

**В. М. Пристинський  
О. С. Гончаренко**



**МЕТОДИКА  
НАВЧАННЯ ГРИ  
У БАДМІНТОН  
СТУДЕНТІВ  
ЗАКЛАДІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Міністерство освіти і науки України  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
Донбаська державна машинобудівна академія

**Пристинський В. М., Гончаренко О. С.**

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРІ У БАДМІНТОН  
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Методичні рекомендації**

Слов'янськ, Краматорськ

2021

УДК 378.016:796.344(072)  
О 75

Рекомендовано вченою радою  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(протокол № 4 від 17.12.2020 р.)

**Рецензенти:**

*Долинний Ю. О.*, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії

*Малахова Ж. В.*, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету

О 75      *Методика навчання гри у бадмінтон студентів закладів вищої освіти. Методичні рекомендації* / В. М. Пристинський, О. С. Гончаренко. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 55 с.

У методичних рекомендаціях представлено історичні відомості про виникнення та розвиток бадмінтону як виду спорту та засобу фізичного виховання. Характеристика техніко-тактичних прийомів гри та основи методики навчання та тренування дозволить зрозуміти особливості біомеханічної структури рухових дій. Викладені основні положення правил гри дозволять студентам оволодіти навичками змагальної діяльності, брати участь у змаганнях та самостійно організовувати і проводити змагання в умовах дозвілля.

Для викладачів кафедр фізичного виховання, студентів закладів вищої освіти, широкого кола бажаючих займатися бадмінтоном.

УДК 378.016:796.344(072)

© Пристинський В. М., Гончаренко О. С., 2021

© ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2021

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>Розділ 1. ІСТОРИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК БАДМІНТОНУ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> .....	6
<b>Розділ 2. СУТНІСТЬ ГРИ. ОСНОВНІ ПРАВИЛА. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ</b> .....	10
2.1. Майданчик для гри .....	18
2.2. Ракетки, волани, спортивне екіпірування.....	19
2.3. Способи тримання (хвату) ракетки.....	20
2.4. Основні терміни та поняття.....	20
2.5. Подачі .....	26
2.6. Удари .....	29
2.7. Пересування по майданчику .....	36
2.8. Особливості у тактиці одиночної і парної гри .....	36
2.9. Основні положення правил гри.....	45
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	52
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	54

## ВСТУП

Пріоритетом в організації навчально-виховної та спортивно-масової роботи закладів вищої освіти має бути різноманітна діяльність студентів, що спрямована на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, як важливого чинника зміцнення здоров'я, активного дозвілля, підвищення та збереження продуктивної працездатності, розвитку ініціативи, активної життєвої позиції, самовиховання, творчості.

У зв'язку з цим, потрібно відновлювати традиції використання маловитратних видів фізичної культури і спорту, яким притаманні виражені освітньо-виховні, мотиваційні та оздоровчо-рекреативні ознаки, такі як доступність, привабливість, мінімальні фінансові затрати, можливість їх широкого використання в різноманітних умовах, наступність по відношенню до інших форм спортивно-фізкультурно-оздоровчої діяльності, можливість самостійних занять.

Саме такою, досить ефективною формою рухової активності, є заняття бадмінтоном, якому притаманні:

- швидкість пересування;
- значна кількість технічних прийомів, що виконуються з максимальним скороченням підготовчих та непередбачуваних дій;
- швидкість мислення;
- прояв морально-вольових якостей.

Участь спортсмена в змаганнях, як правило, пов'язана із значною витратою енергії, інтенсивною роботою серцево-судинної та дихальної систем. Про це свідчить підвищення частоти серцевих скорочень під час гри до 160-180 уд/хв. при значному збільшенні кисневого боргу і кисневого запиту, що потребує прояву анаеробної витривалості. Отже, для тих, хто займається бадмінтоном характерний високий рівень розвитку функціональних систем організму.

Встановлено, що заняття бадмінтоном позитивно впливають на розвиток усіх систем організму, особливо, кардіореспіраторну. В умовах змагань бадмінтоніст повинен долати локальну та загальну втому, на фоні якої спортсмену доводиться вирішувати складні техніко-тактичні завдання. Витримати таку напружену роботу може тільки добре підготовлений організм.

Гра у високому швидкісному темпі потребує вміння своєчасно переключатися на різноманітні режими роботи, здатності якнайкраще проявляти фізичні якості в напружених ігрових ситуаціях (швидкість, гнучкість, спритність, витривалість та координацію рухів). Освітньо-виховний та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном вбачається в тому, що його структура базується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямку рухів тощо), прояві психофізичних здібностей, а також доцільності його використання як маловитратної (фінансовий аспект) форми фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю.

## Розділ 1.

# ІСТОРИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК БАДМІНТОНУ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Історичні документи свідчать про те, що м'ячем з пір'ям грали близько трьох тисяч років тому. У Китаї ця гра мала назву «ди-дзяу-ци». В Індії знайдено малюнки на скелях, яким близько двох тисяч років. На них зображено гравців у «пеону» – прообраз сучасного бадмінтону.

Існують також інші версії походження цього захоплюючого виду спорту. Так, деякі історичні факти свідчать, що у волан також грали ще два тисячоліття тому в Давній Греції, Японії, Індії, країнах Африки. В Японії ця гра мала назву «уайданч». У Франції вона була відома як «же-ле-пом» (гра з яблуками). У подібну гру грали і в багатьох інших країнах.

Сучасний бадмінтон почав розвиватись наприкінці 19 століття відтоді як любитель спортивних забав англійський лорд Бофорт, перебуваючи в Індії, познайомився з грою в м'яч із пір'ям. Повернувшись додому, Бофорт організував у містечку Бадмінтоні, неподалік від Лондона, турнір. Це сталося в 1873 році. На честь цього містечка і було названо нову гру.

Спочатку бадмінтон, як і теніс, вважали грою аристократів, у яку грали навіть королі. У 1877 році в Англії створили клуб, який потім опублікував перші правила гри. Цікаво, що згідно зі статутом клубу, чоловіки повинні були виступати у модних тоді чорних сюртуках і високих чоботях на підборах. Жінкам дозволялося грати тільки в довгих спідницях і крилатих капелюшках.

Розміри поля значно відрізнялися від того, у якій місцевості відбувалася гра. Найпопулярнішим був корт у Гвінфордї, його розміри становили 44х20 футів, або 13,40х6,096 м. Ці розміри увійшли до правил

гри, які були видані Бадмінтон-клубом у 1887 році (розміри сучасних спортивних майданчиків для одиночних та парних ігор відповідно 13,4x5,2 м і 13,4x6,1 м).

Виробництво воланів розпочалося в Англії. Перший патент на виготовлення волану було видано в Англії у 1898 році – міс Енн Джексон.

На початку свого існування гра була популярна насамперед в Англії, де створювалися клуби любителів бадмінтону. Перший офіційний турнір з бадмінтону відбувся у березні 1898 року, а вже 4 квітня 1899 року у Лондоні пройшов перший неанглійський чемпіонат. Кількість клубів з 1901 по 1911рр. зросло в десятки разів. Бадмінтон став розповсюджуватися не тільки в Англії, а й у її численних колоніях.

5 липня 1934 року була створена Міжнародна федерація бадмінтону (ІБФ), яка нині об'єднує понад 100 країн світу, до складу якої входить й Україна. Розвитку бадмінтону сприяло й проведення Всесвітнього фестивалю молоді та студентів у Москві (1957 р.). У 1975 році конгрес Міжнародної федерації бадмінтону вирішив провести перший офіційний чемпіонат світу, що відбувся 2-8 травня 1977 року в шведському місті Мальме.

Найпопулярнішим командним змаганням серед чоловіків вважається Кубок Томаса (на честь першого президента Міжнародної федерації бадмінтону). Фактично це командний чемпіонат світу. Кожна команда складається з 6 гравців. Жіночі національні збірні виборюють Кубок Убер – на честь видатної американської бадмінтоністки Бетті Убер. А в 1992 році бадмінтон дебютував на Олімпійських іграх в Барселоні.

Бадмінтон не випадково привертає увагу людей різного віку, адже він сприяє розвитку таких життєво важливих фізичних якостей як швидкість, спритність, гнучкість, орієнтування, рухова реакція. Участь у грі спонукає до рішучих дій, що сприяє прояву сили волі, витримки, ініціативи, а у парних іграх – почуття товарищескості, тісної взаємодії тощо.



Бадмінтон – це досить проста і доступна гра, що не потребує великих стадіонів, а також складного обладнання. Для гри потрібен лише невеликий чотирикутний майданчик, який можна обладнати на подвір'ї, в парку, на пляжі, поблизу студентського гуртожитку.

Гра передбачає удари ракетками по м'ячу, що по черзі наносять суперники. М'яч (волан) має вигляд воронки з пір'ям. Після кожного удару він повинен перелітати через сітку і, не торкаючись поверхні майданчика, знову потрапляти під удар.

Здається, можна нескінченно довго перекидати його з одного боку на інший. Але насправді це не так вже й легко. Подивіться на обличчя учасників матчу з бадмінтону: напруження, зосередженість, втома. Змагання вимагає значних витрат енергії. Завдання кожного із суперників полягає в тому, щоб не дати волану торкнутись майданчика на своїй території, а влучним ударом спрямувати його на протилежну половину, в той кут, який суперник не зуміє захистити.

Техніка гри не надто складна, а щоб оволодіти нею, треба засвоїти чотири основних удари – справа, зліва, зверху і знизу. У грі застосовують різноманітні удари, виявляючи неабияку спритність і витривалість. Волан іноді тримається в повітрі десятки хвилин, а сама гра триває по 2,5-3 години.

Першими своїми кроками на Україні бадмінтон зобов'язаний ентузіастам спорту О. Алейніку і В. Дерію зі Львова, В. Лівшицю з Харкова, В. Томашевському і В. Савельєву з Києва. Під керівництвом В. Томашевського і В. Савельєва розпочинали тренуватись відомі майстри бадмінтону М. Косяк і В. Швачко, зусиллями яких було відкрито перші секції з бадмінтону. У 1960 році львів'янки взяли участь у першому міжміському матчі з бадмінтоністами Москви. У 1961 році учасників такого матчу стає більше: крім москвичів і львів'ян виступають команди Ленінграда (Санкт-Петербурга), Харкова, Києва та інших міст. А

наступного року зустрічаються вже команди республік. У цей час проводиться і перший чемпіонат України. Звання переможців виграють А. Карцун і В. Лівшиць.

Масовий розвиток бадмінтону, як виду спорту і засобу фізичного виховання, допомагає вирішувати основне завдання, що стоїть перед фізкультурним рухом: досягти фізичного удосконалення, укріпити здоров'я, поглибити знання про вплив рухової активності на формування здорового способу життя.

Заняття бадмінтоном дозволяють всебічно впливати на організм людини, розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість у суглобах, сприяють придбанню життєво важливих рухових навичок й умінь, виховують морально-вольові якості.

Простота і доступність дають можливість займатися бадмінтоном людям різної статі й фізичної підготовленості, використовуючи для цього найпростіші майданчики або місцевість. Видовищність та висока ефективність впливу на організм визначали включенню цього виду рухової активності в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, а можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його як реабілітаційний (відновлювальний) засіб у групах загальної фізичної підготовки та спеціальних медичних групах.

Таким чином, історичний, освітньо-виховний, реабілітаційний і рекреативний потенціал занять бадмінтоном дозволяють вважати його вагомим чинником оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами закладів вищої освіти. Такий високий розвивальний й виховний потенціал бадмінтону визначається також і тим, що заняття сприяють формуванню позитивної мотивації до систематичних занять спортом і фізичною культурою, виховують навички здорового способу життя, активну життєву позицію особистості.

## Розділ 2.

### СУТНІСТЬ ГРИ. ОСНОВНІ ПРАВИЛА. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ

Бадмінтон – це гра м'ячем із пір'ями (воланом). У грі беруть участь двоє (одиначні) або четверо (парна гра) гравців. Місцем для гри є рівний майданчик, захищений від вітру. Офіційні змагання та турніри проводять в закритих приміщеннях з високою стелею (8-10 метрів).

Гравці, займаючи протилежні половини майданчика, виконують по черзі удари ракеткою по волану, прагнучи направити його через сітку на сторону суперника так, щоб там він торкнувся поверхні майданчика або суперник здійснив помилку, надіславши волан у сітку, або за межі майданчика (аут).

Гра складається із трьох геймів і проводиться до перемог у двох геймів з трьох. Гейм виграє та сторона, яка першою набирає 21 очко. Починається гра з подачі ударом знизу з правого поля в праве поле подачі суперника. Якщо приймаючий здійснив помилку, то той хто подавав переходить у ліве поле подачі і так далі. На початку, а також при парній кількості очків, подача виконується тільки з правого поля подачі, при непарній – тільки з лівого.

Сучасна система спортивного тренування в бадмінтоні характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо.

Спортивне тренування в повній мірі має відображати сам процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, видами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу.

Спортивне тренування – це цілеспрямоване організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

Мета спортивного тренування полягає в досягненні фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Завданнями спортивного тренування є:

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними та теоретичними знаннями.

Структура сучасної спортивної підготовки в заняттях бадмінтоном передбачає реалізацію взаємопов'язаних видів (компонентів) підготовки: фізична (спеціальна і загальна), технічна, тактична, теоретична, інтегральна, психологічна і морально-вольова.

*Фізична підготовка* – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, які створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. У ній поєднуються дві сторони – загальна та спеціальна фізична підготовка.

Однією з найважливіших умов здійснення фізичної підготовки є її раціональна побудова на достатньо тривалих відрізках часу.

У завдання загальної фізичної підготовки входить сприяння укріпленню здоров'я та гармонічному фізичному розвитку, вдосконаленню життєво важливих рухових навичок. Ця сторона підготовки грає

найважливішу роль в підвищенні загального рівня функціональних можливостей організму, комплексному розвитку фізичної працездатності.

Загальна фізична підготовка має будуватися згідно закономірностей переносу тренувального ефекту з підготовчих вправ на змагальні дії. Її необхідно будувати таким чином, щоб повністю використовувати позитивний вплив і, по можливості, виключити негативний.

Засобами загальної фізичної підготовки (ЗФП) в заняттях бадмінтоном є кросовий біг, вправи із навантаженням, загальнорозвивальні гімнастичні вправи, спортивні ігри, лижний біг, їзду на велосипеді тощо. Таким чином, в процесі загальної фізичної підготовки необхідний розвиток тих фізичних якостей і здібностей, які більшою мірою впливають на результативність підготовки.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) в заняттях бадмінтоном представляє собою виховання фізичних здібностей, які постають специфічною передумовою досягнень в обраному виді спорту; спрямована на максимально можливий розвиток даних здібностей. Різні види спорту потребують різних здібностей та неоднакового поєднання цих здібностей. У процесі занять бадмінтоном необхідно вибірково впливати на здібності, що відповідають його специфіці, з тим щоб забезпечити максимально можливий ступінь розвитку.

Співвідношення засобів і методів ЗФП і СФП залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, його спортивного стажу, періоду тренувань, вирішуваних завдань. Принцип єдності засобів і методів ЗФП і СФП ґрунтується на тому, що пристосовані реакції організму на навантаження мають вибіркового характеру і не можуть забезпечити розвиток всіх необхідних для показу високого спортивного результату якостей. Розвиток якостей залежить від біологічної структури використовуваних рухів, від інтенсивності навантаження. Правильне

використання загальної і спеціальної фізичної підготовки полягає в їх розумному поєднанні на різних етапах тренувального процесу.

Відтак, загальна та спеціальна підготовка представляють собою дві невід'ємні частини всебічної фізичної підготовки. Вони представлені на різних етапах навчально-тренувального процесу, але їх співвідношення на цих етапах закономірно змінюється.

*Технічна підготовка* – це педагогічний процес, спрямований на оволодіння специфічними для бадмінтону руховими діями. Під спортивною технікою маємо розуміти загальноприйнятий і принципово закономірний спосіб вирішення спортивно-рухових завдань, що склався в спортивній практиці. Як алгоритм руху, спортивна техніка присутня в індивідуальній руховій дії, тобто відповідна загальна спортивна техніка складає основу індивідуальної форми руху, проте неідентична їй. Розрізняють загальну і спеціальну технічну підготовку. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими уміннями і навичками з різних видів спорту. Спеціальна технічна підготовка на досягнення технічної майстерності в бадмінтоні.

Іноді під «спортивною технікою» розуміють певний спосіб виконання рухової дії, який характеризується тим або іншим ступенем ефективності використання рухових можливостей для досягнення спортивного результату. Технічна підготовка пов'язана з формуванням рухових навичок і умінь, а також відповідних спеціальних знань. Вдосконалення спортивної техніки здійснюється впродовж всієї багаторічної підготовки, яка спрямована на підвищення технічної майстерності – володіння найбільш раціональною технікою руху в умовах загостреної спортивної боротьби.

Сутність (основне завдання) технічної підготовки полягає у виробленні методики (відповідних планів) тренування з урахуванням заданих цілей, критеріїв і інформації про будову організму, закони його

функціонування і розвитку. Питання теорії технічної підготовки пов'язані з дослідженнями змін або стабільністю виконання так званих моторних програм. Можна припустити, що при виконанні певних рухів або переміщень працюють якісь програми дій, кожна з яких базується на моторній програмі. Програма дії – це модель того, що відбудеться з організмом, її можна розглядати як формування логіки, алгоритму функціональної структури в майбутній руховій дії.

*Тактична підготовка* – це педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення змагальної боротьби. Під тактичною підготовкою розуміють специфічний загальноприйнятий і закономірний процес, що склався в спортивній практиці, на основі якого спортсмен повинен навчитися пристосовуватися до будь-якого супротивника і будь-якої ситуації, раціонально і цілеспрямовано використовуючи у змаганнях свої фізичні якості і технічні уміння і навички. Вона включає вивчення закономірностей змагальної діяльності, правил і положень в бадмінтоні, загальних положень сучасної тактики своїх суперників; засвоєння вміння будувати свою тактику у змаганнях; моделювання необхідних умов під час тренування та контрольних змагань для практичного оволодіння тактичними діями.

Тактична поведінка базується на аналогічній інтелектуальній діяльності, що обумовлено загальними особливостями змагання: активно протидіючий суперник, ліміт часу на ухвалення рішення, рефлексивність мислення тощо. Загальна підготовка спрямована на оволодіння знаннями та тактичними навичками, необхідними для успішного виступу на спортивних змаганнях; спеціальна – на оволодіння знаннями та тактичними діями, необхідними для успішного виступу на конкретних змаганнях і проти конкретного супротивника.

*Психологічна підготовка* – це сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності, спрямованих на формування таких психічних функцій, процесів, станів і якостей особистості, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування і участі в змаганнях з бадмінтону.

Внутрішня психологічна готовність до дій змагань – це результат індивідуальної інтелектуально-психологічної діяльності. Правильне відчуття рівня майстерності, своїх можливостей, межі між емоційними і розсудливими діями забезпечать потрібний психологічний настрій і відповідно сформує оптимальний внутрішній психологічний стан для успішного виступу. Вірна постановка реально досяжних цілей – це вирішальний момент психологічної підготовки.

Спортсменові-бадмінтоністу необхідно регулювати свої емоції, оскільки від цього залежить результат на змаганнях. Чим більш психологічно він стійкий, тим менше зробить помилок під час виступу. Велике значення має психологічне «настроювання, налаштування» на майбутню дію – змагання, тренування або окрему вправу. Чітка постановка цілей, достатня інформація і розроблений план дій знижують тривожність.

У розминку перед змаганнями корисно включати ідеомоторні вправи, тобто уявне представлення дій під час змагань. Ще один шлях регуляції емоційних станів – це саморегуляція. У сучасному насиченому нервовою напругою житті навички саморегуляції корисні кожному. Проте треба відмітити, що їх використання повинне бути індивідуальним, оскільки оптимальним для кожного буде власний рівень емоційного збудження. З психопрофілактичних методів впливу рекомендуємо застосовувати аутогенне тренування, ефективність якого обумовлена психофізіологічними змінами.



Завдання морально-вольової підготовки полягає в цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей, рис характеру, які б дозволили, з одного боку, гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими правами, а з іншого – успішно реалізувати спеціальні навички і уміння під час змагань з бадмінтону.

Під час занять бадмінтоном постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер, укріплює волю. Сутність спортивного тренування вимагає свідомого подолання працею і зусиллям волі певних труднощів. Серед основних вольових якостей виділяють цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість, сміливість. Заняття бадмінтоном надають необмежені можливості виховання волі. Наприклад, цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість – це результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних занять і в змаганнях. Самовладання виховується в умовах жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, при необхідності термінового виправлення зробленої помилки.

*Теоретична підготовка* – це педагогічний процес підвищення ідейно-теоретичного рівня студента-спортсмена, озброєння його певними знаннями та уміннями використовувати їх під час тренувальних занять і змагань. Передбачає оволодіння системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства і особистості, умінь їх адаптивного, творчого використання для особистісного і професійного розвитку, самовдосконалення, організації здорового стилю життя при виконанні учбової, професійної і соціокультурної діяльності. Доцільними будуть рекомендації з використання отриманих знань і

набуття практичного досвіду в заняттях бадмінтоном або будь-якою іншою системою фізичних вправ.

Теоретична підготовка є складовою підготовки і здійснюється в ході навчально-тренувального процесу. Недооцінювання цього розділу підготовки призводить до нерозуміння мети тренувального завдання. Нерозуміння породжує пасивність, механічне повторення вправ. Проводиться у вигляді лекцій, бесід і теоретичних занять. Крім того, частина теоретичних знань може повідомлятися в ході тренувальних занять.

Рекомендуємо вивчення наступних тем: система фізичного виховання; патріотичне виховання; виховання морально-вольових якостей; методика навчання і тренування; техніка і тактика бадмінтону; гігієна занять фізичними вправами і спортом; лікарський контроль і самоконтроль при заняттях спортом; режим харчування і сну, загартовування; самомасаж і масаж; попередження травматизму.

*Інтегральна (змагальна) підготовка* – педагогічний процес, спрямований на те, щоб спортсмен вмів цілісно реалізовувати у змагальній діяльності складові тренування. Цим обумовлені завдання інтегральної підготовки:

- здійснення зв'язку між компонентами підготовки і реалізації її у спортивній діяльності;
- досягнення стабільності дій в умовах змагань, які є найвищою формою інтегральної підготовки.

Інтегральна підготовка є багаторічним і багатоетапним процесом спортивного вдосконалення, в якому доцільно враховувати як загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, так і особливості формування спортивної майстерності в залежності від структури і динаміки фізичних і психічних якостей морфофункціонального і психічного статусу спортсмена, наявності

своєрідного поєднання спеціальних здібностей. Система підготовки до змагань багато в чому вичерпує свої можливості, коли вони базуються тільки на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Тільки при тренувальному навантаженні, яке адекватне психотипу спортсмена, підвищується реактивність центральної нервової системи, удосконалюються механізми забезпечення ефективної спортивної діяльності в екстремальних умовах (на змаганнях).

Чинники, які обумовлюють розвиток, становлення, підтримку спортивної форми і їх мобілізаційну готовність, представляють комплекс, який визначається:

- станом фізичної підготовленості;
- працездатністю і станом функціональних можливостей;
- стабільністю виконання технічних прийомів;
- ефективністю тактичних систем;
- підготовленістю до змагання;
- психологічною готовністю до змагальної діяльності.

Отже, означене й визначається як інтегральна підготовка, показниками якої є результат участі в змаганнях. Найважливішим чинником, на основі якого будується підготовка, є цілісні змагальні вправи, які займають центральне місце в навчально-тренувальному процесі та систематично виконуються в реальних умовах спортивних змагань.

## **2.1. Майданчик для гри**

Майданчик для гри в бадмінтон можна обладнати на будь-якій рівній поверхні місцевості. Це прямокутник розміром 13,4 x 6,1 м для парної гри та 13,4 x 5,18 м для одиночної. Сітка поділяє майданчик на дві рівні половини. Її, зазвичай, натягують поміж двох стійок. Ширина сітки – 76 см, зазвичай зеленого, коричневого або чорного кольору. Сітка натягується шнуром через верхній та нижній краї на висоті 155 см від

поверхні. Допускається провисання сітки в середині до 152 см. Розмітку ліній маркують білою фарбою (крейдою тощо) товщиною не менше 4 см.

## **2.2. Ракетки, волани, спортивне екіпірування**

Існує велика кількість моделей ракеток, а також велика кількість їх виробників. Безумовним лідером серед виробників ракеток є фірма YONEX. За статистикою майже 90% професійних гравців у всьому світі грають ракетками цієї фірми. Всі моделі, умовно, поділяють на професійні та аматорські, що відрізняються ігровими якостями, міцністю, масою та ціною.

Міцність ракеток залежить від матеріалу, з якого вони виготовлені та самої технології виробництва. Майже всі професійні ракетки виготовляються з різних видів графіту, а аматорські можуть виготовлятися також із металевих матеріалів (сталь, алюміній тощо).

Маса ракетки становить від 85 до 150 грамів, що залежить від матеріалу, з якого вона виготовлена. Майже всі професійні ракетки мають вагу приблизно 90-95 грамів (без урахування струн та обмотки).

Волан може бути із пір'я, синтетичним або комбінованим. Міжнародні змагання проводять пір'євими воланами, які мають вагу від 4,74 до 5,50 грамів. Більш важкі волани використовуються при грі на відкритому повітрі. Пір'євий волан складається з голівки та пір'я. Голівка, зазвичай, виготовлена з пробки, обтягнутої замшею (іншого синтетичного матеріалу), і має діаметр 2,5-2,8 см, її довжина 2,5 см. Загальна висота волана 6,8 см. Окружність «вінчика» 68 мм. Синтетичні волани використовуються переважно на тренуванні, або при грі на відкритому майданчику. Спортивний одяг бадмінтоніста складається із теніски або футболки, спортивних шортах, як для чоловіків, так і для жінок. На ногах взуття з гумовою підошвою, обов'язково шкарпетки.

### **2.3. Способи тримання (хвату) ракетки**

Ракетку під час гри у бадмінтон можна тримати по-різному, пристосовуючи хват під виконання різних ударів. На початковому етапі навчання ракетку доцільно тримати універсальним способом, а саме:

- гравець тримає ракетку правою (лівша – лівою) рукою так, щоб площа ободу була розміщена перпендикулярно до підлоги;
- руку слід покласти на струни ракетки і проводити уздовж стержня доки ребро долоні не упирається у потовщення кінцівки ручки;
- тримати ракетку доцільно так, начебто це рука людини, яка вітається з Вами.

Ручка ракетки повинна бути поперек основи трьох пальців, а великий палець і мізинець слугують для контролю за ракеткою. З такого універсального хвату, за допомогою пальців, ракетка може бути перехоплена в інший хват для виконання ударів, як відкритою, так і закритою сторонами ракетки. Пам'ятайте, що ракетку слід тримати легко, не стискаючи надмірно пальців.

### **2.4. Основні терміни та поняття**

Для зручності пояснення та сприйняття тих, чи інших рухів спортсменів у бадмінтоні існує певна термінологія. Термінологія бадмінтону постійно вдосконалюється та поновлюється, відображаючи тенденції його розвитку.

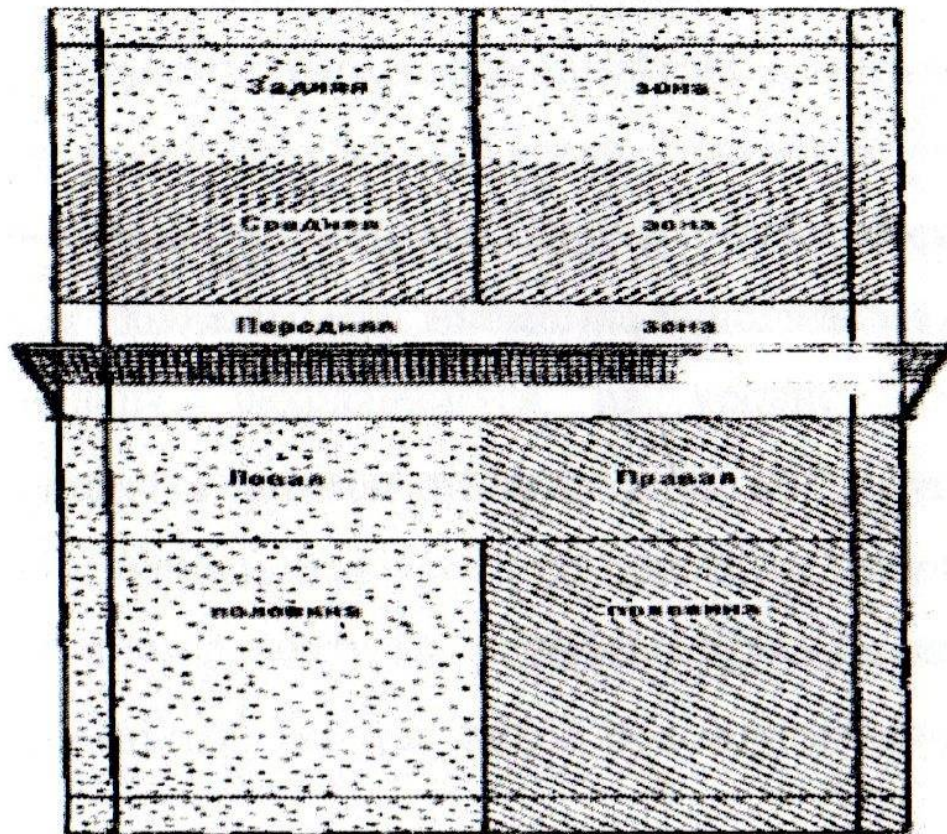
При класифікації ігрових дій використовують поняття «зона» та «половина» майданчика, «висота» знаходження волана під час удару, «траєкторія» польоту волана та інше.

#### ***Зони половин майданчика:***

- *передня зона* – простір між площиною сітки та площиною, що проходить паралельно сітці через передню лінію подачі;

– *середня зона* – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через передню та задню лінії подачі;

– *задня зона* – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через задню лінію майданчика.



Зони половин майданчика.

*Половина (ліва, права)* – простір між площинами, перпендикулярними площині сітки, що проходять через ліву (праву) лінію.

**Удари:**

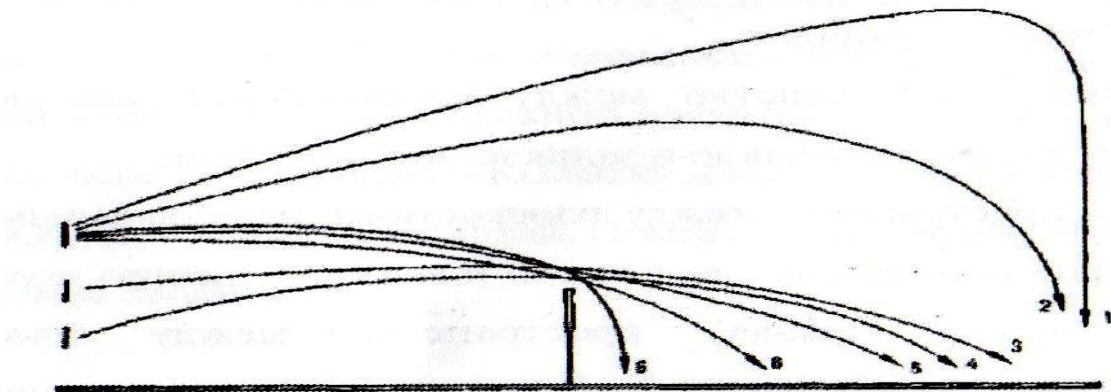
– *зверху*, кисть руки направлена догори при вертикальному положенні передпліччя, або положеннях близьких до нього;

– *збоку*, коли кисть направлена вбік, а передпліччя займає положення близьке до горизонтального;

– *знизу*, коли кисть в основній фазі направлена донизу.

### **Траєкторія польоту волана:**

- *висока* – по висхідній траєкторії із завершенням у задній зоні майданчика;
- *висока атакуюча* траєкторія – волан пролітає на максимальній висоті над гравцем;
- *плоска* – волан летить над сіткою та опускається у задню зону майданчика;
- *низхідна* – траєкторія, по якій волан летить зверху донизу, пролітаючи безпосередньо над сіткою, та опускається в середню або задню зону майданчика;
- *напівплоска* – траєкторія, по якій волан летить паралельно площині майданчика, пролітаючи безпосередньо над сіткою, та опускається в середню зону майданчика;
- *коротка* – траєкторія, по якій волан летить в передню зону приймаючого гравця.



1 – *висока*; 2 – *висока атакуюча*; 3 – *плоска*; 4 – *напівплоска*; 5 – *низхідна*; 6 – *коротка*.

Траєкторії польоту волана.

### ***Удари із передньої зони:***

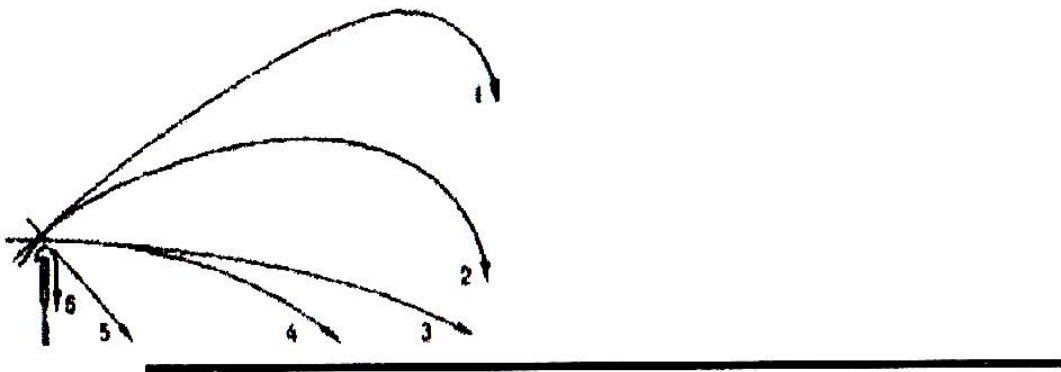
– *відкидний* – удар відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться на рівні кромки сітки (або нижче), а потім летить за високою траєкторією;

– *атакуючий відкидний* – удар відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться на рівні кромки сітки (або нижче), а потім летить за високою траєкторією;

– *добивання* – атакуючий удар, що виконується відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться вище рівня кромки сітки, а потім летить по низхідній траєкторії;

– *поштовх-удар* виконується відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться на рівні кромки сітки, поступальним рухом ракетки по напрямленню польоту волана.

Крім того існують удари з передньої зони, такі як *скидання, підставка, підрізка, підкрутка, перевід* («косий» удар уздовж сітки).



*1 – відкидний; 2 – атакуючий відкидний; 3-4 – добивання; 5 – поштовх; 6 – скидання, підставка, підрізка, перевід.*

Траєкторії польоту волана при ударі з передньої зони.



### ***Удари із середньої та задньої зони майданчика:***

– *високий* – волан летить по висхідній траєкторії та опускається за приймаючим. Такий удар використовують щоб виграти час у скрутній ситуації та встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля;

– *високий атакуючий* – волан пролітає над приймаючим гравцем на максимальній висоті, недосяжній для відбиття, та опускається за ним. Такий удар, зазвичай, використовується при підготовці атаки, та виконується з паузою при замаху з метою заставити суперника відійти до задньої лінії;

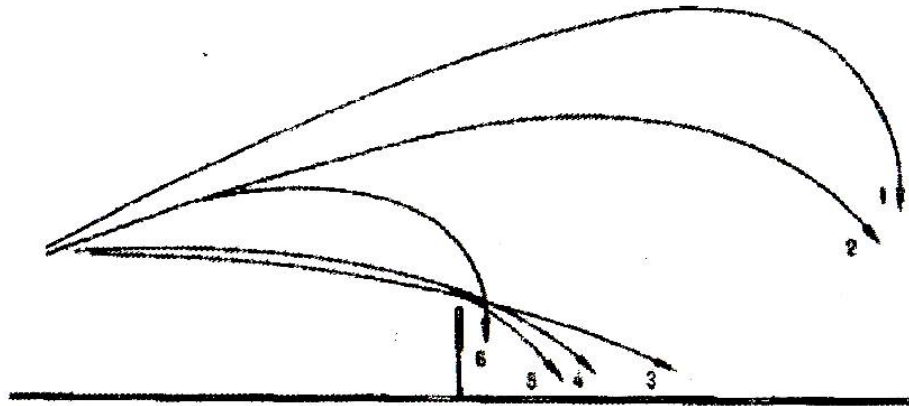
– *плоский* – волан летить паралельно, як правило, майже над сіткою, а потім знижується і падає у задню зону майданчика. Використовується у парних іграх, як підготовчий удар при переході від захисту до нападу, а також для того, щоб змусити суперника зміститися з центральної позиції;

– *нападаючий (смеш)* – волан летить по низхідній траєкторії з великою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш – удар певної сили та швидкості, напівсмеш – удар середньої швидкості польоту та сили. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким, коли волан падає у задню частину майданчика – довгим. Виконується удар, як правило, у завершальній тактичній комбінації разом з іншими ударами;

– *короткий* – волан летить у зону сітки приймаючого гравця. Розрізняють два типу таких ударів: короткий – близький, виконується «м'яко» з пасивним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку. При цьому волан опускається від сітки трохи далі, але досягається мета значно швидше. Такі удари примушують суперника зміщуватися до сітки і робити помилки в передній зоні майданчика, а також пригнічують активні дії суперника, примушуючи зіграти знизу і виконувати малоефективні удари;

– *зрізка* – атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Виконується збоку голівки волана із зовнішньої або внутрішньої сторони;

– *блокуючий* – відповідь на швидко пролітаючий волан, як правило, смеш. Виконується як підставка, коли волан направляється у передню зону майданчика на сітку, або як сильний удар у середню та задню зону майданчика.



1 – висока; 2 – висока атакуюча; 3 – плоска; 4 – нападаюча; 5 – коротка швидка;

6 – коротка близька.

Траєкторії польоту волана при ударі зверху з середньої та задньої лінії.

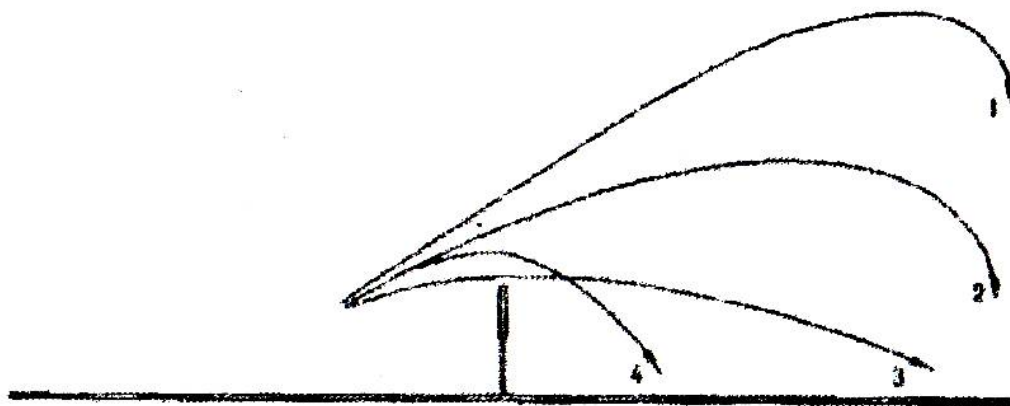
### **Подачі:**

– *висока* – волан летить по висхідній траєкторії на задню лінію майданчика;

– *висока атакуюча* – волан летить по високій атакуючій траєкторії у задню зону майданчика;

– *плоска* – волан летить по плоскій траєкторії в середню та задню незахищені зони майданчика;

– *коротка* – волан летить за низкою траєкторією на передню лінію подачі.



1 – висока; 2 – висока атакуюча, 3 – пласка; 4 – коротка.

Траєкторії польоту волана при виконанні подач.

У бадмінтоні також використовують такі поняття, як «нефронтальні» удари, «фронтальні» удари, удари «відкритою» і «закритою» стороною ракетки (праворуч і ліворуч вертикальної осі тіла), «м'які» удари тощо.

## 2.5. Подачі

Відповідно правилам бадмінтону, подачу слід виконувати тільки ударом знизу, не відриваючи ніг від поверхні майданчика. Заборонено подавати в русі. подача вважається виконаною з помилкою, якщо під час удару волан був вище поясу, або в момент удару будь-яка частина ракетки знаходиться вище кисті руки. Помилкою також вважається, якщо під час подачі гравець знаходиться поза зони, або стояв на лінії.

*Висока подача.* Під час подачі погляд спрямовують на волан. Кисть тримають піднятою. Подачу виконують спокійно, холоднокровно. Ноги у постійному контакті з підлогою від початку до кінця проведення подачі. При подачі ракетка рухається, начебто, по дузі зверху-вниз з поворотом кисті. Рух руки з ракеткою, начебто, «захоплює» за собою тулуб спортсмена. Центр тяжіння переміщується на ліву ногу. Поворот кисті – ключовий момент подачі. Коли кистю завершується удар по волану, рука

по інерції супроводжує волан. При всіх подачах в бадмінтоні найвища точка ракетки в момент удару повинна бути значно нижче самої нижньої точки кисті.

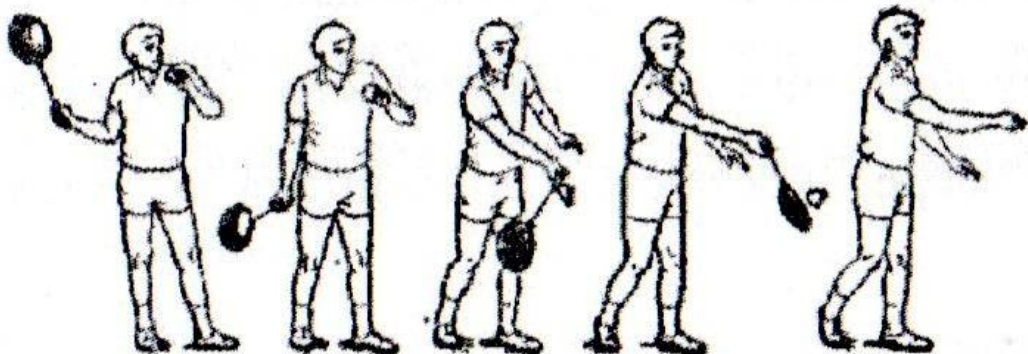
Основні помилки та рекомендації щодо їх усунення:

- стійка або занадто боком до сітки, або паралельно сітці;
- замах виконується не назад, а кисть відведена недостатньо;
- волан знаходиться або близько до тіла, або занадто далеко;
- вага тіла не переноситься вперед.

*Низька подача відкритою стороною ракетки.* Вихідне положення, замах, перші фази руху, як і при високій подачі. Але, у завершальній фазі, безпосереднє перед ударом, рух уповільнюється і замість потужного, хльосткого удару по волану здійснюється «м'який», плавний рух руки з ракеткою, легкий поворот кисті – і волан летить низько над сіткою в передню зону поля прийому.

Основні помилки та рекомендації щодо їх усунення:

- волан занадто далеко збоку;
- замах занадто довгий;
- надмірне використання руху кисті;
- занадто швидкий рух руки, а отже і ракетки.



Коротка подача.

*Низька подача закритою стороною ракетки.* Якщо при подачі відкритою стороною ракетки права нога знаходилась позаду, то при подачі закритою стороною – нога попереду. Ракетка плавно рухається з-під лівої руки. У момент удару підключається кисть, різко здіймаючись вгору. При виконанні ударів закритою стороною ракетки – головне це рух кисті. Цей спосіб подачі, як правило, використовується у парній грі.

Основні помилки та рекомендації щодо їх усунення:

- волан і ракетка знаходяться занадто близько до тулубу;
- лікоть руки недостатньо піднято;
- спроба ударити волан тільки кистю;
- удар здійснюється вище поясу.

*Плоска подача.* При плоскій подачі волан намагаються послати паралельно, спрямовуючи його у дальній кут майданчика суперника. Якщо таку подачу виконати несподівано, то вона може відразу принести очко, або поставити суперника в скрутне положення.

Обираючи напрямок подачі, Ви повинні уважно слідкувати в якій позиції знаходиться суперник. Застосовуючи такі подачі, слід пам'ятати, що при цьому відкривається значна частина майданчика, і якщо суперник впевнено відбив перші подачі, то в подальшому слід від них відмовитися.

Основні помилки та рекомендації щодо їх усунення:

- плече гравця розташоване паралельно сітці;
- робота ніг занадто повільна, а під час удару одна нога відірвана від підлоги;
- замах занадто короткий – намагання «вдарити» тільки однією кистю;
- удар по волану виконується прямою рукою.

При удосконаленні цього способу подачі особливу увагу слід приділити силі удару по волану, що досягається швидким та енергійним розгинанням кисті. Траєкторія польоту волана повинна бути, по

можливості, більш низькою, щоб приймаючий не зміг ударити зверху (смешем).

*Прийом подачі.* Приймаючи подачу, станьте напівобертом до сітки на відстані приблизно 1 м від передньої лінії зони подачі. У правому полі стійте на центральній лінії, у лівому – приблизно в 1 м від неї без надмірного напруження, руки зігнуті в ліктьових суглобах, ракетки піднята.

Під час гри бадмінтоністу доводиться відбивати волан із різних зон майданчика. Швидкому підходу до волана допомагає правильна позиція, яку гравець повинен зайняти перед ударом. Ноги знаходяться на ширині плечей, дещо зігнуті в колінних суглобах, плечі паралельно сітці. Перед виходом на удар вага тіла переноситься на передню частину стопи, ракетка піднята.

Займаючи вихідну позицію, краще знаходитися в центрі майданчика, приблизно в 3 м від сітки на пересіченні уявних діагоналей прямокутника корту. У подальшому намагайтеся займати вихідну позицію краще поблизу сітки, а не в центрі, що дозволить вести більш активну гру.

В одиночних іграх частіше всього використовують високу подачу. Відбивають її ударами зверху відкритою стороною ракетки – високим скороченим смешем.

## **2.6. Удари**

*Високий – дальній удар (високий атакуючий)* виконується із задньої частини майданчика. Техніка виконання даного прийому складається з декількох фаз.

*Замах.* Зробивши крок правою ногою до волану, спортсмен піднімає ліве плече. Рука з ракеткою утримується попереду, ліва рука піднята вгору в напрямі волану. Розвертаючи тулуб лівим боком до сітки, спортсмен «закручує» його навколо вертикальної вісі, так би мовити, накопичуючи

енергію, яка потім реалізується при винесенні правого плеча вперед. Плече повертається вправо, лікоть підіймається вгору, рука з ракеткою вирівнюється у ліктьовому суглобі, набуваючи найбільш оптимальний кут у  $90-100^{\circ}$ . Потім рука згинається у ліктьовому суглобі, заводиться за голову і опускається за спину, ракетка в цей момент вільно опущена. М'язи знаходяться у напруженому стані. При виконанні замаху необхідно слідкувати, щоб кисть, як і в попередніх ударах, дещо випереджала рух ракетки.

*Удар.* З положення «натягнутого луку» починається основна (ударна) фаза. Так би мовити, «розкручуйте» тулуб у напрямку, протилежному відведеному правому плечі при замаху, чому сприяє величина кута повороту тазу та плечового поясу. Енергійний рух правого плеча вперед закінчується швидкою зупинкою поступального руху, а в момент зустрічі ракетки з воланом рука продовжує з прискоренням розгинатися, реалізуючи енергію, накопичену при замаху, в удар.

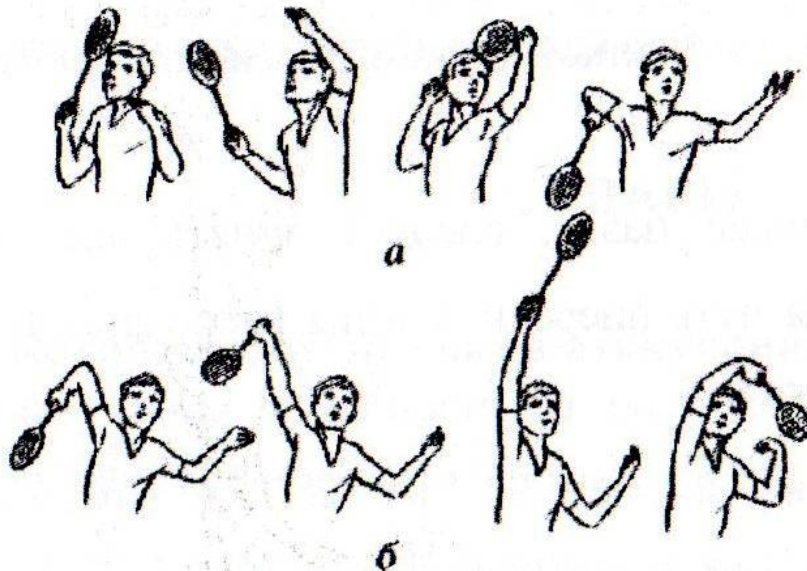
*Проводка* – це заключна фаза удару, що виконується рухом правого плеча, коли рука з ракеткою спрямовується в напрямку обраної цілі у площині заключної частини «петлі».

*Робота ніг.* Відбігши дещо назад, слід прийняти стійку, коли ліва нога попереду. Стопи ніг розташовані так, що ліва утворює кут у  $20-30^{\circ}$  по відношенню до лінії проводки, а права – кут з тією ж лінією у  $80-110^{\circ}$ . Центр тяжіння в початковій фазі замаху знаходиться під лівою стопою, або розподілено рівномірно в заключній фазі замаху – над головою. До моменту завершення ударної фази ліва нога підтягується до правої. Якщо удар виконується в безопорному положенні, то ліва нога ставиться першою на місце правої, або дещо далі до задньої лінії. Така робота ніг дозволяє краще зберегти рівновагу, вивести центр тяжіння вперед, як найскоріше повернутися в ігрову стійку. Розташування стоп до цього моменту змінюється. А саме, стопа лівої ноги розташовується за правою, загальний

кут, утворений стопами, зміщується ліворуч, умовна лінія проведена через п'ятку і носок правої ноги, співпадає з лінією проводки.

Основні помилки та рекомендації щодо їх усунення:

- удар виконується з «падінням» тулуба назад;
- тулуб розташований паралельно сітці, що завжди супроводжується неправильним хватом, ударом зігнутої руки в бік від тулуба;
- занадто поспішний удар – повільна робота ніг, помилка або запізнення з замахом;
- точка удару занадто далека від голови, недостатній рух тулуба вперед з ударом, відсутній рух кистю.



Замах і удар над головою.

**Короткий – близький удар** виконується, коли гравець визначив напрямок польоту до задньої лінії і намагається своєчасно підійти до місця ймовірного приземлення волану.

*Підготовча фаза* починається з розвороту тулуба, коли рука з ракеткою відводиться назад (фаза замаху).

*Основна (ударна) фаза* починається активним рухом, якби виконували смеш, із швидким уповільненням поступального руху руки з



ракеткою назустріч волану. Лікоть у суглобі «випереджає» зап'ясток, а зап'ясток «випереджає» саму ракетку, що призводить до «м'якого» виконання удару.

Отже, почавши виконувати смеш, Ви в останній момент змінюєте свої наміри, уповільнюєте поступальний рух вперед. Чим коротша ця фаза уповільнення, тим менше часу в суперника, щоб розпізнати істинний характер удару, визначити його напрямок.

*Заключна фаза (проводка)* виконується, коли торкнувшись волану, поверхня ракетки довгий час супроводжує його вперед. Волан, на початку проводки, торкається нижньої частини ракетки та проходить майже по всій струнній поверхні. Цей різновид скороченого удару використовують починаючі гравці, а кваліфіковані спортсмени віддають перевагу короткому – швидкий удар, і майже зовсім не використовують «м'який» удар у парних іграх.

*Смеш і напівсмеш* найбільш ефективні з атакуючих ударів, що виконуються як з опорного, так і безопорного положення. Техніка виконання така ж саме, як і при високому далекому ударі, але точка удару по волану знаходиться дещо попереду голови.

Основні помилки та рекомендації щодо їх усунення:

- удар виконується по волану, що падає за головою;
- спроба удару знизу, використовуючи зігнуту руку лише однієї кисті;
- втрата потужності ударного руху у зв'язку з надмірним стисканням ручки ракетки, а також недостатньо відведена кисть;
- надмірний рух тулуба вгору, коли удар виконується лише завдяки рухові рукою.

**Плоский удар** – це технічний прийом, що відносять до атакуючого, і, як правило, виконують із середньої і задньої частин майданчика, на середньому рівні висоти, з боку гравця, і використовують для пришвидшення або завершення атаки (гри).

**Замах** здійснюється під час кроку правою ногою в бік, або дещо назад з одночасним відведенням правого плеча і руки назад. Відбувається, так би мовити, «скручування» навколо вертикальної вісі, коли точка опори пересікається з центром тяжіння тіла спортсмена. Отже, Ваше тіло нагадує «пружину», один кінець якої відтягнений.

**Удар** починається з послідовного «розкручування» всіх частин тулуба. Спочатку розвертається плече вліво, потім випрямляється рука і зап'ястя з ракеткою. Отже, так би мовити, ломана лінія, що утворюється, розпрямляючись в одну пряму, співпадає з площиною удару.

**Проводка** при виконанні цього удару короткочасна, а лінія проводки перпендикулярна площині удару.

Основні помилки та рекомендації щодо їх усунення:

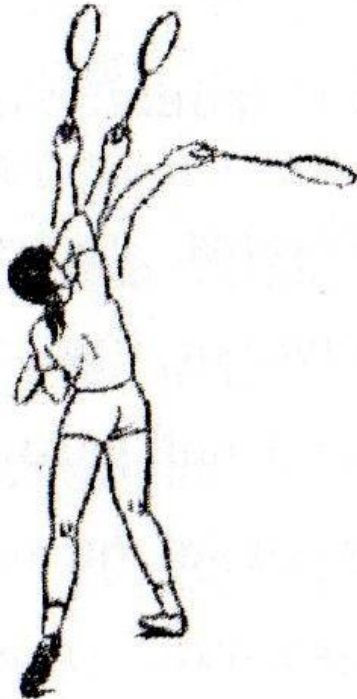
- плечі розташовані паралельно сітці;
- надто повільна робота ніг, а під час удару одна нога відірвана від підлоги;
- замах занадто короткий – спроба вдарити лише завдяки руху кисті;
- удар по волану виконується прямою рукою досить близько до тулуба.

**Удари над головою закритою стороною ракетки**, як правило, виконуються, коли волан направляється у дальній лівий кут майданчика, а гравець не встигає відбігти назад для удару над головою відкритою стороною ракетки. Для того, щоб не опинитися в ще більш скрутному положенні, гравці вимушені виконувати удар над головою закритою стороною ракетки, виграючи час, необхідний для підготовки удару. Виконавши удар, спортсмен швидко повертається до центральної позиції.

Незважаючи на те, що удар не настільки активний, як удар над головою відкритою стороною ракетки, більшість гравців досконало володіють цим технічним прийомом, значно збагачуючи таким чином свій техніко-тактичний арсенал.

Для виконання удару над головою закритою стороною ракетки, перш за все, необхідно «зустріти» волан якомога раніше, високо та близько від сітки так, щоб направити його зверху-вниз. Найбільш зручна позиція для такого варіанту удару – це положення спиною до сітки. Права нога розташована ближче до задньої лінії, а ліва – ближче до сітки.

*Підготовча фаза (замах)* починається вже з першого кроку ноги назад, повороту тулуба спиною до сітки, а також зі зміною хвата ракетки. При грі закритою стороною ракетки основне навантаження несе великий палець.



Вихідне положення при виконанні удару зліва над головою.

Виконуючи *основну (ударну) фазу*, починайте розгинати ноги в колінних суглобах, підіймаючи лікоть, опускаєте зап'ястя донизу, випереджаючи ліктьовий суглоб та створюючи умови для максимального «розгону» ракетки. Для того, щоб збільшити цей розгін та з найбільшим ефектом використати силу, що розгинає кисть, в момент замаху зап'ястя «скручуйте» долонь. Далі рука в ліктьовому суглобі з прискоренням випрямляється, а кисть «розкручується» та розгинається. Рука з ракеткою в момент удару повністю випрямлена. Проводка волану як така відсутня.

**Відкидка** – це технічний прийом, що виконується при грі в передній частині майданчика на рівні верхнього краю сітки, або дещо нижче.

*Замах* здійснюється рухом, що нагадує форму «петлі» при одночасному виконанні кроку правою ногою вперед або в бік. Величина петлі може бути різною, але слід пам'ятати, що у фазі замаху кисть завжди випереджає голівку ракетки.

*Проводка* – це заключна фаза руху петлі, коли рука з ракеткою продовжує супроводити волан по лінії бажаного напрямку. Площина ударної та заключної фази петлі співпадає з напрямком цілі та визначає ефективність виконання технічних елементів в цілому.

**Підставка** – це технічний прийом, що виконується в передній частині майданчика, ближче до верхнього краю сітки якомога швидким рухом та на висоті прийому волану. Особливістю його виконання є майже відсутність замаху, а ударна фаза нагадує «укол» у фехтуванні.

Перший варіант виконання цього прийому техніки гри, коли волан торкається ракетки у верхньому краю сітки. При цьому права нога становиться попереду, рука з ракеткою утворюють майже пряму лінію. Проводка коротка. Поверхня ракетки знаходиться під воланом.

Другий варіант, коли волан, торкнувшись поверхні ракетки, як би «вибиває» ракетку з руки. Кисть продовжує рух уперед, а голівка ракетки дещо відстає. Із-за швидкого виконання створюється враження «відкидки»

від сітки. Проводка в цьому варіанті більш довга, і починається праворуч, або ліворуч, в залежності від удару. Основною помилкою є передчасний рух руки з ракеткою вперед.

## **2.7. Пересування по майданчику**

Правильне пересування по майданчику є основою ефективного виконання ударів; дозволяє вагу тіла «вкласти» в удар; удар слід виконувати при правильній постановці ніг; намагайтесь уникнути інерції – стійте з «піднятими» п'ятами, ноги дещо зігнуті в колінних суглобах на ширині плечей; стійка визначається напрямом імовірного руху волану.

*«Золоті правила»*, що допоможуть грати в бадмінтон та перемагати у змаганнях:

- *здійснюйте швидкісне переміщення по майданчику;*
- *«зустрічайте» волан якомога раніше і вище;*
- *під час удару погляд спрямовуйте на волан;*
- *будьте уважними при дотриманні балансу;*
- *атака і ще раз атака;*
- *«вбивайте» волан без церемоній;*
- *тримайте ракетку голівкою вгору.*

## **2.8. Особливості у тактиці одиночної і парної гри**

Тактична основа гри в бадмінтоні будується на тому, щоб змусити суперника рухатися вздовж майданчика, припускатися помилок, і основними ударами (високі – далекі і короткі – скороченні) досягати перемоги. Гра будується на ударах у вільну зону, яка менше всього захищається суперником. Отже, кожний наступний удар доцільно виконувати в бік від попереднього удару. Наприклад, смеш – у задній лівий кут, а потім короткий у правий ближній кут, потім знову смеш у

лівий кут, або смеш у задній лівий кут – смеш у правий задній кут, короткий у лівий передній кут, доки суперник не зробить помилку.

Таке ведення гри допоможе Вам визначити слабкі і сильні сторони підготовленості суперника, його найефективніші удари та техніко-тактичні дії. Постійно пам'ятайте про основний принцип ведення гри – створення «вільної» зони для удару з будь-якої точки майданчика в будь-яку точку майданчика суперника. Тому постійно удосконалюйте техніку ударів.

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

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

Інший приклад. Якщо один з гравців добре опанував короткі удари біля сітки, а його суперник намагається уникнути їх, оскільки своїми ударами він підіймає волан занадто високо над сіткою, слід «витягнути» суперника поблизи до сітки і гасити його короткі удари і високу траєкторію волана.

Інший не менш важливим тактичним моментом є урахування швидкісних можливостей суперника. Деякі з гравців не витримують швидкісний обмін ударами, досить успішно відповідають на всі удари, окрім плоских, тому треба частіше «викликати» їх на обмін плоскими ударами, підвищуючи темп гри. Граючи в незвичному темпі, суперник обов'язково припуститься помилки. І навпаки, гравець, який не любить швидкий темп, може його знизити, відбиваючи плоскі удари високо-далекими ударами або плоско-далекими ударами чи скорочуючи їх косо убік. Перед зустріччю з незнайомим суперником для складання хоча б в уяві загального тактичного плану майбутньої зустрічі необхідно провести «розвідку боєм». Починати її треба одразу з розминки перед грою. Необхідно з'ясувати:

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

- як суперник грає у сітки, на яку висоту підіймає волани;
- як приймає і виконує смеш;
- чи достатньо впевнено і потужно відбиває суперник волани, що посилають йому під ліву руку, тобто куди спрямовує, якими ударами частіше користується і т.д.

Сама гра в одиночному розряді складається з систематичного маневрування. Це, гра вимагає доброї витривалості. Атаки, як правило, закінчуються потужними ударами. З середини майданчика можна дістати практично будь-який волан, тому гравці в бадмінтон намагаються за допомогою точних і швидких ударів змусити суперника залишити центр свого майданчика. Дуже часто гру починають з високо-далекої подачі. Найбільш вигідно здійснювати подачу з місця, максимально віддаленого від руки з ракеткою суперника. Протягом зустрічі необхідно постійно

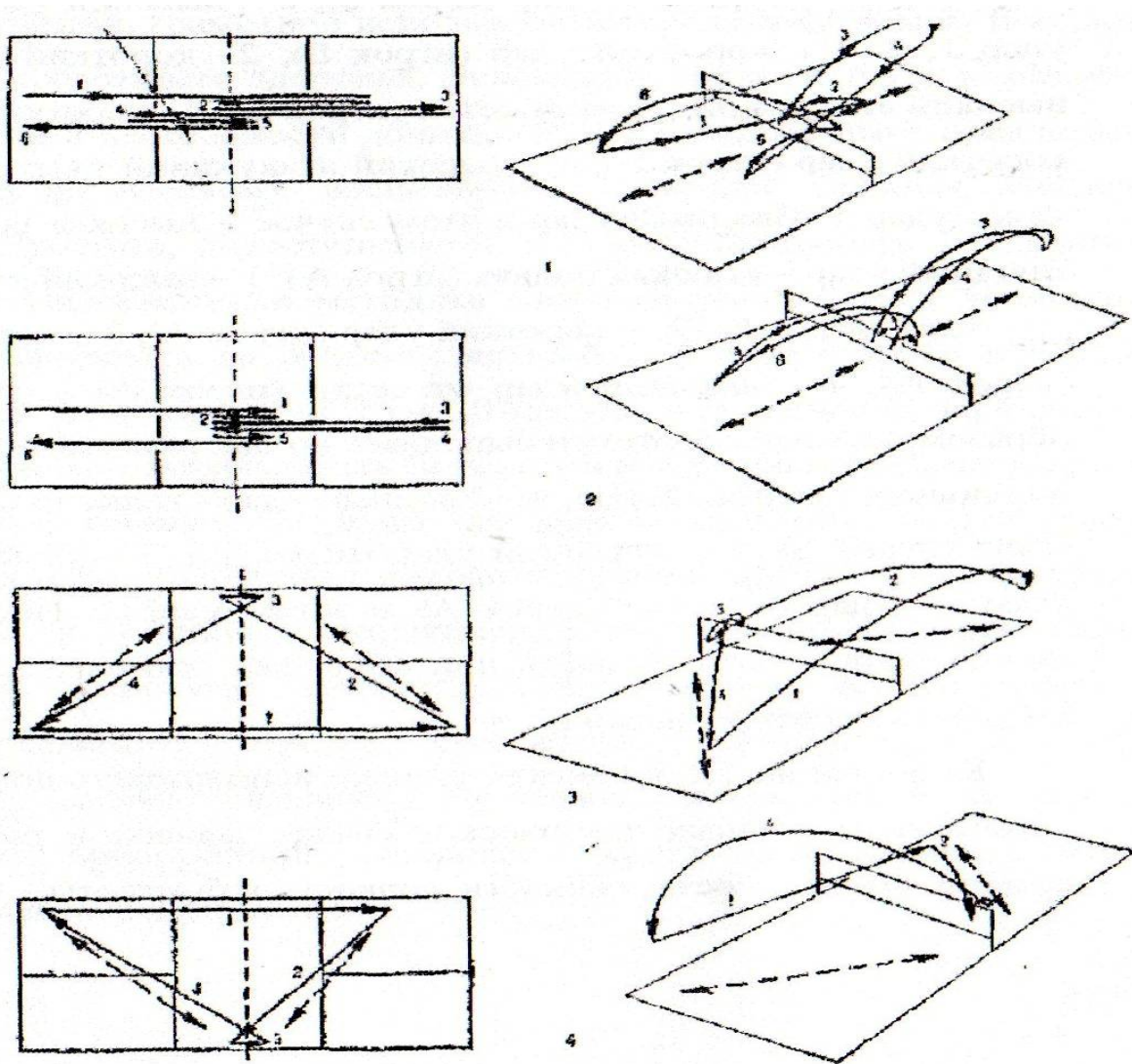
змінювати напрям і дальність польоту волана. Атака повинна бути побудована так, щоб у суперника майже не залишалось часу на обробку удару. Це досягається за допомогою плоских, укорочених і коротких ударів та завдяки правильній тактиці. Важливо так подавати волан, щоб його ймовірно приземлення доводилося на ділянку майданчика, максимально віддалену від місця, де стоїть суперник. Для захисту характерні високо-далекі й укорочені удари. Волан, який летить повільно, надає великі можливості для обманних рухів. Гравцеві, що використовує велику кількість обманних рухів, треба нав'язувати високий темп гри. Проти гравця з явним вираженим атакуючим планом розумно застосовувати позиційну (виснажливу) гру.

Коли знаходитесь у скрутному становищі, виконуйте високо далекий удар (свічу) якомога вище, щоб виграти час і приготуватися до подальшого розіграшу. Якщо ж ігрова ситуація дозволяє, то виконуйте атакуючі удари так, щоб волан пролітав межі досяжності піднятої уверх ракетки суперника. Часто удар закритою стороною ракеткою не такий сильний, а тому атакуюча свіча у задній лівий кут має бути найефективніше.

Після кожного удару слід повертатися в центр майданчика, але робити це треба так, щоб суперник не зміг зробити свій удар під час Вашого переміщення до центру. Пам'ятайте, що місце Вашого знаходження на площадці залежить від можливих напрямів відповіді, тобто воно буде змінюватися в залежності від напрямку удару.

Нижче наведемо найбільш ефективні техніко-тактичні дії (комбінації), яких повинен дотримуватись бадмінтоніст у процесі гри.





1 – початковий удар – висока подача (гравець А): 1 – смеш (гравець Б), 2 – короткий удар (гравець А), 3 – високий удар від сітки (гравець Б), 4 – смеш (гравець А), 5 – короткий удар (гравець Б), 6 – високий удар (гравець А) і далі удар 1; 2; 1 – короткий удар (гравець Б), 2 – короткий удар (гравець А), 3 – високий атакуючий удар від сітки (гравець Б), 4 – короткий удар (гравець А), 5 – короткий удар (гравець Б), 6 – високий атакуючий удар від сітки (гравець А) і далі удар 1. Початковий удар в цьому випадку – висока подача (гравець А); 3 – початковий удар – висока подача (гравець А): 1 – високий атакуючий удар (гравець Б), 2 – короткий удар (гравець А), 4 – високий удар від сітки (гравець А) і далі удар 1.

Отже, кожний спортсмен виконує по два різних удари. Пересування по майданчику діагональне; 4 – початковий удар – висока подача (гравець А): 1 – смеш (гравець Б), 2 – короткий удар (гравець А), 3 – підставка (гравець Б), 4 – високий удар від сітки (гравець А) і потім удар 1. Подібні комбінації можна широко використовувати при навчанні техніці та різних тактичних зв'язок ударів

Комбінації 1, 2, 3, 4 можна широко використовувати при навчанні техніці, різних тактичних зв'язок ударів, а також розвитку фізичних якостей: витривалості, гнучкості, спритності, швидкості.

При *парній грі* найбільш ефективною вважається низька (коротка) подача, що не дозволяє супернику активно її приймати. Якщо подача направлена до центру, то вона звужує кут удару у відповідь. Щоб ускладнити прийом подачі, коли суперник грає ближче до сітки, доцільно використовувати високу подачу. Частіше використовуйте плоску і, як різновид, подачу з середньою траєкторією, особливо проти гравців зі слабким смешем.

Після подачі гравець повинен підняти ракетку вгору (атакуюча стійка) і швидко рухатися вперед до сітки, щоб якомога раніше зустріти волан. Сильно пробитий волан у відповідь на Вашу подачу в парній грі повинен приймати партнер. Якщо ж Ви подали високу подачу, то слід прийняти захисну стійку.

Отже, якщо Ви виконуєте смеш, то доцільно атакувати по лінії – це найкоротший і найшвидший шлях до очікуваної відповіді суперника. Ваш партнер, що пробиває смеш, повинен продовжити атаку грою на сітку, якщо суперник відповідає ударом на сітку. Завершуйте атаку прямим ударом у центр майданчика. Не бийте по діагоналі, якщо там не має вільної зони. Удари по діагоналі виводять з гри Вашого партнера, який розташований в зоні сітки.

Приймаючий подачу, повинен атакувати на добре збалансованій позиції в готовності до удару в стрибку. Зустрічайте волан якомога ближче до сітки і якомога вище. Якщо подача виконана добре, то продовжуйте атакувати відповіддю:

- у підлогу поля в бік лініям;
- у груді гравця, який виконує подачу;
- якомога ближче до сітки.

Протидійте смешем високій подачі ударом прямо або по лінії. Якщо атака, яку Ви планували зірвана, то гравець, що знаходився біля сітки

повинен рухатися назад в зручний для нього бік, а його партнер займатиме протилежну сторону майданчика. Якщо суперник пробив свічу по центру, то у відповідь на цей удар повинен діяти той, кому зручніше ударити відкритою стороною ракетки.

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

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

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

Недолік цієї системи в тому, що бокові частини захищені слабо. Гравці повинні стояти один від одного не ближче 3 метрів.

*Система циклічної взаємодії.* Циклічна взаємодія полягає в безперервному пересуванні зі зміною місць між партнерами. У разі, якщо

гравець А приймає волан у сітки, гравець Б охороняє задню й бокові сторони майданчика і навпаки. Гравці не повинні зближуватися менш ніж на 3 метри, і кожен страхує можливий промах партнера. Ця система освоюється тільки на другому році навчання після оволодіння всіма прийомами техніки і тактики, а також після достатньої практики в парних іграх.

*Атакуюча тактика в парній грі.* Атакуючим, слід змусити суперників більш перебувати біля задньої лінії, не даючи йому часу на просування вперед. Це є важливим елементом наступаючої тактики. У разі , як-що до волану підбігли для удару обидва гравці одночасно, вдарити повинен той, кому зручніше, інший зобов'язаний відійти назад. Цю умову повинні розуміти і чітко виконувати обидва гравці.

При взаємодії суперників «по квадратах» слід більшість ударів направляти до сітки. Якщо суперники взаємодіють «в лінію», треба частіше направляти смеш й напівсмеш до бокових ліній майданчика. Якщо волан підняли вгору, негайно треба відходити від сітки: лівому гравцю на 4,5 м, а правому – на 3,5 м. в глибину майданчика, зберігаючи між собою інтервал не менш 3м.

Використання слабких сторін суперника – головна особливість тактики в парній грі. Наприклад, якщо суперники вибрали перший варіант взаємодії, коли кожен розташовується тільки на своїй половині майданчика, то при нападі треба атакувати в середину між ними. При цьому слід частіше застосовувати смеш і укорочені удари. Якщо не вистачить часу їх виконати, треба бити плоскими ударами. Другий вид взаємодії, тобто при передньо-задньому розташуванні гравців, можна з однаковим успіхом направляти волан передньому гравцеві, як слабкому, і задньому, який змушений охороняти більшу частину майданчика. Точне «розкидання» по далеких кутах швидким смешом і плоскими ударами довго не витримає навіть дуже технічний і витривалий гравець. Ще краще

зазначені удари поєднувати з напівсмешами на половині майданчика ближче до бокових ліній. При «розкиданні» після обміну 2-3 ударами по правій і лівій діагоналях, коли суперник звикне до ритму, необхідно несподівано вдарити повторно в той же кут.

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

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

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

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

Коли суперник застосовує один за одним смеші, тоді партнер повинен зайняти місце теж на середній частині свого майданчика, тому що прямі удари є найсильнішим атакуючим засобом і їх важко відбити одному гравцеві. Далі необхідно відбити волан «свічкою» на задню лінію або вкорочувати через середину сітки. Гравець, який стоїть попереду, не

повинен під час гри повертатися до партнера, а коли той виконує удар, зобов'язаний присісти, щоб не заважати.

*Тактика ударів у відповідь в парній грі.* У парній грі доцільно відбивати подачу суперника такими ударами:

- коротку подачу, якщо передній гравець стоїть близько, – плоским ударом, спрямованим у тулуб суперника, або у задній кут через того, хто подає;
- довгу, високо-далеку подачу – тільки плоско-далеким ударом уздовж бокової лінії або косим укороченим, по можливості під ліву руку суперника, або високо-далеким ударом на задню лінію в правий, або лівий кут, або смешом з наступним відбиванням у відповідь.

Ось такі основи (азами) бадмінтону. А тепер можна починати й гру на рахунок. Для цього знадобляться знання Правил гри і змагань.

## **2.9. Основні положення правил гри**

Матч при грі в бадмінтон складається максимум із трьох геймів. Сторона, що перша набирає 21 очко виграє гейм. Якщо рахунок у геймі стає 20:20, то сторона, яка першої набирає різницю у 2 очка, виграє гейм. Якщо рахунок у геймі стає 29:29, то сторона, що виграла 30-е очко, виграє гейм.

Сторона, що виграла гейм, повинна подавати на початку наступного гейму. Сторона, що виграла розіграш додає до свого рахунку очко.

Гравці повинні помінятися сторонами:

- наприкінці першого гейму;
- до початку третього гейму (якщо такий буде);
- у третьому геймі, у змаганні одного матчу, коли одна зі сторін першої набирає 11 очок.

Якщо гравці забувають помінятися сторонами, то вони повинні зробити це відразу ж, як помилка буде помічена і волан перебуває поза грою. Рахунок залишається без змін.

Кожний гейм починається подачею з правого поля. Волан повинен спрямовуватись по діагоналі і опускатися в межах відповідного поля подачі суперника. В момент удару ракетку не можна піднімати вище лінії поясу, а голівку ракетки – вище кисті руки, що її тримає. Забороняється подавати, якщо суперник не готовий до прийому. Той, хто подає, і той, хто приймає, повинні знаходитись у межах своїх полів подачі, розташованих по діагоналі, не наступаючи на лінії. При подачі (до моменту удару) по волану суперники не мають права сходити із зайнятих позицій і відривати ноги від майданчика (відрив частини ступні не вважається порушенням).

*Помилки під час виконання подачі:*

- волан, поданий з правого поля, приймається суперником у лівому полі;
- один із суперників «відірвав» ноги від майданчика;
- волан потрапляє в сітку, пролітає під нею, або опускається за межами майданчика;
- у парній грі волан потрапляє в партнера, який подає, чи в його ракетку;
- у момент подачі будь-яка частина волану знаходиться вище лінії поясу того, хто подає, або обід ракетки не був явно нижче від кисті руки, що тримає ракетку, або, той, хто подає, зупинив рух ракетки вперед до волану чи змінив його, після чого здійснив удар;
- у парній грі партнер того, хто подає, закрив волан від суперника.

*Подачу переграють якщо:*

- гравець подає не в свою чергу, чи не з потрібного поля і виграє;
- у парній грі подачу приймає гравець, який перебуває на своєму полі подачі, і виграє;

- подачу зроблено до оголошення суддею рахунку;
- той, хто приймає, або його партнер, заявив до удару, що він не готовий, і не зробив спроби відбити волан;
- при виконанні подачі гравцю щось перешкодило;
- той, хто подає, промахується і волан, по якому не влучено ракеткою, падає на майданчик.

Не вважається помилкою, якщо волан, що перелітає через сітку, зачепить її верхній прут, стійку, або пролетить із зовнішнього боку стійки на будь-якій висоті.

При розігравші очка кожен гравець (пара) відбиває волан, що летить до нього, не даючи йому впасти на своєму боці майданчика. Розіграш очка починається з подачі та продовжується до виграшу її одним з гравців (парою).

Волан треба відбивати ударом ракетки, яку можна перекладати з правої руки в ліву, і навпаки, або тримати обома руками. Волан вважається відбитим правильно, якщо гравець торкнеться його будь-якою частиною ракетки.

У парній грі після прийому подачі відбивати волан може будь-хто з партнерів.

*Волан вважається у грі, доки він правильно відбивається гравцями до першої помилки.*

Вважається, що *волан вийшов зі гри* у таких випадках:

- впав на майданчик, або потрапив у будь-який предмет (підлогу, вишку, суддю, глядача тощо);
- гру припинено суддею;
- волан після удару залишився в сітці, або після удару в сітку летить на підлогу на боці того, хто вдарив.

*Розіграш очка переграють:*



- коли суддя на лінії, або суддя на вищій не можуть прийняти рішення;

- волан потрапив на верхній пруг сітки, і лежить на ньому, або, перелетівши через сітку, висить на ній;

- волан потрапив у сторонній предмет;

- під час розіграшу змінено висоту сітки, і це виявлено після закінчення розіграшу очка (усі розіграні раніше очки зараховуються);

- обидва суперники одночасно припустилися помилки.

Очки виграє тільки сторона, яка подає при будь-якій помилці тієї, що приймає. Сторона, яка приймає, може відіграти подачу, або чергу подачі (в парі).

*Помилки, що призводять до втрати подачі (програшу очка):*

- помилка при подачі;

- гравець торкнувся волану двічі поспіль;

- волан падає на своєму майданчику, або торкнувся тіла гравця (одягу);

- під час розіграшу гравець зачепив сітку;

- волан після удару падає за межами майданчика, або потрапив у будь-який сторонній предмет;

- гравець вдарив по волану, який знаходиться на боці суперника (рух ракетки після удару над сіткою по інерції не вважається помилкою);

- гравець переніс на бік суперника будь-яку частину тіла (ракетку), і при цьому перешкодив супернику;

- гравець здійснив «кидок»;

- гравець поставив ракеткою «блок» удару суперника зверху-вниз поблизу сітки (дозволяється захищати ракеткою обличчя, не заважаючи при цьому супернику);

- гравець вступив у суперечку з суддями, втручається в їхні дії, або коментує їх під час розіграшу очка;

- гравець своїми діями заважає грати супернику, або поводить себе некоректно по відношенню до нього під час розіграшу очка;

- гравець випустив із рук ракетку, і вона перелетіла на бік суперника.

Помилка, що допущена гравцем, який подає, вважається втратою подачі. Якщо ж помилки припустився гравець, який приймає, він втрачає очко, а його суперник знову подає, але вже з лівого поля подачі в ліве поле суперника. Якщо суперник виграє подачу, то першого разу він подає теж справа (при парній кількості очок подача виконується тільки справа, а при непарній кількості – тільки зліва).

У другому, третьому і наступних геймах (якщо вони проводяться) починає подавати гравець, який виграв.

У парній грі гравець, який на початку гейму зайняв праве поле подачі, вважається гравцем № 1, а його партнер – гравцем № 2, і впродовж гейму вони не змінюють свої номери. Змінити їх можна перед черговим геймом. У кожному геймі сторона, що розпочинає гру, має лише одну подачу, і виконує її гравець № 1. Після втрати подачі гравцем № 1 кожна сторона надалі одержує право на дві черги подач. При цьому гравець № 1 при парній кількості очок завжди подає з правого поля подачі, при непарній – з лівого, а гравець № 2 – навпаки.

Партнери того, хто подає, і того, хто приймає, можуть зайняти будь-яке місце на своїх полях, але повинні не заважати подачі і прийому.

Сторона, що виграла гейм, у наступному подає першою, причому подавати і приймати першу подачу можуть лише гравці № 1.

Після подачі, той хто подає, а також приймає, та їхні партнери можуть пересуватись на своєму боці майданчика довільно, незалежно від обмежувальних ліній.

Якщо подачу приймає гравець, на якого не спрямовано волан, і його сторона виграє, то очко зараховується. Якщо сторона, що припустилася помилки, втрачає очко, то до кінця гри положення гравців не змінюється.

Будь-який рух того, хто подає (після того як обидві сторони зайняли відповідні позиції) вважаються обманним рухом, якщо він призводить до порушення безперервності гри (наприклад, «фальшивий» замах).

Порушення, або помилка, яких припустився гравець, що здійснює подачу веде до втрати ним подачі. Якщо порушення (помилка) допущені приймаючим гравцем, протилежній стороні зараховується очко.

Якщо під час гри волан торкається сітки і перелітає на бік суперника, удар вважається правильним.

### ***Проведення змагань.***

Згідно зі статутом Міжнародної федерації бадмінтону змагання проводяться у закритих приміщеннях, хоча за домовленістю сторін вони можуть проводитись і на відкритому майданчику, але не можуть бути класифікаційними.

Грати у бадмінтон на відкритому повітрі, звичайно, корисніше, ніж у приміщенні. На відкритому повітрі (якщо дозволяють погодні умови) доцільно проводити навчально-тренувальні заняття, некласифікаційні змагання (товариські й матчеві зустрічі, розіграші різноманітних призів, кубків тощо). Проведення таких заходів сприяє популяризації гри серед найширших верств населення.

Класифікаційні змагання проводяться у закритих приміщеннях, де об'єктивно визначається співвідношення сил гравців, рівень їхньої технічної і тактичної підготовленості. Тільки у закритому приміщенні відповідних розмірів і при необхідному освітленні можна продемонструвати всю різноманітність техніки і тактики цього виду спорту.

### ***Склад команди.***

Міжнародні змагання можуть бути чоловічими, жіночими і змішаними. Чоловіче змагання складається з 5 одиночних і 4 парних

зустрічей, жіноче – з 3 одиночних і 2 парних зустрічей. Змішане змагання складається з 4 одиночних (2 чоловічих і 2 жіночих) зустрічей, 4 парних (2 чоловічих і 2 жіночих) і 2 змішаних зустрічей.

Команда, яка з усієї кількості зустрічей одержить найбільше перемог, вважається переможницею.

#### *Порядок гри.*

Перед початком змагань учасники кидають жереб. Той, хто виграв жереб, має право: а) подавати першим, б) першим приймати подачу, в) вибрати сторону майданчика.

Якщо немає взаємної домовленості, то командне змагання розподіляється на два дні: у перший день відбуваються дві головні одиночні і дві парні зустрічі, на другий – решта зустрічей. Майданчики розподіляються жеребкуванням.

Від першої подачі до кінця зустрічі гра не повинна припинятися. Перед третім геймом гравцям надається п'ятихвилинна перерва.

Інколи, внаслідок не залежних від учасників гри обставин, суддя на свій розсуд перериває гру. Тоді гра відновлюється з рахунку, досягнутого до перерви. Ні за яких обставин не слід зупиняти гру, щоб дати гравцеві можливість відновити сили, або одержати якусь пораду. Без дозволу судді до кінця зустрічі жоден гравець не має права залишати майданчик.

Отже, тепер Ви знаєте й основні положення Правил гри і змагань, а тому зможете не тільки розвивати фізичні якості, навчатися техніці і тактиці бадмінтону при відвідуванні спортивної секції, а й брати участь у змаганнях і перемагати в них.

## ВИСНОВКИ

Укріплення здоров'я та підтримка високої працездатності протягом навчання у вищому навчальному закладі, надбання стійких навичок оптимальної рухової активності, ефективного використання засобів фізичної культури і спорту повинні складати основу базових програм з фізичного виховання студентів. Простота, доступність і незначні фінансові витрати при організації занять з бадмінтону забезпечують можливість реалізації його впливу як ефективного освітньо-виховного й оздоровчо-рекреативного засобу. Широкі можливості варіювати інтенсивність фізичного навантаження дозволяють використовувати бадмінтон як відновлювальний і реабілітаційний засіб в заняттях спеціальних медичних груп.

У той же час бадмінтон – це швидкісна і динамічна гра, що потребує прояву високого рівня розвитку рухових здібностей, фізичних якостей, техніко-тактичних умінь і навичок для забезпечення змагальної діяльності. Заняття бадмінтоном різнобічно впливають на організм, сприяють розвитку загальної і швидкісної витривалості, координації рухів, сили і гнучкості та рухливості у суглобах, виховують морально-вольові якості.

Заняття бадмінтоном у структурі навчально-виховної і фізкультурно-оздоровчої роботи студентів дозволяють широко використовувати його мотиваційні можливості у формуванні культури здоров'я, набутті навичок здорового способу життя, моди на здоров'я. Такий високий виховний потенціал занять бадмінтоном забезпечує:

- формування у студентів мотиваційно-потребнісної сфери їх свідомого відношення до здоров'я і здорового способу життя;
- інтеграцію методів формування рухових дій, розвитку фізичних якостей і нервово-м'язової працездатності, ситуативної поведінки

студентів, що сприяє розвитку когнітивних, аксіологічних, праксеологічних компонентів їх мотиваційної сфери щодо фізкультурно-оздоровчої роботи;

- реалізацію наступності й систематичності у функціонуванні системи навчально-виховної і фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах поза аудиторних форм занять та в умовах дозвілля.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

*Авдєєнко В. І.* Бадмінтон як спортивний і фізкультурно-оздоровчий продукт розвитку людства. К. : Олімпійська література, 2006. 320 с.

*Азутенко В. Г.* Бадминтон и здоровье человека. Киев : Здоровья, 1989. 212 с.

*Айдаралиев А. А., Ваевский Р. Л., Барсенева А. К.* [и др.]. Комплексная оценка функциональных резервов организма в условиях систематических занятий бадминтоном. Фрунзе : Илим, 2008. 195 с.

*Ананьева Н.* Бадминтон и адаптационные возможности. Вестник РАМН. 2003. № 5. С. 19-24.

*Антропова М. В.* Содержание игры в бадминтон и ее воздействие на физиологию подростка. М., 1988. С. 241-243.

*Ахмерова С. Г.* Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения технике игры в бадминтон. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2004. №2. С. 37-40.

*Бадминтон* [Електронний ресурс]. URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki/>

*Возникновение и развитие бадминтона* [Електронний ресурс]. URL : <http://badmintonfans.ru/?p=138>

*Галицкий А. В, Марков О. М.* Азбука бадминтона. М. : Физкультура и спорт, 1970. 92 с.

*Глебович Б. В., Постников А. А.* Бадминтон для детей. М. : Физкультура и спорт, 2007. 159 с.

*Костюкевич В. М.* Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. URL : [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich11.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf)

*Костюкевич В. М.* Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. URL : [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich13.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf)

*Лепешкин В. А.* Бадмінтон для всех. Ростов на Дону : Феникс, 2007. 109 с.

*Лифшиц В. Я., Галицкий А. В.* Бадмінтон. М.: Физкультура и спорт, 1984. 120 с.

*Правила бадмінтону* [Електронний ресурс] : Режим доступу [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15)

*Пристинський В. М.* Ігровий метод у фізичному вихованні оздоровчої і реабілітаційної спрямованості. Слов'янськ; Донецьк : ДонІЗТ, 2006. 169 с.

*Пристинський В. М., Пристинська Т. М.* Використання методів оздоровчого тренування у фізичному вихованні студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: мат. Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. С. 80-86.

*Пристинський В. М., Гончаренко О. С.* Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів. Методичні рекомендації. Слов'янськ : ДВНЗ «ДДПУ», 2013. 43 с.

*Пристинский В. Н.* Оптимальная двигательная активность как фактор эффективности оздоровительной тренировки. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : мат. науч.-практ. конф. с межд. участием /отв. ред. Е. И. Кокова. Красноярск, 2010. С. 196-199.

### **Електронні ресурси**

[http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15)

<http://uk.wikipedia.org/wiki/Бадмінтон>

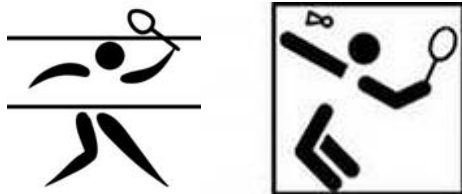
<http://znaimo.com.ua/Бадмінтон>

<http://www.yayoye.com.ua/badminton-online-igry/86/>

<http://fbubadminton.org.ua/pravila-igry-v-badminton/>

<http://www.nezabarom.ua/badminton/stuff/badminton/rules/>





Навчально-методичне видання

**ПРИСТИНСЬКИЙ Володимир Миколайович**

**ГОНЧАРЕНКО Олег Станіславович**

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ У БАДМІНТОН  
(СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ)**

*Методичні рекомендації*

Підписано до друку 17.12.2020 р.  
Формат 60x84 1/16. Ум. др. арк. 3,5.  
Наклад 50 прим. Зам. № 1757.

---

**Видавництво Б. І. Маторіна**  
84116, м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19.  
Тел.: +38 050 518 88 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №3141, видане Державним комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.

---