

**ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В БАДМІНТОН.
МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ**

Лекція

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В БАДМІНТОНІ.

МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

1. Класифікації технічних прийомів в бадмінтоні. Методика їх навчання.
2. Класифікація тактичних дій в бадмінтоні. Методика їх навчання.
3. Тези про бадмінтон.

1. Класифікації технічних прийомів в бадмінтоні. Методика їх навчання.

Початкове навчання прийомам гри.

При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його по фазам. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися *послідовність формування техніко-тактичної дії*:

1. ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів: показу і розповіді;
2. вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (в цілому і по частинам);
3. вдосконалення прийому в умовах наближених до умов гри;
4. застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно дати відомості про прийом або дії, які вивчаються за допомогою наочних методів і скласти загальну зорову і рухову уяву про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, тощо), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найбільше раціональному його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарної рухової уяви додається одна-дві спроби.

Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

Для спрощення умов або для виконання прийому в більш складних умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди.

Класифікують ігрові дії в бадмінтоні за:

- зонами корту: (а) передня; б) середня; в) задня);
- правою і лівою частинами корту;
- рівнем висоти волана в момент удару;

- траєкторією польоту волана: (• висока; • високо-атакуюча; • плоска; • низхідна; • коротка).

Основні технічні прийоми бадмінтоністів розглядають в рамках чотирьох груп елементів:

1. стійки;
2. переміщення;
3. подачі;
4. удари.

Основна класифікація **стійок** в бадмінтоні:

1. висока (стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка);
2. середня (стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка);
3. низька (стійка при прийомі подач, ігрова стійка).

Розглянемо для прикладу кілька стійок:

Стійка при прийомі подачі в одиночних іграх. Приймаючий розташовується ближче до задньої лінії, ліва нога попереду, права позаду, головка ракетки попереду на рівні голови, вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги або незначно зміщена. При прийомі подачі в правому полі позиція близька до центральної лінії, а при прийомі в лівому полі позиція віддалена від неї.

Стійка при прийомі подач в парних іграх. Позиція значно наближена до сітки. Стопа попереду стоячої лівої ноги знаходиться на відстані 10-25 см від передньої лінії подач. Вага тіла зміщена вперед, на ліву ногу, тулуб нахилено вперед, головка з ракеткою дещо витягнута вперед і припіднята вище рівня голови.

Переміщення із основної ігрової стійки може виконуватися в будь-якому напрямі, але все таки на корті є найбільш віддалені точки, куди найчастіше виникає потреба переміщуватися. Це: *вперед* в лівий і правий кут передньої зони; *в сторону* до бокових ліній вліво і вправо; *назад* і в правий, і в лівий дальній від центру кут задньої зони.

Основні види переміщень:

1. крок, різновиди кроків (приставний, схресний, напівсхресний кроки);
2. стрибок;
3. випад;
4. біг.

Як зразок, розглянемо переміщення вперед. Переважно це швидкі широкі перші рухи ногами і більш спокійні короткі наступні, які дозволяють зайняти більш високу стійку, прийняти волан в спокійній обстановці достатньо високо і,

що не менш важливо, швидко вийти із ударної позиції, вернутися в ігровий центр. При переміщенні вперед можуть використовуватися наступні варіанти. В лівий кут біля сітки: 1) крок лівою, крок-стрибок правою; 2) переміщення приставними кроками – крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою. В правий кут біля сітки: 1) крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою; 2) крок правою, схресний крок за правою, крок-стрибок правою.

Розрізняють такі види **подач**:

1) відкритою стороною ракетки:

- високодалека;
- високоатакуюча;
- плоска;
- коротка;

2) закритою стороною ракетки:

- високоатакуюча;
- плоска;
- коротка.

Як зразок, високодалека подача. Замах. Вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, ліва попереду, обидьох ракетки біля лівого плеча. Повертаючи плечі вправо, вага тіла переноситься на праву ногу, рука піднімається трохи вгору і відводиться назад, кисть з ракеткою також відводиться назад. В цей момент випускається волан перед собою. При ударі праве плече і рука рухаються з прискоренням вниз-вперед-вгору. Вага тіла переноситься на ліву ногу, кисть з ракеткою швидко розгинається і до моменту зустрічі з воланом утворюють пряму лінію. Момент удару знаходиться внизу. *Проводка.* Струнна поверхня ракетки, торкнувшись волана, супроводжує його вперед-вгору.

Методика навчання подачі: 1) ознайомлення з теорією, показ; 2) прийняття правильної стійки та імітація виконання подачі; 3) виконання пускання волана при подачі; 4) виконання подачі в парах (один одному); 5) виконання подачі у певному напрямку (по зонах).

При подачі:

1. Не можна відривати ноги від підлоги.
2. Кисть руки, яка тримає ракетку не має підніматися вище обода ракетки.
3. Замах руки з ракеткою має бути безперервним при виконанні подачі.
4. Висота удару по волану не має бути більшою ніж 1,15 м над поверхнею землі.

Є кілька класифікацій **ударів** у бадмінтоні. За однією удари поділяють на:

- фронтальні;

- не фронтальні;
- удари відкритою стороною ракетки;
- удари закритою стороною ракетки;
- м'яко виконувані удари;
- жорстко виконувані удари;
- удари, які виконуються зверху;
- удари, які виконуються збоку;
- удари, які виконуються знизу.

Згідно однієї з основних класифікацій виділяють такі удари:

1. високодалекий;
2. високоатакуючий;
3. нападаючий (смеш, напівсмеш);
4. плоский;
5. укорочений;
6. відкидка (свіча);
7. підставка;
8. добивання;
9. змітання;
10. поштовх;
11. підрізка;
12. підкрутка;
13. перевід (скісний вздовж сітки);
14. блокуючий.

Для прикладу розглянемо методику виконання відкидки (свіча з сітки).

Цей технічний прийом виконується в передній частині корту, на рівні верхнього краю сітки або трохи нижче. *Замах.* Виконуючи крок правою ногою вперед або в сторону, рукою треба зробити петлю. Величина її може бути різною, але треба пам'ятати, що у фазі замаху кисть завжди переганяє обід ракетки. *Удар.* Виконуючи рух назустріч волану, кисть на початку ударної фази також переганяє обід ракетки, але з прискоренням розгинаючись в кінцевій фазі, до моменту зустрічі з воланом утворює з ракеткою майже пряму лінію. *Проводка.* Це заключна фаза руху петлі. Рука з ракеткою, продовжує супроводжувати волан в напрямі польоту волана. Площина ударної і заключної фази петлі співпадає із напрямом цілі і має вирішальне значення в точності виконання технічного елемента в цілому. *Робота ніг:* в момент ударної фази вага тіла переноситься з задньої ноги (лівої) на передню (праву). Завершення заключної фази співпадає з переносом ваги тіла на ліву ногу, яка трохи підтягується вперед.

Розглядаючи методику навчання технічних прийомів у бадмінтоні потрібно звертати увагу на такі складові:

- положення ніг (опорне чи без опорне тощо);
- співвідношення центру ваги (в різних фазах);
- фаза та різновид удару (зверху, збоку, знизу тощо);
- петля – шлях, по якому рухається кисть при замаху, ударі і проводці;
- ритм руху – часові характеристики різних частин тіла при виконанні технічного елемента;
- м'яко чи жорстко виконувані удари;
- при переміщеннях вказується на різновид його, ширину кроку, кількість кроків, положення тулуба та рук тощо.

2. Класифікація тактичних дій в бадмінтоні. Методика їх навчання.

Засоби тактичної підготовки в спортивних іграх:

1. Загально-підготовчі вправи:

- а) рухові ігри;
- б) вправи на орієнтування;
- в) підготовчі поточні вправи.

2. Спеціально-підготовчі вправи:

- а) наочні посібники для теоретичного вирішення тактичних завдань;
- б) вправи з тактики (індивідуальні, в парі).

3. Тренувальні (вправи) форми змагальних вправ, тактичні дії в двосторонніх іграх.

В бадмінтоні розрізняють такі тактичні дії:

1. тактика одиночних матчів (чоловічих, жіночих);
2. тактика парних матчів (чоловічих, жіночих);
3. тактика змішаних матчів (мікст).

1. Тактика одиночних матчів.

При одиночних зустрічах потрібно звертати увагу на такі особливості гри:

- Як подавати в одиночній грі?
- Потрібно навчитися атакувати.
- Використовуйте „сім основних точок на корті”.
- В який кут спрямовувати удар?
- Потрібно маскувати свої дії (виконувати однакові рухи перед різними ударами; використовувати підрізки, підкрути тощо).
- Потрібно застосовувати контратаку.
- Потрібно змінювати темп гри?

- Гра проти захисника чи атакуючого?
- Гра проти низьких чи високих суперників?
- Гра проти правши чи лівші?

Важливими є такі поради:

- будьте зібрані, максимально уважні до завершення гри;
- серйозно ставтеся до будь-якого суперника (і сильнішого, і слабшого);
- не звертайте уваги на помилки суперника (постійно дійте уважно, і не розслабляйтеся);
- проводьте аналіз своїх дій і дій суперника під час гри (та по можливості вносьте корективи, для посилення своєї гри).

Якщо розглянути різницю чоловічих та жіночих одиночних ігор то можна побачити деякі закономірності. Чоловіча гра відрізняється більш жорсткою грою, це і короткі та плоскі подачі, і більша кількість атакуючих ударів (смешів). Під час одиночної гри жінки використовують переважно високо-далекі подачі та більше використовують гру в зоні сітки.

2. Тактика парних матчів.

Добрі парні гравці – це спортсмени, які знають сильні та слабкі сторони один одного, вміють вести боротьбу в найскрутніших ігрових ситуаціях (як в атаці так і в захисті).

В парній грі переважно застосовують коротку подачу.

При парній грі гравці мають бути постійно в русі (не залишати на своєму полі незахищених зон).

При *парних іграх* використовують такі *позиції* (розташування гравців) на корті:

1. паралельна (переважно при захисних діях);
2. передньо-задня (переважно при атакуючих діях);
3. позиція „циклічної взаємодії” (паралельне взаємопереміщення відносно центру майданчика).

В парних іграх широко використовують такі тактичні прийоми:

- гра „проти ходу” суперника, використовуючи інерцію його руху;
- гра в „пів поля”, по бічних лініях в середню зону корту;
- гра в точки застосовуючи „правило перпендикуляра”, тощо.

3. Тактика змішаних матчів.

Звичайно основні положення тактики парних ігор застосовуються і в змішаних іграх. Проте і в них є свої особливості.

Головна позиція жінок – розташування під час гри в зоні сітки.

Обсяги контрольованих зон залежать від сили партнерів, їх рухливості, а також від характеру пари суперника.

Деякі змішані пари притримуються паралельної позиції. Якщо жінка швидко переміщується, потужно атакує, активно приймає сильні удари, то така змішана пара має більше можливості досягнути переможного результату (двоє гравців зосереджують тиск на гравця пари суперника, який змушений один захищати широке поле).

Подачі переважно використовують: на чоловіків – короткі, на жінок – високі.

Під час гри не можна до кінця прорахувати які саме тактичні схеми будуть застосовувати суперники, але можна планувати свої тактичні дії, та прагнути до повної взаємодії, взаєморозуміння між партнерами, що є однією із складових успіху.

В процесі навчання потрібно пам'ятати, що вивчення тактики необхідно починати із засвоєння індивідуальних дій, потім поступово ускладнювати їх. Після цього можна перейти до командних дій. *Необхідно знати в яких випадках і яким ударом потрібно спрямувати гру в необхідне русло. Усі ці правила та поради, а також багато інших і формують у спортсменів тактичні схеми та напрацювання.* Від їх кількості та якості у великій мірі і залежить результат зустрічі.

3. Тези про бадмінтон.

- Якщо підсумувати всі пересування (включаючи прискорення, ривки, стрибки) бадмінтоніста за гру, то в довжину «набіжить» до 10 км, а у висоту – кілометр.

- В бадмінтоні найбільша швидкість зі спортивних снарядів: рекорд швидкість польоту волана в момент удару в експериментальних умовах – 493 км/год, а в грі рекорд – 423 км/год.

- Темп обміну ударами в грі майстрів досягає 0,7 ударів у секунду.

- Максимальна кількість ударів, зафіксована в матчі – 25725.

- Бадмінтон входить у трійку найважчих по фізичних навантаженнях ігрових видів спорту. Випереджає його лише хокей з шайбою. Так, за даними наукових досліджень, в одиночній грі у великий теніс тенісист пробігав близько 3-ох кілометрів, а бадмінтоніст – 6 км.

- Найтриваліший матч в бадмінтоні – 2 години 41 хвилина – цей рекорд був встановлений на Badminton Asia Championships 2016 півфіналі жіночого парного розряду. Зустрічалися японки Naoko Fukuman/Kurumi Yonao проти представників Індонезії Nitya Krishinda Maheswari/Greysia Polii. Японський дует переміг у цьому видовищному матчі, де майже кожен розіграш був по 50 ударів.

- Найдовший розіграш, який був відображений на відео – 108 ударів. 2013 рік, Чемпіонат світу в Китаї, в чоловічій $\frac{1}{4}$ фіналу зустрічалися датчанин Jan O Jorgensen і в'єтнамець Tien Minh Nguen. У третій партії за рахунку 18:20 і відбувся рекордний розіграш в 108 ударів і тривалістю 2 хвилини.

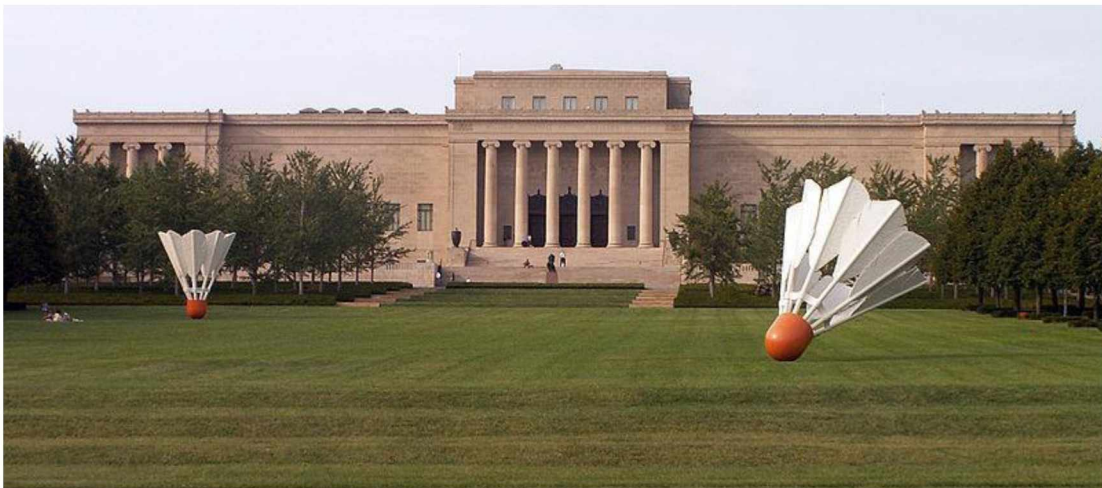
- 1,000,000 доларів – такий найбільший призовий фонд на турнірі супер серії DUBAI WORLD SUPERSERIES FINALS. Найбільший призовий фонд серед європейських турнірів YONEX DENMARK OPEN - \$700 000. YONEX ENGLAND OPEN (\$550 000) – один з найстаріших і найпрестижніших бадмінтонних турнірів. Перший був організований 4 квітня 1899 року всього в трьох категоріях: чоловічі пари, жіночі пари, мікст.

- Бадмінтоніст високого класу може грати на пульсі 200 і більше ударів у хвилину.

- У Малайзії 2,5 мільйони гравців, в Англії налічується 3200 клубів, а в Данії бадмінтон поступається по популярності тільки футболу.

- За даними світової статистики, бадмінтоном захоплюється кожна 50-та людина у світі.

- Бадмінтону є пам'ятники, які можна знайти по всьому світі. Найбільш відомий із них – гігантські волани скульптора Ольденбурга, який в 1994 році сконструював композицію з 4-х воланів в місті Канзас Сіті, в Америці. Висота кожного з них більше 5 метрів, а вага – біля 2-х тон.



Рекомендована література

Основна:

1. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопальцев В. Я. – Київ, 1985. – 64 с.
2. Лифшиц В. Я. Бадмінтон / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В. – 2-е изд., перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.

3. Марков О. Бадминтон / Марков О. – 3-е изд., перераб. и допол. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 144 с.
4. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – 2-е изд., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
5. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учеб для ин-тов физ. культуры / Ю. Н. Смирнов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
6. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учеб. для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – Москва : Советский спорт, 2011. – 248 с.

Допоміжна:

1. Келлер В. С. [Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях \(ДСВКС\) единоборств и игр](#) / В. С. Келлер // Педагогика. Психология. Сб. – Москва, 1980. – С. 116–117.
2. Лифшиц В. Я. Бадминтон / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 144 с.
3. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Кучериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
4. Скрипко А. В. В игре стремительный волан / Скрипко А. В., Шульман В. С. – Минск : Полымя, 1990. – 144 с.
5. Подчос З. До питання виникнення та історичного розвитку бадмінтону / Подчос З., Каратник І., Пітин М. // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы II Междунар. электрон. науч. конф. / под ред. Ермакова С. С. – Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. – С. 197–200.
6. Каратник І. В. Вплив нових правил в бадмінтоні на підготовку спортсменів / І. В. Каратник, В. В. Мудра // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних ігор : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2010. – С. 22–25.
7. Каратник І. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992–2012 років / Каратник Іван, Горлова Лариса, Тодорук Владислав, Мудра Віра // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістр. та асп. / за заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2015. – С. 232–238.
8. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.

Інформаційні ресурси інтернет

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с.
4. Федерація бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fbubadminton.org.ua/>

5. Ukrainian badminton federation [Electronic resource]. – Access mode:
<https://ubf.com.ua/>