансирован с процессом торможения), подвижный (взаимозаменяемость процессов возбуждения и торможения). Этому типу высшей нервной деятельности соответствует сангвинический темперамент.

2. Сильный, неуравновешенный (процесс возбуждения преобладает над процессом торможения), подвижный. Этому типу нервной деятельности соответствует холерический темперамент.

3. Сильный, уравновешенный, инертный (процесс возбуждения и торможения малоподвижны). Этому типу соответствует флегматический темперамент.

4. Слабый (нервная система не выдерживает большой и длительной нагрузки), неуравновешенный, инертный. Этому типу соответствует меланхолический темперамент.

Сангвиник – субъект, характеризующийся высокой психической деятельностью (активностью), энергичностью, работоспособностью, быстротой и живостью движений, быстрым темпом речи. Сангвиник общителен и коммуникабелен. Его эмоции преимущественно положительные, быстро возникают и меняются.

И. П. Павлов считал, что у сангвиников возбуждательный и тормозной процессы достаточно сильны, уравновешены и подвижны. При неблагоприятных условиях и отрицательных воспитательных влияниях подвижность может вылиться в отсутствие сосредоточенности, неоправданную поспешность поступков, поверхностность.

Холерик характеризуется высоким уровнем психической активности, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью. Холерик склонен к резким сменам настроения, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам, иногда бывает агрессивным. И. П. Павлов считал, что холерики относятся к сильному неуравновешенному типу. При отсутствии надлежащего воспитания недостаточная эмоциональная уравновешенность может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных житейских обстоятельствах.

Флегматик характеризуется низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики. Он трудно переключается с одного вида деятельности на другой и приспосабливается к новой обстановке. У флегматиков преобладает спокойное, ровное настроение. При неблагоприятных условиях у них может развиваться вялость, бедность эмоций, склонность к выполнению однообразных привычных действий. И. П. Павлов считал, что флегматиков отличает сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы.

Меланхолик – субъект, характеризующийся низким уров-

нем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью моторики и речи, быстрой утомляемостью. Меланхолика отличает высокая эмоциональная сензитивность, глубина и устойчивость эмоций при слабом их внешнем выражении, причем преобладают отрицательные эмоции. И. П. Павлов считал, что у представителей меланхолического темперамента преобладает тормозной процесс при слабости как возбуждения, так и торможения.

Следовательно, темперамент – это динамическая характеристика личности во всех ее действенных проявлениях и чувственная основа характера.

При определении типа характера можно выделить общий способ адаптации личности к действительности, т. е. то существенно общее в характерах отдельных групп людей, которое определяет стиль их жизнедеятельности, способ адаптации к окружающей среде.

Важным условием для установки определенного уровня функционирования является неспецифическая устойчивость организма, которая определяется способностью сохранять устойчивый уровень функционирования при тех или иных воздействиях. Неспецифическая устойчивость зависит, с одной стороны, от генотипа, с другой, от предшествующей тренировки и в определенной мере может измениться.

Так, систематические физические упражнения, занятия спортом, и в частности бадминтоном, повышают устойчивость организма к воздействию многих других факторов (гипоксия, утомление и др.). Неспецифическая устойчивость снижается при заболеваниях, перенапряжениях, утомлении.

Установление определенного уровня функционирования организма и его физиологических систем является конечным результатом адаптации к воздействию факторов среды.

Процессы адаптации являются одним из фундаментальных свойств живого организма. Их сущность заключается в самосохранении функционального состояния биосистемы в неадекватных условиях среды за счет перестройки взаимодей-

ствия уровней информации, энергии и структуры.

Нельзя не признавать, что во всех случаях состояние спортсмена при тренировках, в предстартовом периоде и соревнованиях различного характера и интенсивности, при удачах и неудачах, победах и поражениях является стрессовым.

Концепции, выдвинутые Г. Селье, и современные положения теории адаптации находят все более широкое применение в различных областях медицины и физиологии, особенно для решения прикладных вопросов, связанных с контролем за состоянием человека в неадекватных условиях среды, например, при занятии физическими упражнениями и в спорте.

Для спортивной практики оценка состояния резервных и компенсаторных возможностей вегетативно-гуморально-гормонального комплекса методом адекватных функциональных проб имеет не только теоретическое, но и первостепенное практическое значение.

Рациональное раскрытие и использование адаптационного потенциала студентов, учёт его психической конституции призваны оптимизировать способы решения задач, поставленных перед физическим воспитанием в высших учебных заведениях.

2 ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БАДМИНТОНЕ

Площадка для бадминтона представляет собой прямоугольник 13,40 x 5,18 м для одиночной и 13,40 x 6,10 м для парной игры. Она делится на две части сеткой, натянутой между двумя стойками. Ширина сетки 76 см, высота от пола до верхней кромки сетки – 155 см.

В разметку площадки входит (рисунок 1):

1 – правое поле подачи в одиночной игре,

2 – левое поле подачи в одиночной паре,

- 3 – правое поле в парной паре,
- 4 – левое поле подачи в парной паре,
- 5 – задняя линия площадки,
- 6 – боковая линия при одиночной игре,
- 7 – боковая линия при парной игре,
- 8 – линия короткой подачи, в зоне между этой линией и сеткой подавать нельзя,
- 9 – центральная линия,
- 10 – задняя линия подачи для парной игры.

Разметка площадки наносится обычной белой краской. Ширина линии 4 см входит в размеры площадки.

Бадминтон является одной из увлекательных и красивых спортивных игр. В бадминтоне основным техническим приемом является удар. Кроме того, для игры в бадминтон необходимо научиться правильно держать ракетку, передвигаться по площадке и занимать верные позиции для выполнения ударов.

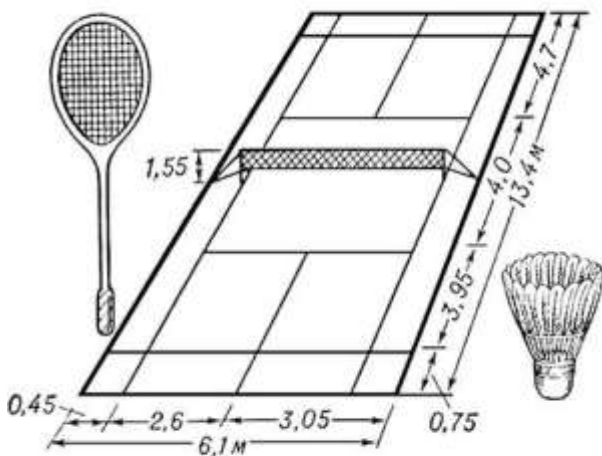


Рисунок 1 – Разметка площадки для игры в бадминтон

Хватка ракетки. Необходимо взять ракетку за стержень левой рукой. Положить раскрытую ладонь правой руки на струнную поверхность ракетки. Опустить ладонь вниз до тех пор, мизинец не коснется конца ракетки. Теперь всеми пальцами нужно обхватить рукоятку. Следует обратить внимание, что большой и указательный пальцы находятся на разных уровнях. Указательный палец находится несколько дальше, чем большой от конца рукоятки.

66

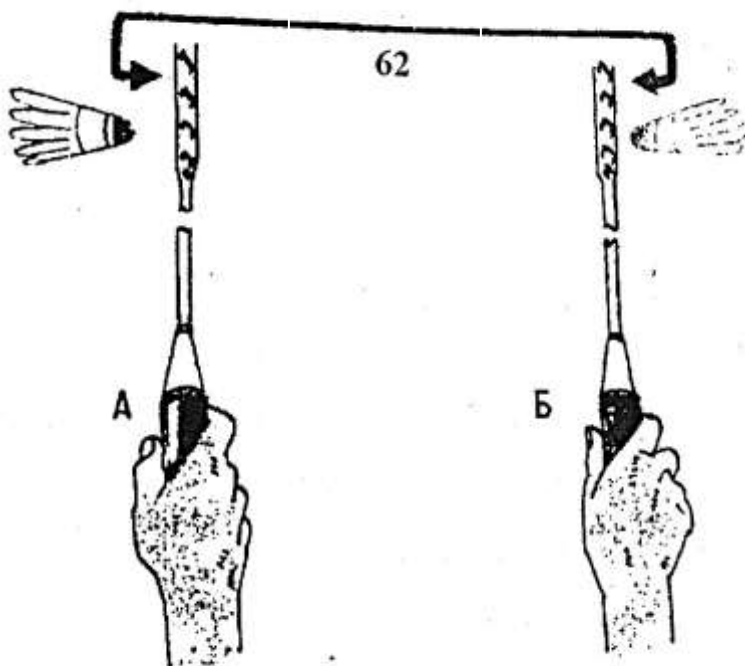


Рисунок 2 – Удар ракеткой:

А – открытой стороной; Б – закрытой стороной

При ударах открытой стороной (рисунок 2 А) контроль осуществляется большим пальцем, закрытой (рисунок 2 Б) – указательным. Поэтому важным моментом овладения техникой игры в бадминтон является изменение хватки ракетки. Для этого нужно переходить от одной хватки к другой, т. е. открытая – закрытая, открытая – закрытая до «автоматизма». Не следует соединять все пять пальцев, класть указательный палец вдоль грани ручки, хватать ракетку за боковые грани. Все это может привести к ошибкам, из-за которых будет невозможно научиться играть в бадминтон.

Без поворота кисти не выполнить ни одного удара. Вся энергия, накапливаемая в ходе подготовки к удару, «разряжается» через кисть. При этом слышны четкие щелчки по волану. Источник такого своеобразного звука – движение кисти.

При ударах сверху и игре у сетки особенно важна выпрямленная рука. Играть у сетки на расстоянии вытянутой руки – это значит не терять выгодную позицию, создать наилучшие предпосылки для работы кисти.

Когда проводятся удары по волану, кисть в зависимости от их видов совершает поворот по четырем направлениям: вправо, влево, вверх, вниз.

Если проводят такие удары, как плоские или «смэш», то в момент удара, чтобы сообщить волану высокую скорость, ракетку сжимают сильнее только в момент удара. В том случае контроль пальцами не будет определяющим фактором точности. Направлять волан будет вся кисть. Поэтому такие удары называют жестко-кистевыми.

Одной кистью точно направить волан сложно, а иногда и просто невозможно. Поэтому «включать» кисть надо тогда, когда все подготовлено к этому. Все движения отличаются безукоризненно законченностью: полный выпад, если таковой необходим, разворот туловища, рука отведена назад, затем выпрямлена, кисть согнута. Для точности ударов с задней линии необходимо так называемое «сопровождение» волана.

Движения предплечья, руки, туловища по направлению удара как бы продолжают.

Подача. Любая спортивная игра начинается с первого удара, в бадминтоне таким ударом является подача. Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагональных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля; какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении до совершения подачи; ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана, который должен находиться ниже уровня талии подающего. В бадминтоне подача выполняется из статического положения, при этом нельзя отрывать от пола ноги.

Важным моментом при подаче является завершающийся поворот кисти (рисунок 3, кадр 4–8). Полное ее включение в удар происходит тогда, когда бадминтонист переходит из стадии подготовки непосредственно к удару. После его завершения («щелчок») опора происходит на левую ногу, рука по инерции сопровождает волан.

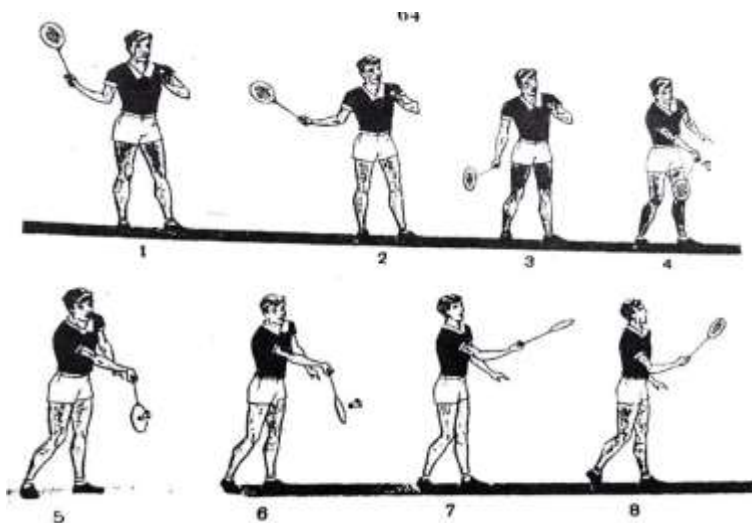


Рисунок 3 – Составные части подачи в бадминтоне

При проведении подачи необходимы согласованные движения ног, туловища, руки с ракеткой.

На рисунке 4 показаны различные виды подачи:

1 – высоко-далекая, волан по высокой траектории направлен к задней линии на высоте 8–9 м;

2 – короткая, волан направлен недалеко от линии передней зоны и низко над сеткой;

3 – плоская, волан по низкой траектории направлен к задней линии, почти параллельно площади;

4 – высоко-парная подача, т. е. при игре в парах поле подачи укорочено на 0,76 м;

5 – укороченный удар сверху, волан направлен сверху вниз недалеко от сетки;

6 – атакующий высоко-далекий удар, волан быстро летит к задней линии на высоте 4–6 м от пола;

7 – подставка, когда волан необходимо «оставить» на сетке;

8 – «смэш», основной атакующий удар, который проводят в середину площадки, к боковым и задней линиям;

9 – высоко-далекий, так называемый защитный удар, при котором волан направлен на заднюю линию и летит он медленнее, чем высоко – атакующий (6);

10 – откидка от сетки (или еще называют «свеча»), волан направлен в сетку по высокой траектории на заднюю линию;

11 – удар «вполполя», волан направлен к боковым линиям, примерно в 3 м от сетки;

12 – плоский удар, волан направлен почти параллельно полу.

Для выполнения всех этих ударов необходимо уметь свободно и быстро передвигаться по площадке, технично проводить удары и т. д.

Любая подача должна выполняться ударом снизу.

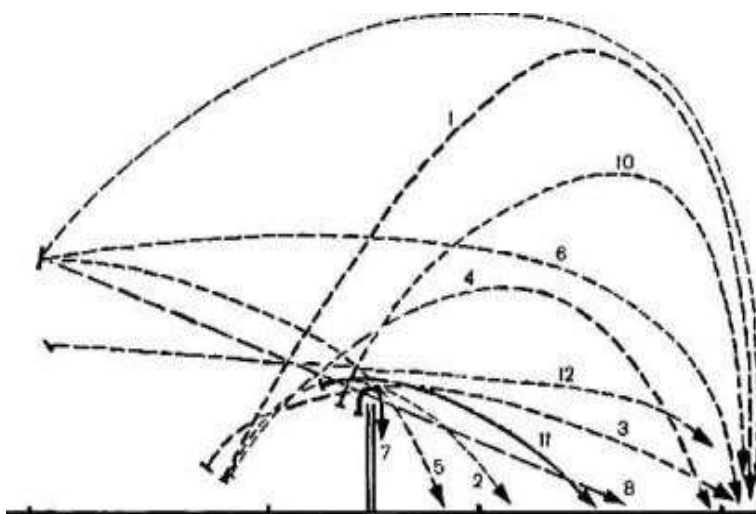


Рисунок 4 – Виды подачи в бадминтоне

Смэш. Один из наиболее распространенных ударов сверху открытой стороной ракетки является смэш. Чтобы вникнуть в механизм обучения ударов сверху открытой стороной ракетки (смэш) необходимо подробно остановиться на его составных частях:

1. Важнейшей составляющей частью удара сверху является полноценный замах. При замахе, чтобы не потерять равновесие, нужно отвести плечо назад и стать боком к сетке. Это весьма важная деталь.

2. Положение и движение ракетки. Ракетка слегка приподнята вверх. Удар сверху при таком положении ракетки будет проведено быстрее. Из исходного положения ракетка при замахе и развороте плеч отводится назад – вверх, чтобы она могла двигаться с высокой скоростью. Лучше ее отводить торцом – тогда ракетка будет как бы «разрезать» воздух, его сопротивление уменьшится, а скорость и сила ударов возрастет. Замах выполняется примерно под прямым углом.

3. Петлеобразное движение ракетки является важным моментом в механизме этого удара. После отведения назад

ракетка не сразу устремляется навстречу волану. Для более высокой скорости («хлеста») ракетка падает как бы под собственной тяжестью за спину, а затем, наращивая силу выносятся вверх. При этом головка ракетки описывает петлю (рисунок 5). Замах должен идти с нарастающей скоростью, что способствует точности соприкосновения ракетки с воланом, а значит, возрастет точность удара.



Рисунок 5 – Петлеобразное движение ракетки при ударе
«смэш»

Для совершенствования удара сверху (смэша) важную роль играет положение самого игрока и точка удара. Бадминтонист, готовясь отразить волан вверх, делает шаг назад таким образом, чтобы затем ударить по волану в наиболее высокой точке над головой или слегка впереди себя. При этом необходимо опираться на правую ногу. При этом ноги расставлены шире плеч, плечи широко развернуты, отведенная рука назад слегка согнута в локте. Необходимо помнить, что начиная удар сверху – справа, надо опираться на правую ногу. Поворот кисти должен произойти, когда рука будет выпрямлена, не раньше и не позже.

На рисунке 6 показана примерная точка приземления волана и линия удара, т.е. чем выше бить по волану, тем круче смэш, а значит, и значительнее площадь обстрела.

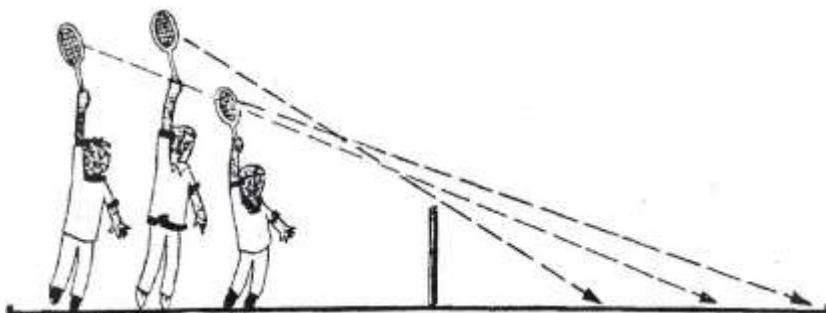


Рисунок 6 – Траектория удара сверху при разных углах атаки

Чем ниже угол атаки, тем легче сопернику отразить смэш. Сильнейшие бадминтонисты, увеличивая высоту приема волана, выполняют удар в прыжке. Такое выполнение возможно тогда, когда достаточно освоены координация движения и точность определения точки удара. Выполнять смэш сверху-справа нужно «по центру» или левее от себя. Окончание удара должно способствовать быстрому возвращению в центр площадки.

Полностью объединенные составные части удара сверху показаны на рисунке 7.

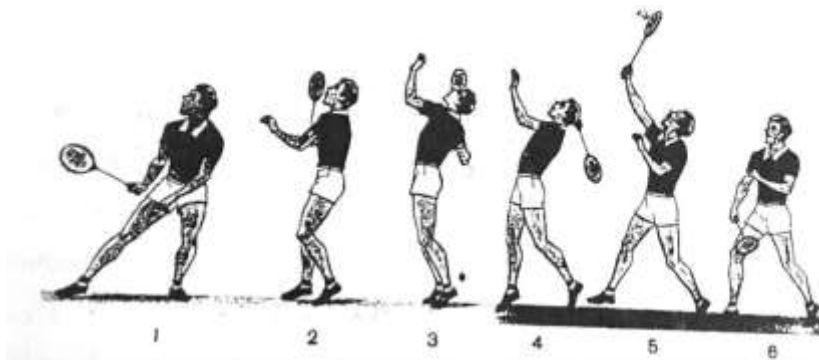


Рисунок 7 – Составные части удара сверху

Определив ответный удар сопернику и высоту полета волана, спортсмен начинает отходить назад (кадр 1) и готовить к удару (2). Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах (3). Правое плечо отведено назад и немного вниз, ракетка приподнята. Начинается поворот туловища по направлению удара. В плечах спортсмен развернут больше, чем в талии, что способствует более энергичному выносу ракетки, при этом он вытягивается вверх, слегка прогнувшись назад. Отталкиваясь правой ногой (4), бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой. При обратном развороте плеч ракетка, как бы уходит за спину, совершая своего рода петлю. Удар (5), спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой. В момент удара он обращен лицом к сетке. Он бьет по волану впереди себя. И затем включает в работу кисть. Удар совершен (6), ракетка по инерции двигается вниз, как бы поперек туловища, к левой ноге, следя при этом за полетом волана. Затем движение в центр площадки.

Бэкхэнд – удар закрытой стороной ракетки – усваивается труднее всего. Основную роль при этом ударе играет движение кистью. Волан при бэкхэнде отбивается сверху, с левой стороны туловища. Змах начинается одновременно с поворотом туловища и разворотом плеч в левую сторону по направлению предполагаемой точки удара. Начало, продолжение и конец замаха показаны на рисунке 8, кадры 3–7. Соперник направил волан в дальний левый угол площадки. Бадминтонист начинает движение, «правая рука догоняет левое плечо» (кадры 3–5). Шаг левой ногой (3), одновременно происходит разворот плеч влево и перенос центра тяжести на левую ногу. Поворот туловища продолжается, и замах закончится лишь тогда, когда спортсмен окажется почти спиной к сетке. Удар по волану проводится впереди себя, хотя при

этом бадминтонист находится почти спиной к сетке. Зато волан оказывается перед глазами.

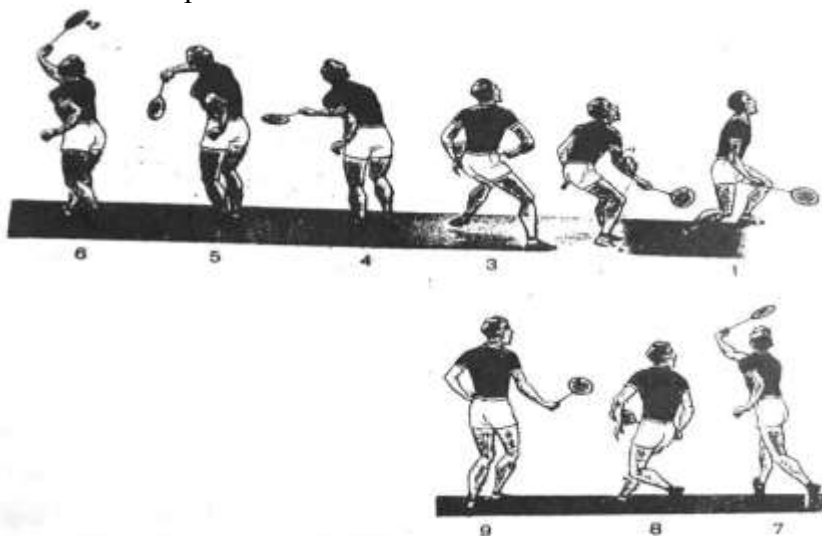


Рисунок 8 – Техника выполнения бэкхэнда

При выполнении замаха руку целесообразно сгибать в локте. При сгибании накапливается энергия, а при разгибании происходит ее реализация. На рисунке 8, кадр 5 это хорошо отображено. При бэкхэнде также выполняется петля, но здесь участвуют только кисти и немного предплечье. Основная нагрузка ложится на кисть, так как она при этом совершает движение, подобное «восьмерке». Завершение поворота кисти, щелчок, произойдет в момент выпрямления руки (6). Бэкхэнд выполняется с помощью переноса центра тяжести на правую ногу. Если при этом волан залетел далеко к задней линии, то необходимо сделать шаг по направлению к волану не только левой, но и правой ногой, чтобы не потерять равновесие (7). Это вытягивание вверх к волану является признаком отточенной техники. В момент удара, перенося центр тяжести на правую ногу, надо приостановить движение руки, а также дальнейший поворот плеч к волану (7) и все усилия со-

средоточить на кистевом движении. Поворот кисти вокруг неподвижного запястья должен быть быстрым, жестким и резким. Кисть при бэкхэнде – основа удара. При этом взгляд сопровождает волан, и ни в коем случае не следует отворачивать от него. Поворот к сетке на левой ноге и снова бадминтонист возвращается в исходную позицию в центре.

Необходимо помнить, что направление и сила удара неразрывно связаны с быстротой поворота кисти.

Плоский удар. Волан послан с силой параллельно полу, чуть выше сетки – плоский удар. Такой удар выполняется как слева, так и справа может быть очень сильным.

Для правильного выполнения удара сбоку нужно следить за правильным положением ног в момент удара. Заключительный, ударный шаг нужно сделать правой ногой, на нее надо перенести и центр тяжести. Кисть с ракеткой в любой момент удара и «щелчка» должна быть приподнята по отношению к предплечью. Бить по волану при ударе сбоку надо под прямым углом. Точка удара должна находиться на расстоянии вытянутой руки. На рисунке 9 показан плоский удар. Бадминтонист следит за полетом волана (1). Игрок расслаблен. Небольшой шаг левой ногой – «под себя», или скрестный шаг (2), разворот туловища и плеч вправо. Чтобы сместиться назад, необходимо сделать подготовительный шаг (кадр 2). Этот шаг выполняется к месту встречи с воланом (3). Нужно обратить внимание на положение руки (4). Согнутая при этом рука находится в горизонтальном положении, выпрямление руки произойдет именно в таком направлении, т.к. волан полетит параллельно полу. Удар по волану (5), рука выпрямлена, кисть приподнята по отношению к предплечью и быстрый поворот кисти. После завершения удара ракетка сопровождает волан (6). Плоский удар лучше всего выполнять, ударяя по волану, летящему на высоте плеч.

Удар слева-сбоку можно выполнить двумя способами:

– если волан летит на уровне плеча, то можно подсесть и выполнить удар сверху, и волан полетит параллельно полу;

— из исходного положения хватка ракетки как при ударе закрытой стороной. Нужно повернуться влево и отвести ракетку влево. Развернуть плечи влево до тех пор, пока не окажешься почти спиной к сетке. Рука с ракеткой приподнята и согнута в локте почти на уровне плеч. Затем выпрямление руки и поворот кисти, перенос центра тяжести на правую ногу. Рука с ракеткой сопровождают полет волана.

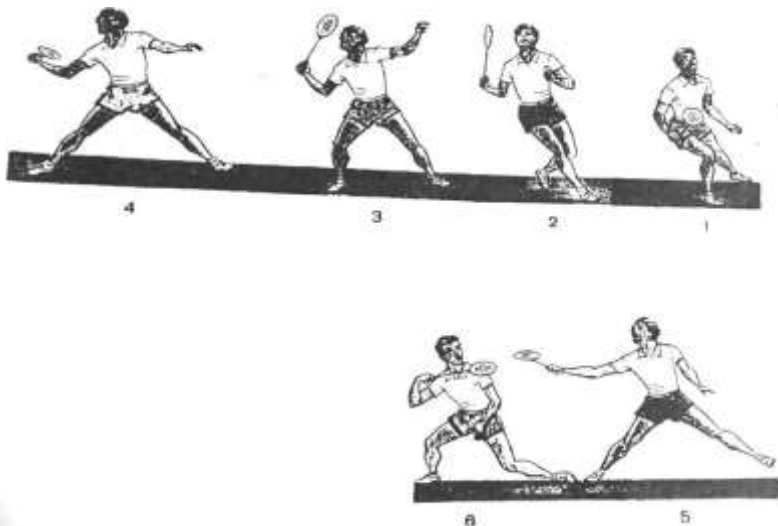


Рисунок 9 – Выполнение плоского удара

Подставка. Игра в бадминтон требует сочетания игры у задней линии и игры у сетки. Игра у сетки отличается более точной в приеме и отражении волана.

На рис. 10 отображена подставка, т.е. техника ее выполнения. Начинается выход к сетке (1). Если одним шагом не удастся дотянуться до сетки, то необходимо сначала сделать небольшой шаг лучше левой ногой (2), чтобы шагнуть сразу правой вперед. Одновременно с переносом центра тяжести выпрямляется рука с ракеткой по направлению к волану (3), чтобы успеть принять волан как можно выше. Ударная позиция – это широкий выпад с сохранением равновесия (4). В таком положении удобно выполнить не только подставку, но и

перевести волан вдоль сетки, или опуская руку вниз хлестким поворотом кисти перевести волан на заднюю линию.

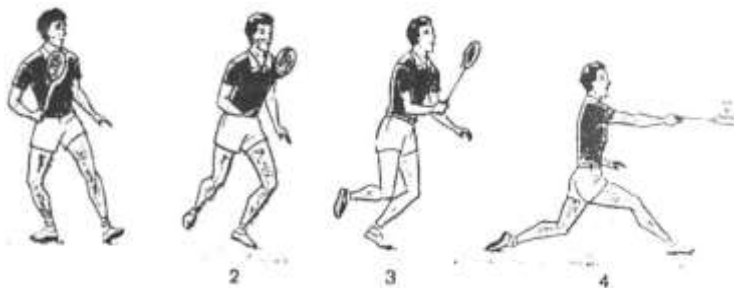


Рисунок 10 – Выполнение подставки в бадминтоне

На рисунке 11 показаны четыре вида подачи в зависимости от выбора зоны атаки:

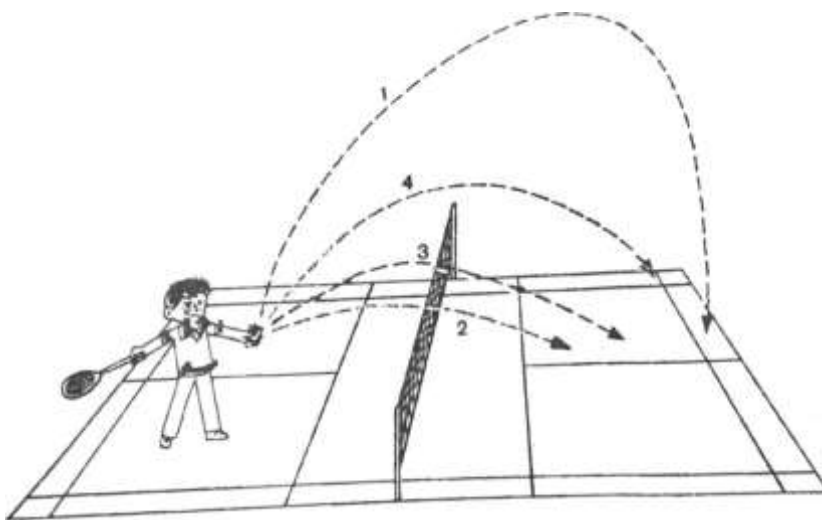


Рисунок 11 – Виды подачи:

1 – высоко-далекая, 2 – короткая, 3 – плоская, 4 – высокая атакующая в парной игре

Эти подачи имеют различную тактическую особенность, но они выполняются, как правило, из одного места. Более подробно тактику подач рассмотрим на рис. 12.1.

A1 – подача в правое поле, A2 – подача в левое поле (рис. 12.1). Расстояние от передней линии 1–1,2 м. На каждом поле показаны зоны подач от 1 до 8, куда нужно направлять подачи волана. При выполнении высоко – далекой подачи, волан должен опуститься в зоны – 2, 3, 4, 5. Наиболее целесообразно из правого поля в зону 4, а из левого – в зону 3. Также можно подавать в зоны 2 и 5. При выполнении короткой подачи волан направляется в зоны 1, 8, 6, 7, а наиболее выгодное – в зоны 7, 8. При плоской подаче волан направляют в зоны 3, 4 и реже в 2 и 5. Короткую и плоскую подачи используют, когда уже имеется достаточный опыт и мастерство игры в бадминтон.

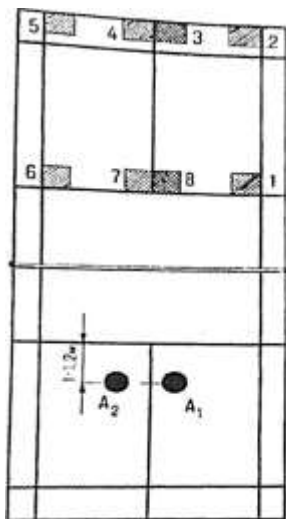


Рисунок 12.1 – подача в левое поле (A1) и правое (A2)

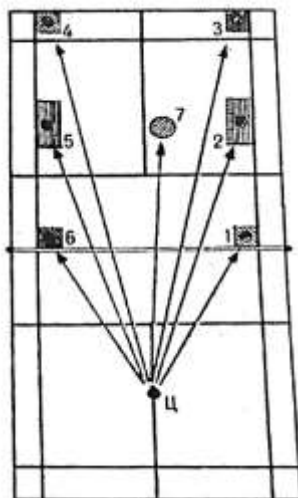


Рисунок 12.2 – Выигрышные варианты подачи

На рисунке 12.2 отражена главная идея игры в бадминтон. Это так называемые 7 точек: 1, 3, 6, 4 – углы; 2 и 5 – это боковые стороны, 7 – соперник. Если соперник направил высокую

подачу, то волан надо отразить в зоны 3 и 4 смэшем или высоко-далеким ударом, в точки 2 и 5 – полусмэш или смэш, и в игрока – сильный смэш (7). Если направлена плоская подача, то ее можно отразить подставкой в точке 1 и 6. Поэтому, из какой бы позиции не принимать волан, его всегда нужно направлять в любую из указанных 7 точек. Наиболее главные удары в указанных 7 точках: смэш, удары на заднюю линию, удары в зоны сетки и плоские удары.

Рассмотрим удары, проводимые с задней линии (рисунок 13). 5 – укороченный удар, 6 – атакующий высоко-далекий удар, 8 – смэш, 9 – высоко-далекий, 13 – полусмэш. Последний, который выполняется к боковым линиям, это смэш вполсилы. Сила удара более слабая, чем при смэше, чтобы волан не улетел в аут.

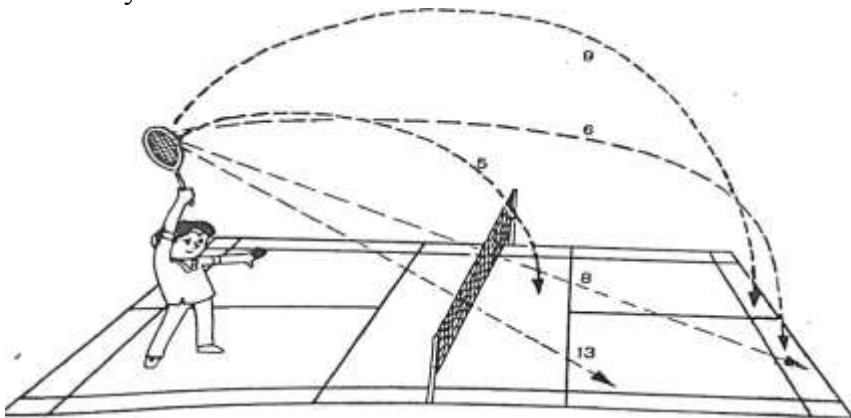


Рисунок 13 – Удары с задней линии

Смэш является основным атакующим ударом в бадминтоне. Как выполнять смэш, показано на рисунке 6. Существует несколько направлений, в которых можно выполнять смэш:

- по линии,
- по диагонали (косой смэш),
- в туловище.

Смэш нужно выполнять в слабо защищённое место площадки, куда соперник может с трудом дотянуться - это смэш по диагонали или косой смэш. Особенно трудно принять смэш если он выполнен в туловище соперника, что также снижает вероятность направления волана в аут.

Удары на заднюю линию, также как и смэш имеют свои направления – это по линии и по диагонали. Выполняются такие удары с тем, чтобы дать себе возможность вернуться в выгодную позицию, а соперника оттеснить к задней линии. На рисунке 13 это удары 6 и 9, высоко-далекие, основная их особенность – глубина атаки. Высоко-далекие удары надо направлять так, чтобы сопернику было трудно выполнить удары сверху-справа, если волан направлен в дальний левый угол. Для более уверенной атаки и ее завершения необходимо чередовать эти удары со смэшем.

Укороченный удар сверху (5), выполняется на сетку (рисунки 13). Характеризует этот удар – точность и быстрота. Укороченный бэкхэнд лучше всего направлять по линии на сетку, он быстрее достигнет цели.

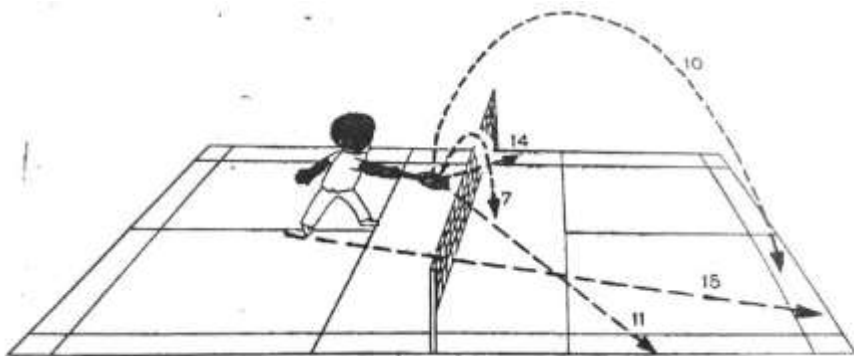


Рисунок 14 – Удары от сетки на заднюю линию

На рисунке 14 показаны удары, проводимые от сетки на заднюю линию: 7 – подставка, 10 – высокая откидка, или свеча, 11 – удар «вполполя» (применяется в парных играх), 14 – перевод по сетке, иначе его называют косым ударом. При

косом ударе волан летит вдоль сетки к боковой линии и представляет собой достаточную угрозу для соперника. 15 – плоский обводящий удар на заднюю линию. Он выполняется по линии или по диагонали. Чаще, если это возможно, его выполняют по линии. При этом волан летит вдоль соперника и такой удар труднее принять.

Если во время игры не представляется возможности принять волан сверху, то применяют так называемые плоские удары. На рисунке 15 показаны: 12 – плоский удар на заднюю линию, 15 – плоский удар на сетку, 16 – высоко-далекий удар снизу. Плоские удары являются продолжением атаки, так как выполняются с определенной силой. Характерной особенностью плоского удара является его траектория полета – параллельно полу, над самой сеткой. Удар (16) называется плоским, но его траектория полета напоминает высоко-далекий на заднюю линию и выполняется он на уровне пояса.

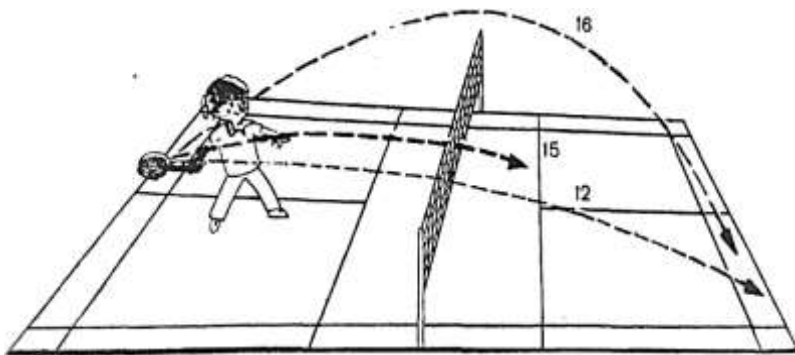


Рисунок 15 – Плоские удары в бадминтоне

Направлять удары после подачи соперника следует: если атакуешь, то по линии, если обороняешься – то по диагонали. Игра в бадминтон требует от спортсмена скорости перемещения по площадке, определенную силу ударов по волану, а также быстроту мышления. Мгновенно реагировать на удар

соперника, без промедления оценивать свою и чужую позиции и принимать правильное решение.

Парная игра. Парная игра является своего рода школой тактического мастерства. Чаще всего формируются из спортсменов, имеющих примерно равную физическую подготовленность, знающих друг друга и имеющих одинаковый опыт игры в бадминтон. Главное в парной игре это взаимодействие партнеров, т.е. позиция, которую они занимают на площадке по отношению друг к другу. Существуют такие позиции, как «бок о бок», переднее-заднее расположение и комбинированное.

При позиции «бок о бок» один партнер защищает правое поле, другой левое. Если волан направлен на сетку, то принимает тот игрок, который в данный момент находится ближе к сетке.

При переднем-заднем расположении один игрок ведет игру у сетки, другой на задней линии. Если подачу выполняет передний игрок, то после подачи он должен занимать свою позицию у сетки и контролировать игру у сетки. Если подает другой партнер, то первый все равно занимает свою позицию. Обычно игрок на задней линии должен быть сильнее первого.

Комбинированная система взаимодействия партнеров является составляющей первых двух позиций. Во время игры если проводится атака, то выгоднее занимать переднее - заднее взаимодействие, при защите – «бок о бок».

В парной игре играть необходимо быстро. Чаще всего она ведется плоскими ударами, направленными либо вниз, либо прямо в игрока. Плоские удары поддерживают высокий темп игры. подача в парной игре в основном короткая, волан быстро опускается вниз. При атаке наиболее выгодная позиция это переднее-заднее расположение. При комбинированной системе подающий играет у сетки.

На рисунке 16 показаны зоны подачи волана в парной игре. На поле соперника отмечены точки подачи: 1, 2, 7, 8 – короткие; 3, 4, 5, 6 – высокие или плоская. Направление подачи в

четыре угла. Для выполнения короткой подачи можно использовать два варианта: ближе к центру (1) и в парный коридор (2). При подаче нужно смотреть на верхний край сетки. Отсюда зоны 1, 2, 8 – основные для коротких подач, реже используют (7).

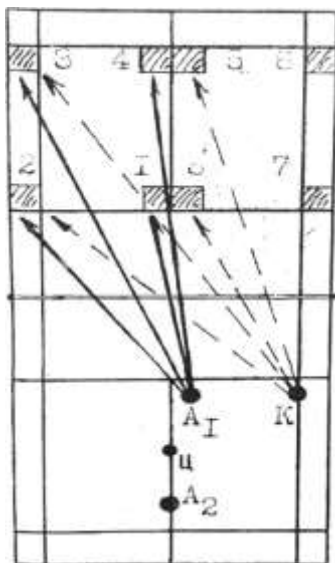


Рисунок 16 – Зоны подачи в парной игре

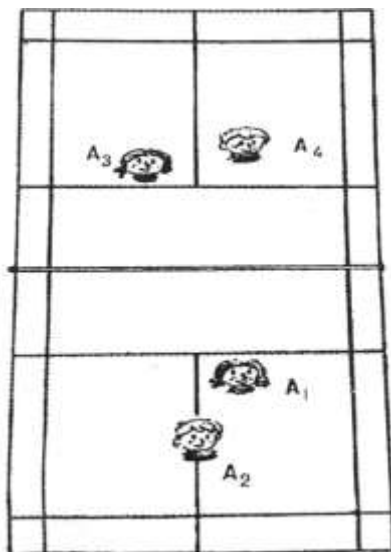


Рисунок 17 – Основные позиции в смешанной игре

Высокая подача в парной игре отличается от высоко-далеких в одиночной игре. Во-первых, поле подачи укорочено на 0,76 м в парной игре. Во-вторых, подавать волан нужно с тем расчетом, чтобы он перелетел соперника и упал за его спиной. Быструю высокую подачу необходимо направлять в точки 3, 4, 5, 6. Наиболее уязвимыми считаются точки 3 и 6, но подавать нужно с некоторой долей осторожности, так как волан может улететь в аут.

Если занять позицию в точке К, то открывается возможность подавать волан под левую руку соперника, что для него

неудобно. В парной игре, также как и в одиночной основное направление атаки – по линии.

Микст. Слово «микст» означает «смешанный». Обычно он проводится в конце турнира. Игра «дуэта» строится таким образом, чтобы пара была равноценной. Бадминтонист играет в основном на задней линии, а партнерша в зоне у сетки. На рисунке 17 показаны основные позиции при миксте, где партнерша всегда находится в зоне от передней линии до сетки.

Обычно первую подачу выполняет бадминтонистка и принимает соперница, которая тоже находится в правом поле.

Бадминтонист из микста, принимающего подачу, располагается у центральной линии в соседнем поле подачи.

Когда подачу принимает партнер, то бадминтонистка находится не за напарником, а на передней линии, справа или слева от него. Подачу принимает соперник и во-первых, он может атаковать или, принимать подачу, направить волан вниз; во-вторых, должен успеть отойти назад, за свою партнершу, для защиты задней линии.

Бадминтонистка должна подстраховывать своего партнера и при первом же ударе выйти к сетке.

Основная подача в миксте, как и в парных играх – короткая подача. Чем эффективнее подача партнерши, тем больший простор для атакующих действий ее напарника.

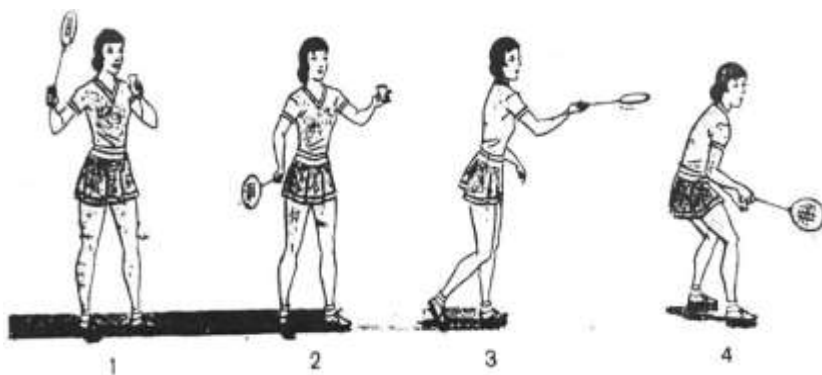


Рисунок 18 – Короткая подача в бадминтоне

На рисунке 18 показана короткая подача, которую выполняет бадминтонистка. Положение 1 – исходное при подаче – стоя полубоком к сетке, вес равномерно распределен на обе ноги, рука с ракеткой отведена назад.

Бадминтонистка держит ракетку не за конец рукоятки, а на 3–4 см ближе к стержню, что дает возможность действовать после подачи у сетки. Волан держат за оперение и головку, легко и свободно на уровне плеча. Затем его свободно выпускают из руки (2). Рука с ракеткой, как бы падая сверху вниз, начинает движение навстречу волану. Одновременно центр тяжести переносится на левую ногу. После подачи рука с ракеткой долго сопровождает волан для того, чтобы он как можно ниже пролетел над сеткой. Затем рука с ракеткой поднимается вверх для возможного перехвата низких ударов.

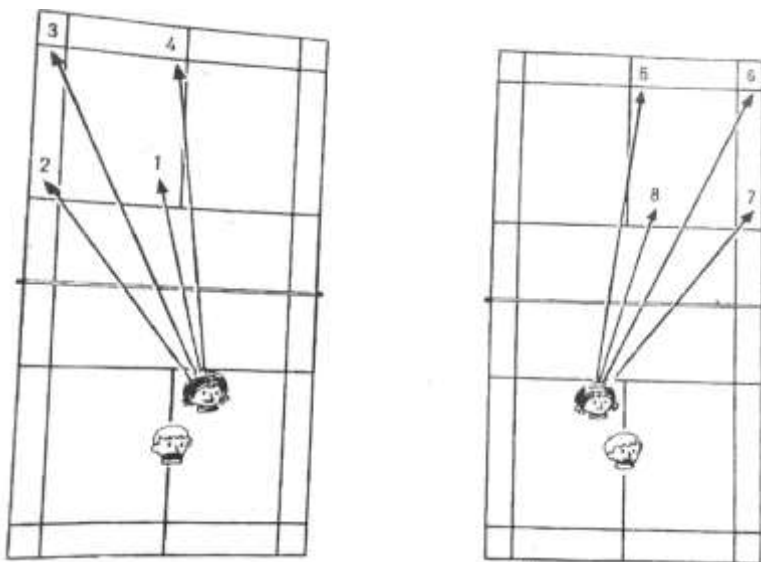
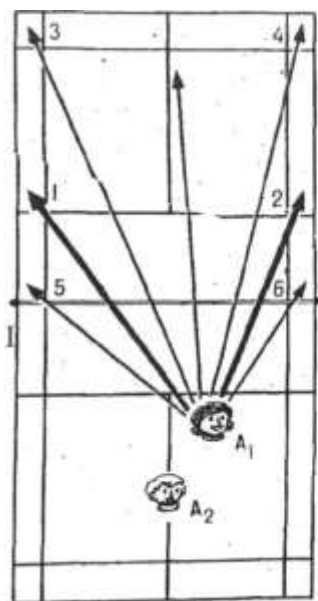


Рисунок 19 – Точки подач в миксте

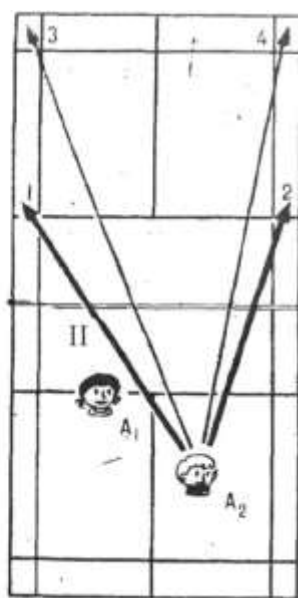
На рисунке 19 показаны точки подач. Для создания благоприятной возможности партнеру лучше подавать короткие подачи в правое поле (точка 1) и в левое поле – 8. Если подавать высокую подачу, то удобнее это сделать в точке 4 и 6.

Необходимо обратить внимание на следующее. Бадминтонистка, во-первых, обязательно должна играть на перехватах и перехватывать удары соперников только впереди себя и как можно выше. Во-вторых, задача партнерши – только опускать волан вниз или играть плоскими ударами. В третьих, сыграв вниз, бадминтонистка должна усилить давление на соперников и для этого занять позицию ближе к сетке.

Партнер попадает также в указанные ранее 8 углов, которые служат и для мужской подачи. Партнерше нет необходимости смотреть назад во время подачи партнера.



А.



Б.

Рисунок 20 – Направления ответных ударов в миксте

Теперь немного о том, как принимать подачи в миксте. На рисунке 20 показаны основные направления ответных ударов. Наиболее благоприятны точки 6 и 4 (рисунок 20 А), при этом волан падает по кратчайшей траектории. Также можно играть «вполполя» в точки 1 и 2. Удары на заднюю линию (3,4) достигают цели, если они пройдены низко и быстро.

На рисунке 20 Б показаны точки ударов, когда сетка не защищена соперницей, что зависит от действий принимающей стороны.

Играя против смешанной пары, предпочитающей расстановку «бок о бок», наиболее целесообразно чередовать укороченные удары с высоко-далекими.

Основное правило игры смешанной пары – атака. Действовать нужно быстро, энергично, неожиданно. Если партнерша надежно действует на перехват, значит, игра будет успешной. По мере накопления опыта игры в смешанной паре необходимо расширять диапазон своих действий. Нужно всегда помнить основное правило микста: ракетка вверх, волан вниз.

Мастерство бадминтониста характеризуют выносливость, быстрота, гибкость – качества, которые необходимо развивать в процессе обучения и совершенствования игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н. А. Адаптации и резервы организма / Н. А. Агаджанян. – М. : ФиС, 1963. –121с.
2. Дичев Т. Г. Проблема адаптации и здоровье человека / Т. Г. Дичев, К. Г. Тарусов. – М. : Медицина, 1976. – 183 с.
3. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. завед. по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М. : Гуман. ИЦ ВЛАДОС, 2005. 462 с.
4. Ильницкая Т. А. Дифференцированная методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы как средство профессионально-прикладной физической подготовки: дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1993.
5. Ильницкая Т. А. Оперативный контроль на занятиях по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы вузов/ Т. А. Ильницкая, Г. И. Тхорев, В. В. Костенко // Проблемы здоровья, физического воспитания и безопасности детей: сб. ст. – Мурманск, 1993. – С.122.
6. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации// Новосибирск, наука, 1980. – С. 151.
7. Павлов И. П. Статьи по физиологии кровообращения. Полн. собр. соч., т. 1. – М., 1940.
8. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М. : Академия, 2007. – 480 с.

