

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»

**О.В. Байгужина**

**БАДМИНТОН В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Учебно-методическое пособие**

Челябинск  
2021

УДК 796.3(021)

ББК 75.565я73

Б 18

**Байгужина, О.В. Бадминтон в структуре подготовки студентов по физической культуре: учебно-методическое пособие / О.В. Байгужина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 103 с. – ISBN 978-5-907409-28-6. – Текст: непосредственный.**

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов с направленностью обучения: 44.03.04 (Профессиональное обучение); 44.03.05. (Педагогическое образование). Его содержание направлено на приобретение теоретических и практических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, а также организации самостоятельных занятий.

Содержание учебно-методического пособия может быть использовано преподавателями высших профессиональных и специальных учебных заведений и для всех занимающихся физической культурой и спортом.

Рецензенты: В.Б. Рубанович, д-р мед. наук, профессор  
И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

**ISBN 978-5-907409-28-6**

© О.В. Байгужина, 2021

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. БАДМИНТОН КАК РАЗДЕЛ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
1.1. Возникновение и развитие бадминтона.....	10
1.2. Бадминтон как вид спорта.....	15
1.3. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»..	17
2. ОПИСАНИЕ ПЛОЩАДКИ, ИНВЕНТАРЯ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ.....	21
2.1. Площадка, ракетка, волан.....	22
2.2. Способ держания (хват) ракетки.....	26
2.3. Основные правила игры.....	28
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ В БАДМИНТОН.....	34
3.1. Стойка в бадминтоне.....	34
3.2. Подачи.....	35
3.3. Удары.....	39
3.4. Принятые ручные сигналы.....	44
4. ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН.....	48
4.1. Тактика в одиночной игре.....	50
4.2. Тактика в парных играх.....	52
5. ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БАДМИНТОНИСТА.....	55
5.1. Методика воспитания физического качества «ловкость» .....	55
5.2. Методика воспитания физического качества «быстрота» .....	58

5.3. Методика воспитания физического качества «выносливость» .....	61
5.4. Методика воспитания физического качества «сила» .....	62
5.5. Упражнения для развития специальной физической подготовки.....	65
5.6. Подвижные игры с элементами бадминтона...	68
<b>6. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТА.....</b>	<b>73</b>
6.1. Особенности психологической подготовки в ациклических видах спорта.....	73
6.2. Психофизиологический статус бадминтонистов.....	76
<b>7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ.....</b>	<b>82</b>
<b>8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>86</b>
8.1. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне..	86
8.2. Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов.....	87
8.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего контроля теоретических знаний.....	89
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>95</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>96</b>

## ВВЕДЕНИЕ

*Играй сначала головой,  
затем ногами  
и только потом рукой.  
Поговорка*

Физическое воспитание – это учебная дисциплина, которая в системе образования традиционно отвечает за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения. Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности.

Годы обучения студентов – важный этап становления будущих специалистов. Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться.

Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни [12]. Поэтому, содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные курсы)» направлено на: формирование у студентов установки на здоровый образ жизни и повышение работоспособности; способности целенаправленно

использовать разнообразные средства и методы физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, а также для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Внедрение бадминтона в учебный процесс по физическому воспитанию способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей студентов в ценностном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств личности, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни [29].

Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движений, повышают подвижность в суставах, способствуют расширению фонда двигательных умений и воспитанию личностных качеств.

Простота и доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Бадминтон идеально приспособлен для общефизической подготовки школьников и студентов.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу этой игры для здоровья. Двигательная активность способствует появлению у занимающихся положительных эмоций и улучшает их самочувствие [12].

Занимаясь бадминтоном на занятиях по физическому воспитанию, студенты получают значительную и, в то же время, посильную физическую нагрузку и эмоциональную зарядку. Важной предпосылкой популярности бадминтона является возможность дифференцированного подхода к занятиям в зависимости от физической и технической подготовленности. На занятиях студенты овладевают новыми элементами техники и тактики игры, знакомятся с основными правилами игры [31].

Основными задачами обучения студентов, занимающихся бадминтоном в группах физического воспитания, являются:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений;
- обучение подачам и приёмам подач, тактическим действиям в нападении и защите;
- формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Бадминтон является своеобразным комплексом движений человеческого тела и средством обучения многообразным двигательным навыкам. Чем они выше по своему уровню и чем богаче их запас, тем человек успешнее справляется в труде с незнакомыми для него двигательными задачами. Более высокая культура двигательных навыков позволяет быстрее довести нужные движения до автоматизма и тем самым освободить сознание для реше-

ния других задач. С совершенствованием орудий производства все большему числу профессий необходимы тонкое мышечное чувство кисти руки, едва уловимое движение пальцев, на основе которых совершенствуется качество двигательной деятельности. Пожалуй, ни один вид спорта не обладает такой богатой палитрой движения кисти, микро движений пальцев, как это имеет место в бадминтоне. Надо отметить, что мелкие движения пальцев – довольно сложный вид двигательной деятельности. Они требуют гораздо большей координации со стороны нервной системы, чем простые силовые движения всей руки. За изощренность мелких движений пальцев руку бадминтонистов высокого класса сравнивают с рукой скрипача. Известно, что развитие тонкой моторики кисти положительно коррелирует с развитием интеллектуально – мнестических функций, например, письмом.

Бадминтон, как спортивная игра, развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке.

Эта игра подвижная, дающая большую нагрузку многим группам мышц, она способствует гармоничному развитию тела и «одевает» человека в «мышечную одежду», тем самым, украшая его. Сформированное игрой тело вызывает восхищение и способствует зрелищности игры. Бадминтон, давая значительную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. У человека, тренированного бадминтоном, в организме происходит более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, для него характерна и более вы-



сокая работоспособность. Таким образом, бадминтон в плане двигательных навыков учит «умению уметь», дает своеобразную общую «технологию» осуществления трудовых движений, создает запас двигательных навыков, необходимую физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новой специальностью, если последняя основана на точных двигательных навыках [34].

При игре в бадминтон не применяется какой-то дорогостоящий инвентарь. Игроки могут иметь разную физическую и техническую подготовленность, половую принадлежность. В зависимости от целей занятия или урока могут решаться разные задачи: оздоровительная, совершенствование физических качеств и техники игры, соревновательная. Физическая нагрузка, как отмечено выше, может варьироваться очень сильно, что связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Аэробная нагрузка гармонично сочетается с высокоамплитудными движениями: выпадами, прыжками, короткими ускорениями и др. В процессе игры задействованы практически все группы мышц. Тренируются такие необходимые свойства и качества человеческого организма, как ловкость, глазомер, быстрота, гибкость, периферическое зрение.

Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, и особенно на кардиореспираторную [3].

# 1 | БАДМИНТОН КАК РАЗДЕЛ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Бадминтон имеет все возможности стать действительно популярным и массовым видом спорта, привлекательным для значительной части студентов вузов. Развитие бадминтона может помочь университетам эффективно решать задачи по воспитанию молодежи, организации ее досуга, способствовать физическому развитию и укреплению здоровья молодых людей, служить пропаганде здорового образа жизни. Несомненно, что бадминтон в университете имеет очень хорошие перспективы для дальнейшего развития.

## 1.1 | Возникновение и развитие бадминтона

Бадминтон считается одной из самых древних из известных на сегодняшний день игр, так как он произошёл от игры в волан, в которую играли ещё Древней Греции, Индии, Японии, Китае и даже в ряде стран Африки. Суть игры заключалась в перекидывании ракетками специального волана. Бадминтон возник в Индии, где прообразом ему стала игра «пуна». Позже моряки завезли эту игру в Англию, где игра постепенно начала набирать популярность. Но бадминтону в том виде, который существует сейчас, мы обязаны английскому герцогу Бофорту. В 1873 году герцог Бофорт, вернувшись в свое поместье Бадминтон-хаус из командировки (Индия), привез с собой инвентарь для игры в «пуну». В скором времени герцог приобрел к ней всю свою многочисленную родню и окрестных

аристократов. Усадьба Бадминтон стала центром развития и распространения игры, которая в связи с этим и получила свое текущее название «бадминтон».

Летом 1934 года была зарегистрирована Международная федерация бадминтона - *International Badminton Federation (IBF)*. В качестве её создателей выступали представители девяти государств: Англии, Нидерландов, Дании, Ирландии, а также Канады и Новой Зеландии, Франции, Уэльса и Шотландии. Стоит сказать, что на данный момент в ИБФ насчитывается уже около 150 стран и их количество ежегодно только увеличивается. В процессе своей деятельности она была переименована и сегодня носит название Всемирная федерация бадминтона (*BWF, Badminton World Federation*).

С 1968 года проводится личный чемпионат, а с 1972 года – командный чемпионат Европы. Встречи национальных сборных команд обычно состоят из одиночных, парных и смешанных игр. Кроме того, Международная федерация бадминтона постоянно организует и проводит официальные личные турниры, которые входят в международный календарь.

В 1977 году в шведском городе Мальме состоялся первый официальный чемпионат мира.

Развитие советского бадминтона началось с Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве (1957 г.). На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов. Первый чемпионат Москвы был проведен в 1959 году. Затем в 1961 году состоялся междугородный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова. А в 1962 году уже встретились

сборные команды республик (УССР, БССР, РСФСР, АзССР, КазССР, ТаджССР), а также Москвы и Ленинграда.

С 1962 года стали регулярно разыгрываться чемпионаты РСФСР, Украины, Ленинграда, а также ДСО и ведомств.

В сентябре 1963 года в столичном спортзале ЦСКА состоялся первый личный Чемпионат Советского Союза по бадминтону. В нем приняли участие 96 мужчин и 64 женщины из Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова, Московской области, Куйбышева, Киева, Днепропетровска, Душанбе, Алма-Аты, Воронежа, Свердловска, Риги, литовского Паневежиса, Кишинева, Баку, Горького, Красноярска. Чемпионами стали Маргарита Зарубо, Татьяна Смышляева (г. Жуковский, Московская область), Николай Соколов, Владимир Демин, Маргарита Демина (г. Москва), Николай Пешехонов, Анатолий Ершов (г. Красноармейск).

Постепенно эта игра приобрела большую популярность в разных регионах нашей страны. Начала работать Федерация бадминтона СССР. В начале 60-х годов под руководством инженера Б.В. Глебовича в г. Красноармейске была создана первая в нашей стране спортивная школа бадминтона, сыгравшая заметную роль в развитии спортивного бадминтона в СССР.

В 1974 году Федерация бадминтона СССР стала членом Международной федерации бадминтона (ИБФ), и наши спортсмены получили возможность выступать на официальных международных соревнованиях. Первым председателем был избран популярный в стране солист Московской оперетты, заслуженный артист РСФСР, лау-

реат государственной премии СССР Николай Осипович Рубан.

В 1990 г. прошел Первый чемпионат мира среди студентов, который проводится с периодичностью один раз в два года [17; 36].

А в 1992 году бадминтон признан олимпийским видом спорта и включен в программу Олимпийских игр. С тех пор популярность бадминтона в мире только растет, особенно он популярен в странах Юго-Восточной Азии.

И в 1992 году была создана обновленная Всероссийская федерация бадминтона, в состав которой в настоящее время входит 62 региона. Как правопреемник организации всесоюзной, она стала членом Европейского бадминтонного союза и Международной федерации. Ведется всероссийский рейтинг сильнейших игроков, проводится более 70 всероссийских соревнований.

Первые серьёзные достижения связаны с именем выдающегося игрока Андрея Антропова, который около 50 раз становился чемпионом СССР и России.

С 1996 года кроме одиночных и парных женских и мужских разрядов в программу добавили комплект медалей в соревновании среди смешанных пар.

В 1998 году была создана Национальная Федерация бадминтона России (НФБР), первым президентом стал Андрей Михайлович Антонов из Санкт-Петербурга. В 1999 году НФБР организовала Международный турнир с участием стран СНГ и Балтии «Кубок национальной федерации».

В 2005 г, президентом НФБР стал Сергей Михайлович Шахрай, известный политик 90-х годов, бывший вице-

премьер правительства России. В этом же году НФБР получила аккредитацию Федерального агентства по физической культуре и спорту. Вице-президентом, как и в 1998 г., стал мастер спорта международного класса, многократный чемпион СССР и России Андрей Антропов.

В 2006 году впервые на IX Чемпионате Мира среди студентов в китайском городе Ухан были проведены командные соревнования, и сенсационного успеха добилась сборная команда России, составленная из студентов Дальневосточного государственного технического университета им. В.В. Куйбышева и Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского, занявшая II место.

В настоящее время председателем Совета Национальной федерации бадминтона России является Антропов Андрей Михайлович, мастер спорта международного класса (1987). Более 50 раз становился чемпионом СССР и России по бадминтону. Многократный абсолютный чемпион страны (побеждал сразу в трех разрядах – одиночном мужском, парном мужском, парном смешанном), многократный обладатель Кубка страны. Участник двух Олимпийских игр (1992, 1996). Многократный победитель и призер этапов Кубка Европы и мира.

Последнее 10-летие отмечено значительным прогрессом в развитии бадминтона в России. За это время была завоевана первая олимпийская медаль (бронза, 2012), первые золотые медали чемпионатов Европы (2010, 2014), целый ряд медалей других достоинств на чемпионатах континента и турнирах мировой Суперсерии [17].

Самым крупным турниром по бадминтону среди мужчин считается Кубок Томаса (первый кубок был

разыгран в 1934 году), а среди женщин – Кубок Убер (разыгрывается с 1955 года).

Отмечается рост любительского движения в бадминтоне, чему способствовало включение его в образовательную программу в рамках занятия по физкультуре. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или открытую местность [21].

## 1.2 | Бадминтон как вид спорта

Бадминтон по своей идеологии напоминает восточные единоборства со всеми их контрастами – жестким давлением и мягкой уступчивостью, гибкой хитростью и настырной агрессивностью, взрывными безудержными атаками и затяжными розыгрышами волана. Но при этом вместо обмена тяжелыми неприятными ударами – опосредованное взаимодействие партнеров через легкий волан. Поэтому не случайно бадминтон приобрел колоссальную популярность и распространение в азиатских странах: Китае, Индонезии, Корее, Японии, Малайзии. Средний уровень азиатских игроков существенно выше, чем европейских. Однако в последние десятилетия Европа составляет уже серьезную конкуренцию странам Азии. Наибольшее распространение и популярность бадминтон приобрел в таких странах Европы, как Дания, Швеция, Англия, Германия.

В исполнении настоящих мастеров бадминтон – динамичная и высокоатлетичная игра. От спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносли-

вость, отличная координация, взрывная реакция и сила. Причем совокупность всех этих качеств должна быть очень гармоничной.

Тренировочный процесс и сама игра способствует развитию и совершенствованию всех этих качеств. Игроки даже среднего уровня могут пробегать за один розыгрыш до 100 метров. А за целый матч эта величина может достигать нескольких километров. И это не просто бег трусцой, а множество стартовых ускорений, прыжков и рывков, сопровождаемых ударами по волану в темпе 0,5-0,7 ударов в секунду [24; 34].

Бадминтон относится к ациклическим сложнокоординационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений,
- быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,
- быстрота мышления,
- увеличение количества рискованных ударов.

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений до 160–180 ударов в минуту. Во время игры значительно увеличивается кислородный голод и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, особенно на кардиореспираторную [7].



Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне:

- умение своевременно переключаться на различный режим работы,
- способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и пр.

Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех её проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

Если проанализировать бадминтон как олимпийский вид спорта, можно сказать следующее: пять дисциплин в бадминтоне – это пять комплектов медалей на Олимпиаде:

- 1) мужской одиночный разряд;
- 2) женский одиночный разряд;
- 3) мужской парный разряд;
- 4) женский парный разряд;
- 5) смешанный парный разряд (микст).

### 1.3 | Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Основой физической культуры является целесообразная двигательная активность в форме физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать и развивать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» реализуется в рамках базовой части Блока 1 вариативной части дисциплины

плин по выбору программы бакалавриата в объеме не менее 328 академических часов в форме практических занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Учебный материал программы предусматривает решение основных задач физического воспитания студентов:

- понимание социальной роли физической культуры личности;
- приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
- приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;
- понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда.

Практическая часть программы направлена на овладение навыками физических упражнений с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью по следующим разделам: легкая атлетика, лапта, волейбол, баскетбол, мини-футбол, оздоровительная гимнастика, скиппинг, подвижные игры, **бадминтон**, лыжная подготовка, скандинавская ходьба.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой бакалавриата. Компетенция выпускника, формируемая в рамках дисциплин «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» и «Физическая культура», относятся к категории (группе) универсальных компетенций самоорганизации и саморазви-

тию (в том числе здоровьесбережению), УК-7 говорит про то, что студент должен быть «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

### **Тематическое планирование раздела «Бадминтон»**

Основной целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В соответствии со структурой рабочей программы дисциплины раздел «Бадминтон» представлен теоретическим и практическим разделами.

*Теоретический раздел* направлен на изучение основных терминов и понятий игры в бадминтон, историю развития бадминтона и его роли в современном обществе. Кроме этого, раскрываются основные понятия физической и психофизиологической подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

*Практический раздел* ориентирован на обучение и совершенствование общей физической и технической подготовки обучающихся.

Основные содержательные линии:

- способы держания (хватки) ракетки;
- игровые стойки в бадминтоне;
- передвижения по площадке;
- техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки;
- техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи;
- техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.
- техника выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки;
- техники нападающего удара «смеш».
- отработка тактических игровых комбинаций;
- игра в бадминтон по правилам.



## 2 | ОПИСАНИЕ ПЛОЩАДКИ, ИНВЕНТАРЯ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Бадминтон (англ. *badminton*) – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах площадки, разделённой сеткой, и ударами ракетки перекидывают через неё волан, стараясь, чтобы он не упал на поле.

### **Основные понятия**

*Спортсмен* – любой человек, играющий в бадминтон.

*Матч* – основное соревнование в бадминтоне между соперниками друг против друга по одному или по два спортсмена с каждой стороны.

*Одиночная игра* – матч, в котором соревнуются два спортсмена друг против друга.

*Парная игра* – матч, в котором соревнуются по два спортсмена с каждой стороны.

*Подающая сторона* – сторона, выполняющая подачу.

*Принимающая сторона* – сторона, отражающая подачу.

*Розыгрыш* – последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи и продолжающихся до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

*Удар* – направленное к волану движение ракетки.

*Перенос* – игрок отбил волан раньше, чем тот перелетел сетку.

*Бросок* – вместо удара игрок бросил волан ракеткой, волан какое-то мгновение лежал на ракетке.

*Сетка* – касание сетки ракеткой, туловищем или рукой во время розыгрыша очка.

*Блокировка (блок)* – при игре у сетки игрок подставляет свою ракетку, чтобы помешает сопернику произвести удар.

*Стойка игрока* – исходное положение, которое занимает спортсмен во время игры.

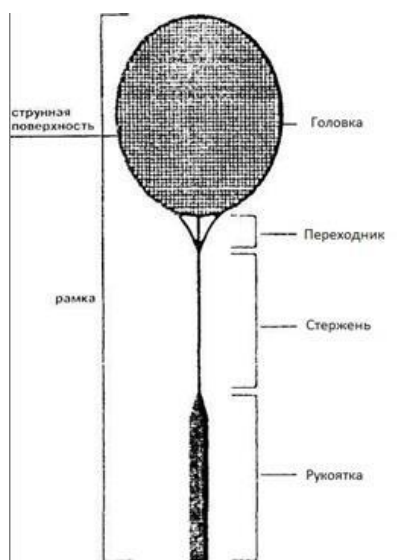
## 2.1 | Площадка, ракетка, волан

В начале XX века играли в волан деревянной ракеткой весом около 250 граммов. Обод у неё был круглый, толщиной в один сантиметр. Такая ракетка хранится в музее бадминтона австралийского города Перта.

Современная же ракетка почти ничем не напоминает своих предшественниц. Легкая и изящная, гибкая - она весит 85–120 граммов. Изготавливается из углепластиков или алюминиевых сплавов. Размеры ракетки не должны превышать 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Ракетка состоит из основных частей: *рукоятка* – часть ракетки, предназначенная для удерживания её спортсменом, *струнная поверхность* – часть ракетки, предназначенная для удара по волану, *головка* удерживает струнную поверхность, *стержень* соединяет рукоятку с головкой, *переходник* (если присутствует) соединяет стержень с головкой (рис. 1).

Современный волан, в котором 14–16 тщательно подобранных гусиных перьев (их может заменять юбка из синтетического материала), пропускают через специальный аэродинамический туннель. Во время полёта в нём измеряют до 13 скоростей, а затем рассчитывают среднюю

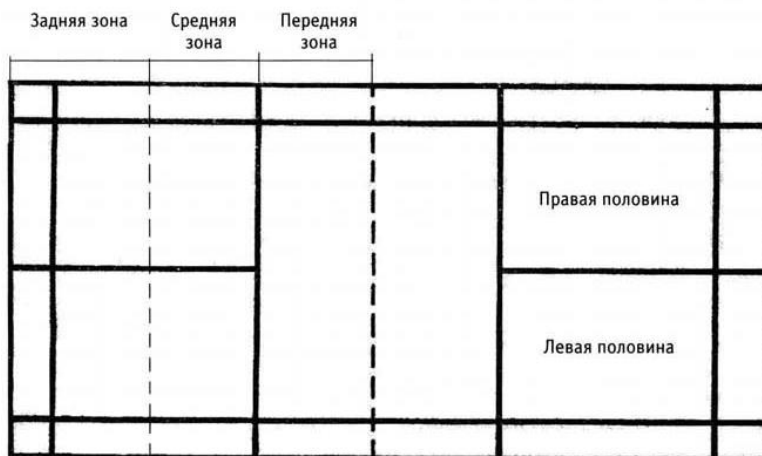
скорость. Делят воланы на медленные, средние и быстрые. Скорость полёта зависит от массы волана, чем меньше масса, тем медленнее полёт. Масса волана составляет 4,7–5,6 граммов. Быстрота волана, а значит и его пригодность для игры, проверяется так: ударом снизу, справа, стоя на задней линии, волан посылается на высоте 4-5 метров на противоположную сторону.



*Рис. 1. Основные части ракетки*

Если качество волана нормальное, то он должен упасть на расстоянии 30–70 см от противоположной задней линии. Но скорость волана зависит не только от его характеристики (вес, размер, форма оперения), но и от температуры и влажности в зале.

Площадки для игры в бадминтон бывают для одиночной игры размером 13,4x5,18 и для парной игры 13,4x6,1 метров. Ширина разметочных линий – 4 см. В наши дни все официальные соревнования проводят в закрытых помещениях. Стандарт освещённости площадки – 300 люкс. Высота потолка в зале должна быть не менее 9 метров. Сетка сплетена из шпагата толщиной 0,8 мм или более тонкой капроновой нити с ячейками – 1,9 см<sup>2</sup>. Длина сетки 610 см, ширина – 76 см. Верхний край имеет белую окантовку шириной 7,5 см (рис. 3).

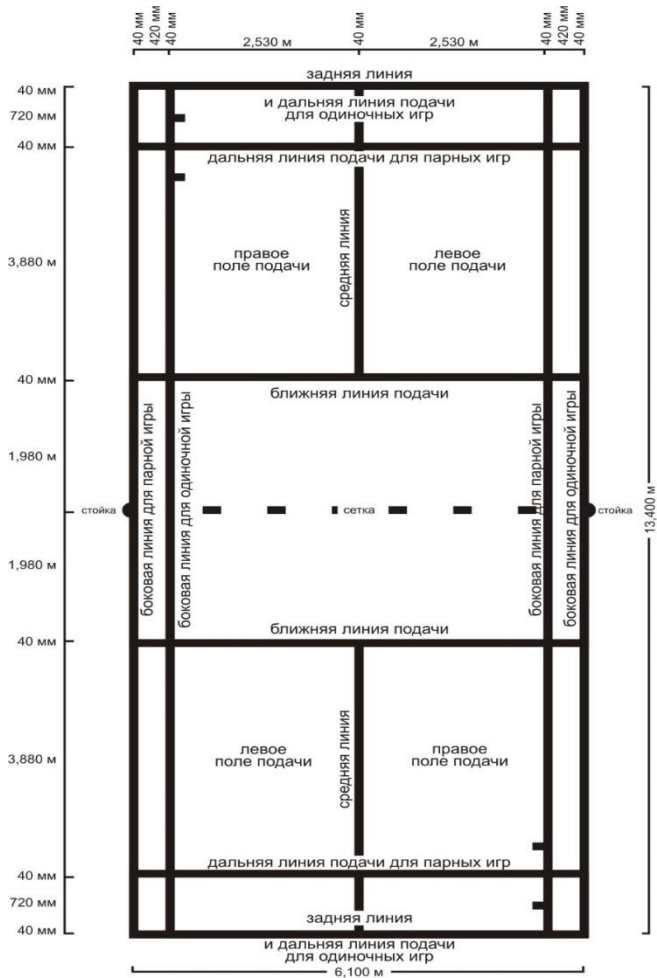


*Рис. 2. Зоны половины площадки*

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий его полета (рис. 2).

*Передняя зона* – пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи.





**Рис. 3. Площадка для бадминтона**

Средняя зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи.

*Задняя зона* – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.

*Половина (левая, правая)* – пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии.

## 2.2 | Способ держания (хват) ракетки

Ракетку держат как топорик, которым собираются обтесывать кольца. Можно взять ракетку в левую руку так, чтобы головка ракетки была под прямым углом к полу, правую кисть положить на струны ракетки и вести к рукоятке. Когда кисть достигнет конца ракетки – сжать пальцы. Хватка напоминает рукопожатие.

«Молоток» – при правильном хвате рука охватывает рукоятку так, что виден торцевой конец. Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони.

Между большим и указательным пальцами образуется угол. Мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы располагаются на всей ручке. При ударах справа и сверху большой палец слегка переставляется на продольную вертикальную грань рукоятки, а указательный передвигается ближе к остальным. Или при держании ракетки вершина угла, образуемая большим и указательным пальцами, находится не на горизонтальной грани (при верти-

кальном положении ракетки), а на средней с ней справа, т.е. вся кисть смещена несколько вправо.

Указательный палец не нужно помещать на ребро рукоятки (рис. 4).



*Рис. 4. Правильная хватка ракетки*

Чтобы ракетка не изменяла своего положения в руке, надо следить за тем, чтобы левое ребро верхней грани ручки ракетки находилось в вершине угла, образованного большим и указательным пальцем.

Не сжимайте ручку ракетки в кулак. Не выставляйте вперед большой и указательный пальцы. Не поворачивайте ракетку перед ударом.

Существуют специальные термины, обозначающие название сторон головки ракетки: открытая сторона и закрытая сторона (рис. 5).



Открытая сторона ракетки



Закрытая сторона ракетки

*Рис. 5. Открытая и закрытая сторона ракетки*

## 2.3 | Основные правила игры

*Гейм-пойнт* – это такой решающий момент в игровом счете, при котором в результате следующего за ним розыгрыша возможна победа одной из сторон в данной партии.

*Матч-пойнт* – это такой решающий момент в игровом счете, при котором в результате следующего за ним розыгрыша возможна победа одной из сторон во всей встрече в целом.

*Больше-меньше* – таким образом неофициально называют состояние счета после 20-20.

### *Жеребьевка*

Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между:

- подавать или принимать подачу;
- начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого делает оставшийся выбор.

### *Счет*

1. Матч должен состоять максимум из трех геймов, если не оговорено другое.

2. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко (кроме случаев, предусмотренных настоящими правилами бадминтона).

3. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона может выиграть розыгрыш, если соперник(и) допускают ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника(ов).

4. При счете «20-20» сторона, которая первая набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм.

5. При счёте «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

6. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

### ***Смена сторон.***

Игроки должны поменяться сторонами:

- по окончании первого гейма;
- перед началом третьего гейма (если он нужен);
- в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

В соответствии с правилами бадминтона, если момент смены сторон пропущен, смена делается немедленно, при обнаружении этого, и существующий на этот момент счет сохраняется.

### **Судьи на корте и их решения (рис. 6)**

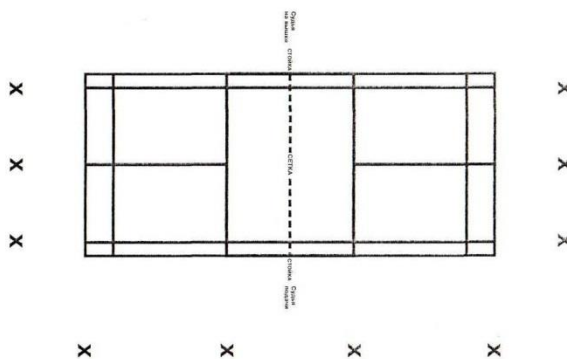
- Высшей инстанцией для разрешения споров считается Главный судья, именно он несет полную ответственность за правильное течение матча и турнира в целом.

- Судья на вышке отвечает за соблюдение правил на отдельном матче, отчитываясь перед Главным судьей.

- Судья на подаче фиксирует процесс подачи.

- Линейный судья определяет место падения волана, то есть, находится ли место падения в пределах линий корта.

На практике рекомендуется, чтобы места для судей на линии находились на расстоянии 2,5-3,5 м от границ корта.



**Рис. 6. Позиции судей на линии в игре**  
 (Примечание: X - указывает позиции судей на линии)

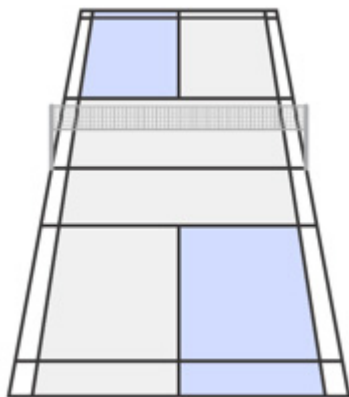
## Правила бадминтона для одиночных игр

### Прием и подача (рис. 7)

1. Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

2. Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Порядок игры и позиции на корте: в розыгрыше волан должен отражаться последовательно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры.



*Рис. 7. Поле подачи и приема в одиночной игре*

#### ***Счет и подача***

1. Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова начинает подачу с другого поля.
2. Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко. Затем принимающий становится новым подающим.

### **Правила бадминтона для парных игр**

#### ***Подача и прием (рис. 8)***

1. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.
2. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме.

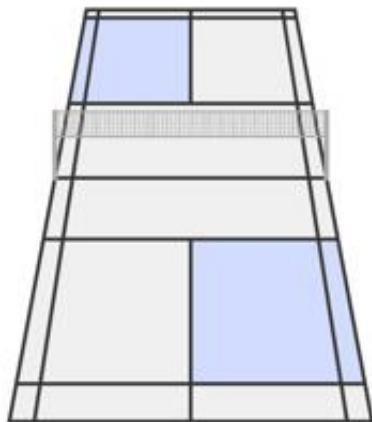
3. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле, с которого подавал. Его партнер – на соседнем поле.

4. Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего, должен быть принимающим.

5. Игроки не должны менять свое соответствующее поле до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче.

6. подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны.

В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны; и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.



*Рис. 8 Поле подачи и приема в парной игре*



### *Система очков и подача*

1. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко. Затем она снова начинает подачу.

2. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко. Затем принимающая сторона становится новой подающей стороной.

В любой игре право подавать переходит последовательно:

1) от начального подающего, который начал игру с правого поля подачи;

2) к партнеру начально принимающего. подача должна быть произведена с левого поля подачи;

3) к партнеру первого подававшего;

4) к первому принявшему;

5) к первому подавшему и т.д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме.

Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, также как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

### *Ошибки поля подачи*

Ошибка поля подачи является совершённой, если игрок:

1) подает или принимает не в очередь;

2) подает или принимает не из надлежащего поля подачи.

Если была сделана ошибка поля подачи, то она не исправляется и игра в этом гейме продолжается, не меняя игроками поля подачи (также не назначается новый порядок подач).

### 3 | ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ В БАДМИНТОН

Бадминтон – это игровой вид спорта, в который играют один на один или два на два. Всю игру принято называть встречей, которая делится на два гейма. Одним из ключевых факторов победы в матче является эффективная подача, а также правильно отработанный прием подачи в бадминтоне, когда принимающая сторона отбивает волан и дает начало гейму. подача – это момент передачи кинетической энергии от ракетки к волану, который должен начать движение по направлению к полю соперника.

#### 3.1 | Стойка в бадминтоне

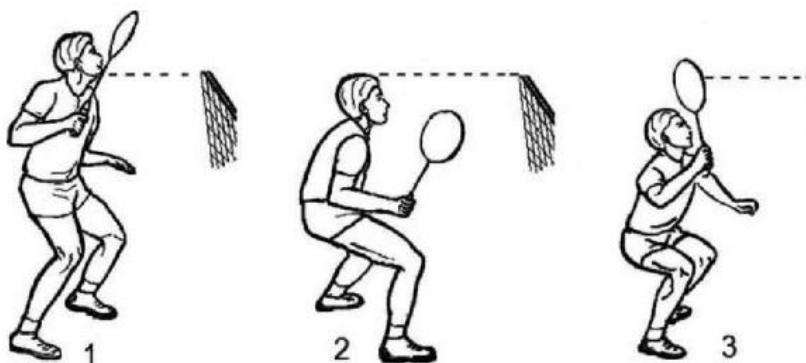
Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую (рис. 9: 1, 2, 3).

Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 9: 1). Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела прихо-

дится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис. 9: 2) и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 9: 3).



*Рис. 9. Игровая стойка бадминтониста*

### 3.2 | Подачи

Любая спортивная игра начинается с первого удара, в бадминтоне таким ударом является подача. В бадминтоне подача выполняется из статического положения, при этом нельзя отрывать от пола ноги. Подавать необходимо по диагонали из одного поля в другое. Подающий должен начать гейм только тогда, когда принимающая сторона подготовится. Если принимающий игрок не готов к подаче, он должен поднять руку вверх. Не сделав этого, он может промахнуться и пропустить волан, и это будет засчи-

тано как проигрыш. Нельзя совершать ложные движения ракеткой.

Право на подачу в гейме поочередно переходит от одной стороны к другой. Начинать первый гейм можно с правого или левого поля подачи. Во втором гейме первую подачу делает выигравшая сторона, причем делать удар может любой участник парной команды.

Самое важное правило техники подачи:

- ракетка должна начинать движение снизу;
- во время удара ракетка не должна быть выше 115 см от пола;
- ракетка должно совершать плавное, слитное поступательное движение вперед без пауз.

Чтобы отправить волан в полет, необходимо просто отпустить его, разжав пальцы. Для подачи нужно слегка отвести кисть руки назад, затем совершить резкое движение вперед (рис. 10).



*Рис. 10. Положение рук при подаче*

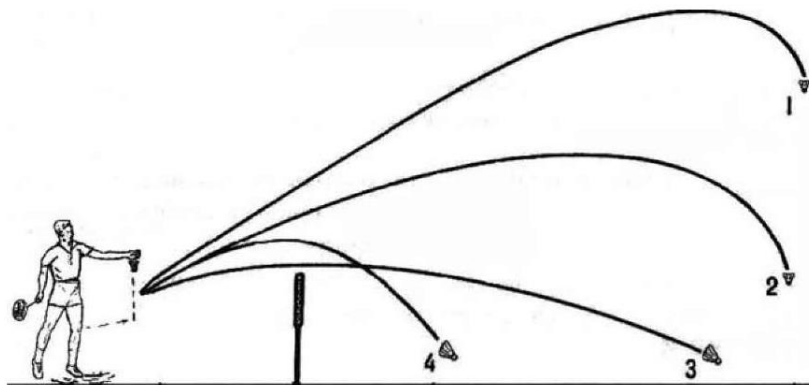
Существуют еще несколько приемов подачи в бадминтоне (рис. 11):

*Высоко-далекая подача* – волам летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

*Высоко-атакующая подача* – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

*Плоская подача* – волан летит по плоской траектории в заднюю зону площадки.

*Короткая подача* – волан летит по низкой траектории в район передней линии подачи.

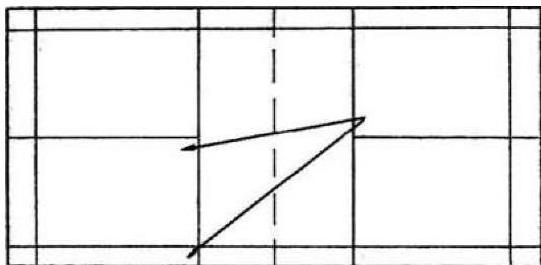


*Рис. 11. Траектории полета волана при подачах:*

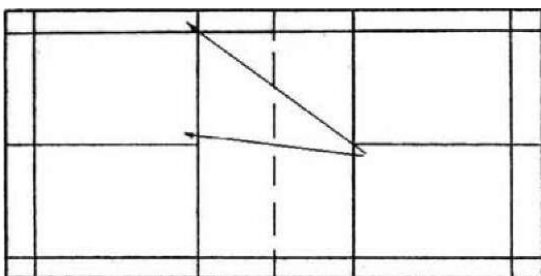
*1 - высоко-далекая; 2 - высокая атакующая; 3 - плоская;*

*4 - короткая или низкая*

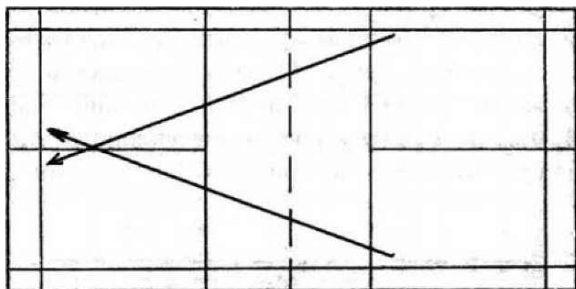
Низкая подача применяется почти в 80% розыгрышей, а остальные 20% примерно поровну делят между собой высокая атакующая и плоская подачи. Плоская подача бывает особенно эффективна, если она выполняется из ближнего угла от боковой линии.



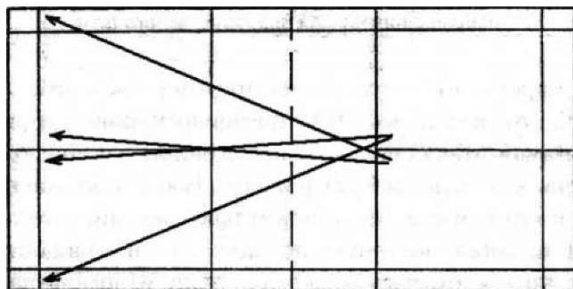
*Направления низкой подачи из правого поля*



*Направления низкой подачи из левого поля*



*Плоская подача из ближнего угла от боковой линии*



*Высокая атакующая подача в дальние углы*

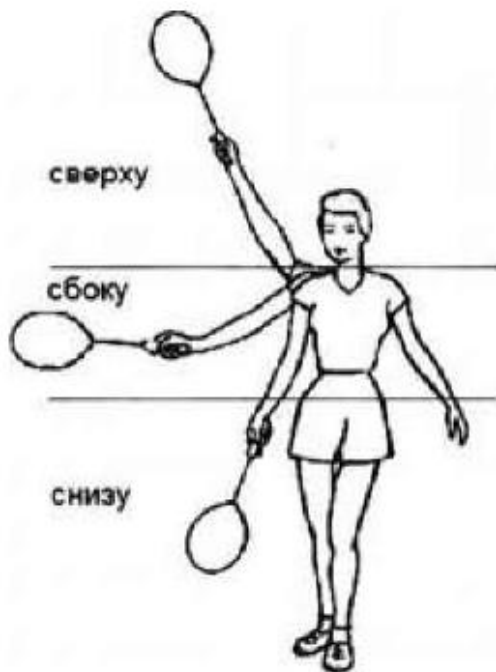
### 3.3 | Удары

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают (рис. 12):

- удары сверху (выше уровня плеч);
- сбоку (от уровня пояса до плеч);
- снизу (ниже уровня пояса).

Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева, как правило, закрытой стороной ракетки.

В спортивной среде существуют и другие названия для этих ударов. Высоко-далекий удар называют еще высокой свечой или свечой на заднюю линию, а высокий атакующий удар – атакующей свечой. Главной особенностью этих ударов является их траектория, завершающую часть которой волан пролетает отвесно. Лучший способ удара по волану – это когда головка волана в момент удара перпендикулярна плоскости струнной поверхности головки ракетки. При отвесном падении волана в завершающей стадии траектории свечи его головка летит перпендикулярно поверхности площадки.



*Рис. 12. Уровни высоты в момент удара*

В зависимости от того, где находится спортсмен и/или его напарник, различают удары из передней зоны, средней и задней зоны игрового поля.

### *Основные виды ударов из передней зоны (рис. 13)*

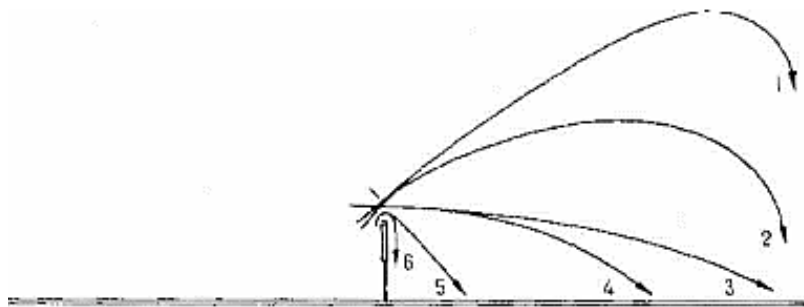
*Откидка* – удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

*Атакующая откидка* – удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кром-



ки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

*Добивание* - атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.



**Рис. 13. Удары из передней зоны:**

1 - откидка; 2 - атакующая откидка; 3-4 - добивание;  
5 - толчок; 6 - сметание, подставка, подрезка, подкрутка

*Сметание* - атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.

*Толчок* - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

*Подставка* - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

*Подрезка* – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

*Подкрутка* – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.

### ***Основные виды ударов со средней и задней зоны площадки (рис. 14)***

*Высокий* – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

*Высокий атакующий* выполняется на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

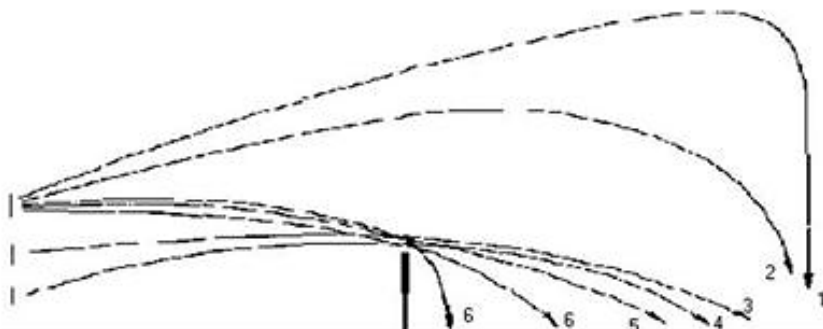
*Плоский* – волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки.

*Нападающий (смеш)* - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным.

*Короткий* – волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку.

*Срезка* – атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

*Блокирующий* – ответ на быстролетящий волан, как правило смещ, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.



**Рис. 14. Удары со средней и задней зоны**

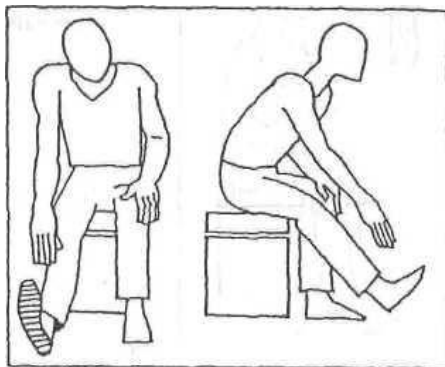
1 – высокий; 2 – высокий атакующий; 3 – плоский; 4 – нападающий (смеш); 5 – короткий быстрый; 6 – короткий близкий

### 3.4 | Принятые ручные сигналы

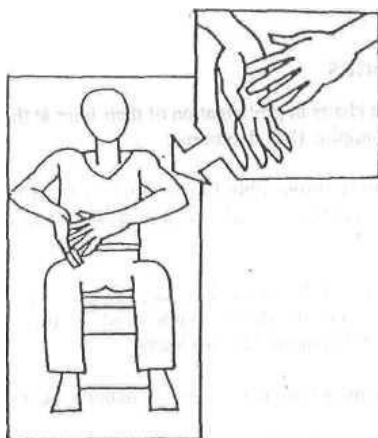
- Задержка выполнения подачи, когда подающий и принимающий готовы к подаче. Задержка при движении ракетки вперёд во время выполнения подачи.



- Часть обеих ступней подающего не находится на поле подачи в неподвижной позиции в момент совершения подачи.



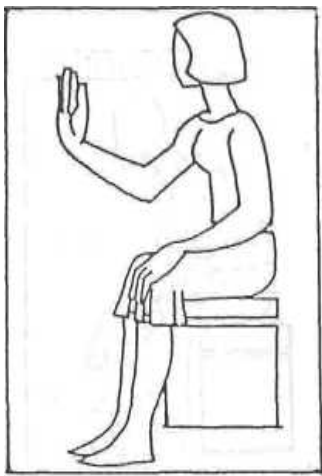
- Первоначальная точка контакта ракетки с воланом не на головке волана.



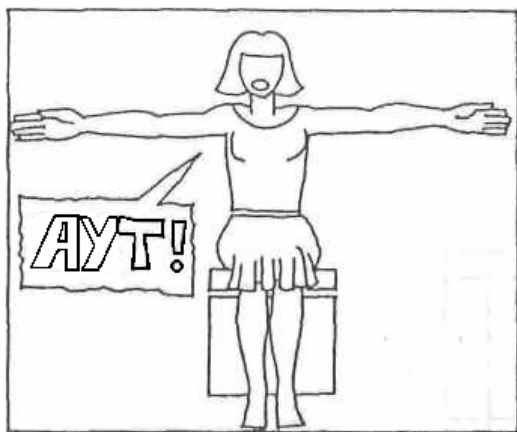
- Волан не находится целиком ниже талии подающего в момент совершения удара.



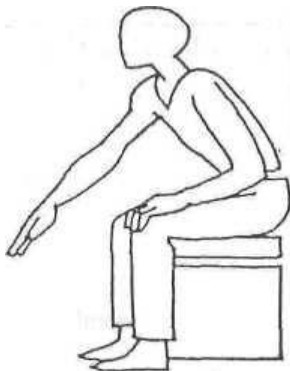
- В момент удара по волану стержень ракетки не имеет наклона вниз.



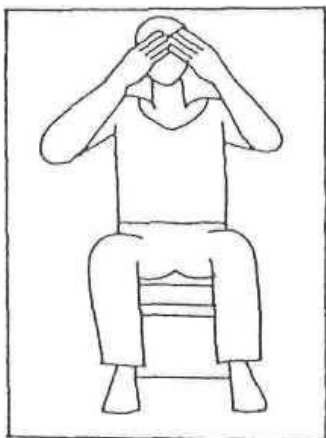
- «Аут». Если волан упал за пределами корта, безразлично, как далеко, объявляется «Аут» ясным голосом, достаточно громко, чтобы быть услышанным спортсменами и зрителями.



- «Волан в поле». Если волан упал в пределах корта, судья указывает на линию правой рукой.



- «Не видел». Если судья не видел, куда упал волан, он информирует об этом немедленно поднятием обеих рук к глазам.



#### 4 | ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН

Успех в спорте обычно зависит от четырех компонентов – это физическое совершенство («физика»), психологическая готовность («психика»), спортивное мастерство («техника») и правильная тактика. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Спортивно-тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и в контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, с выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).



Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе соревнований; применение приемов психологического воздействия на соперника и маскировки намерений [22].

Стратегия – это долговременная тактика.

Тактика – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Но не стоит полагаться только на хорошую технику. Общее правило таково: любому удару должен предшествовать определенный замысел. Самый лучший атакующий удар далеко не всегда является верным залогом выигрыша очка. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу, всегда предпочтительнее хаотического режима (ритма) игры. Именно комбинационная игра – самый надежный путь к победе.

Многое в бадминтоне зависит и от геометрии площадки. Поэтому главная тактическая задача бадминтониста (независимо от техники выполняемых ударов) – направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приеме. Таких зон девять для парной игры и шесть для одиночной.

Золотое правило спортивного бадминтона – не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Надо все время стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать.

## 4.1 | Тактика в одиночной игре

Тактика (или план ведения) одиночной игры строится на следующих основных принципах:

1) измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;

2) заставить его ошибаться, чередуя высоко-далекие, атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;

3) постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

*В бадминтоне выигрывает атакующий стиль. А это значит:*

- выполнять все удары в наиболее высокой точке;
- защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке, даже отбивая смеш;
- постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;

4) в игре нужно чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются у вас лучше всего;

5) по ходу игры никогда не меняйте тактики, которая надежно приносит выигрыш очка. Она может быть очень простая (удар назад и подставка на сетку), но эффективная. Не стесняйтесь играть просто. Изменение тактики целесообразно только при несомненном проигрыше [36].

Реализация тактического плана игры начинается с разумного использования первого удара – подачи. В одиночной игре чаще всего применяются высоко-далекие подачи, реже плоские и короткие, очень редко – высокие

атакующие. Подачу надо подавать так, чтобы сразу поставить соперника в неудобное положение. Этому в полной мере отвечает высоко-далекая подача.

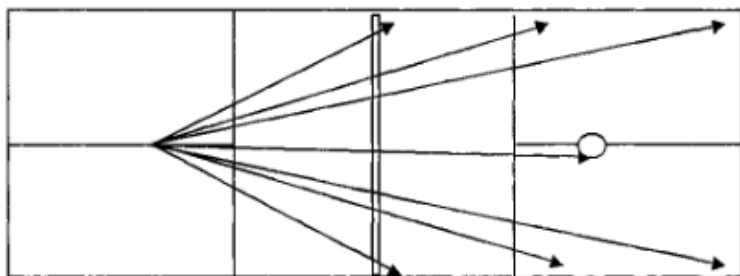
Высоко-далекая подача наиболее эффективна в одиночной игре в силу того, что, применяя ее, спортсмен уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать волан над задней линией на максимально далеком расстоянии от сетки, что одновременно усложняет противнику игру и в ее зоне. Такая подача, исполненная технически правильно, сразу же позволяет подающему получить контроль над игровой ситуацией, начать игру инициативно. Тактически выгодно заставлять соперника играть издали, откуда его атакующие действия, как правило, не имеют большой силы, стабильности и эффективности.

В принципе, высокая подача может быть подана в любой задний угол полей подачи соперника. Однако более уязвимыми для него являются смежные с центральной линией углы. Если Вы заметили, что Ваш соперник уже «привык» к высокой подаче и стал оттягиваться назад, полезно применять короткую подачу.

При такой подаче волан пролетает над сеткой на минимальной высоте (иногда может касаться сетки). Эту подачу направляют так, чтобы волан опускался прямо за линией подачи. Наиболее эффективной зоной подачи является угол, прилегающий к центральной линии.

В случае подачи соперника, с первых же ударов все Ваши действия должны подчиняться четкому плану игры, и в первую очередь Вы должны заставить соперника покинуть центр площадки. Для этого необходимо направ-

лять волан в углы площадки соперника, играть ближе к боковым линиям и как можно раньше успевать отбить волан со своей площадки (рис. 15).



*Рис. 15. Тактика одиночной игры*

#### 4.2 | Тактика в парных играх

Парный бадминтон – игра командная. Играть в бадминтон в паре и легче, и сложнее, чем вести одиночную игру. С одной стороны, вдвоем легче выдержать атакующую игру, являющуюся основой стратегии парного бадминтона, контролировать свободные зоны площадки; с другой – сложнее вести игру, так как приходится решать, кто будет выполнять следующий удар (особенно по волану, находящемуся на одинаковом расстоянии от игроков), в какую сторону двигаться, чтобы не оказаться в одной части поля с партнером и тем самым не оставить незащищенной другую.

Еще одна особенность парных игр – два игрока, правильно взаимодействуя, могут контролировать всю площадку своего поля. Это заставляет постоянно искать оптимальные пути подготовки и проведения атаки. И не слу-

чайно в парных играх возрастает доля атакующих ударов, увеличивается темп игры.

Наконец, есть особенности техники выполнения отдельных ударов, специфические только для парных игр. Возрастает доля плоских ударов, которые летят с большой скоростью, что требует от спортсмена не только повышенной реакции, но и умения выполнять некоторые удары, не свойственные в одиночных играх: например, удар с коротким замахом, толчки волана, удары, направленные в лицо и грудь соперника.

Низкая подача - основная подача в парных играх. Но подавать ее надо особенно тщательно, так как соперник может тут же провести атаку стрелой.

Волан при подаче должен проходить как можно ниже над сеткой, либо 10-15 см достаточно для ответного встречного удара. Низкая подача максимально уменьшает первую атакующую возможность соперника.

Прием подачи - начало действий. Всегда помните, что наиболее уязвимые места на площадке соперника находятся в непосредственной близости от боковых линий, а также в центре площадки между игроками.

Каждой паре во время игры приходится не только атаковать, но и защищаться. Если пара атакует, то лучшей позицией будет переднезадняя расстановка (рис. 16Б). В этом случае стоящий позади игрок стремится сильным смэшем послать волан в незащищенные зоны противоположной пары, а игрок, выходящий вперед, стремится перехватить волан и добить его.

Защищаясь же, партнеры, как правило, занимают позицию рядом друг с другом - параллельная расстановка

(рис. 16А). В этой расстановке им легче контролировать площадку, отражая атаки.



*Рис. 16. Тактика парной игры*

Рассмотренные основные тактические варианты ведения игры приемлемы и для смешанных пар. Но и у них существуют свои особенности.

Женщина в игре смешанных пар не может вести на равных с мужчиной защитные и атакующие действия, поэтому она чаще находится в зоне сетки. При таком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует возможности игроков: мужчина – свою мощь и скорость передвижения на площадке, женщина – быстроту и точность движений. Игроки, находясь по существу в передне-задней позиции, распределяют обязанности как при игре пар, занимающих соответствующую позицию. Передний игрок, женщина, освобождает своего партнера от перемещений к сетке и готовит его атаки. Задний игрок, мужчина, выполняет защитные действия и при первой же возможности готовит атаку себе и партнерше.

## 5 | ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БАДМИНТОНИСТА

Одной из главных задач, которая решается в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях, является развитие физических качеств у студентов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это сочетание пять основных качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости), которые есть у каждого человека для обеспечения его повседневной жизнедеятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это набор определенных качеств, которые необходимы в конкретном виде спорта (в бадминтоне).

### 5.1 | Методика воспитания физического качества «ловкость»

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро учиться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно требованиям обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является максимально возможный «багаж действий», т.е. чем больше форм движений освоит спортсмен, тем легче ему будет в дальнейшем выполнять различные действия.

Основой координации является ловкость, скорость реакции, хорошее восприятие дистанции и ощущение

равновесия. Разные аспекты координации, быстрая ориентация в игровой обстановке, способность к быстрым решениям и быстрому, адекватному и технически правильному использованию тактических задач. В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, которая осуществляется в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления изобретательности, скорости реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Ловкость – как физическое качество человека вполне можно развивать с помощью определённых упражнений. Для развития этого качества используют некоторые упражнения, предусматривающие выполнение движений с новыми, не выполнявшимися ранее элементами. Совершенствование ловкости должно быть постоянным и непрерывным процессом. Существуют различные виды упражнений на развитие ловкости – тренировка точности воспроизведения различных движений всего тела и его отдельных частей; точность попадания каким-либо предметом в неподвижную или движущуюся цель; достижение динамического и статического равновесия; выбор наибо-



лее оптимального варианта выполнения движения в быстро изменяющейся ситуации; выполнение физических упражнений с использованием различных исходных положений.

Бадминтон как спортивная игра развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке.

Бадминтон, давая значительную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. У человека, тренированного бадминтоном, в организме происходит более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, для него характерна и более высокая работоспособность [23].

#### *Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне*

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.
6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.
7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.

8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.

9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.

10. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.

11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

## 5.2 | Методика воспитания физического качества «быстрота»

Одним из важнейших физических качеств при занятиях бадминтоном является быстрота или скоростные способности. *Быстрота* характеризуется как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Скорость выполненных двигательных актов в бадминтоне играет значительную роль. Известно, что комплексное проявление быстроты зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и минимально возможной частоты движения.

Развивать скоростные способности можно с помощью определенных средств и методов тренировки, целенаправленно воздействующих на развитие и совершенствование трех вышеуказанных форм быстроты. Развитие скоростных качеств не может быть отделено от парал-

лельного развития других необходимых физических качеств, которые предъявляют особые требования при игре в бадминтон [25].

Максимальная скорость движения в значительной мере зависит от силы мышц и выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах (гибкости) и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Проявление быстроты при игре в бадминтон можно выразить в следующей форме:

- мгновенная реакция на движущийся волан;
- умение быстро принять правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана в сочетании с правильным приемом волана;
- ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию. При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом.

В бадминтоне различают простую и сложную двигательную реакцию на игровую ситуацию.

Под *простой реакцией* понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его появлении. Совершенствование быстроты простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его *сложной реакции* (время реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал; в данном случае такой «сигнал» – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

### *Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне*

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.
4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.
5. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.
6. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.
7. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.
8. Ловля теннисного мяча поочередно правой и левой рукой по сигналу преподавателя с разворотом к партнеру.
9. Ловля теннисного мяча из различных положений по сигналу преподавателя.
10. Ловля теннисного мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки площадки.
11. Поочередное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой.
12. Имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
13. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении.

14. Броски в стену и ловля теннисных и других небольших мячей различными способами, подобными ударами в бадминтоне.

### 5.3 | Методика воспитания физического качества «выносливость»

Под *выносливостью* в теории и методике физической культуры понимают способность к длительному выполнению деятельности без снижения эффективности работы. Она отражает общий уровень работоспособности человека. За проявление выносливости отвечают в основном энергетический обмен и вегетативные системы его обеспечения, такие как сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств. Различают специальную и общую выносливость.

Под *общей выносливостью* понимают выносливость при работе умеренной интенсивности в циклических упражнениях.

*Специальная выносливость* – это выносливость к определенной деятельности. При занятиях бадминтоном необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры. Выносливость проявляется в двух основных формах: продолжительность работы на определенном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; скорость снижения работоспособности при наступлении утомления.

Одним из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег на длительные дистанции в умеренном темпе.

Основой контроля аэробной нагрузки является измерение пульса, который должен быть в пределах 120–140 ударов в минуту.

Под *скоростной выносливостью* понимают способность к поддержанию предельной и около предельной интенсивности движений (70–90% от максимальной) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Для развития скоростной выносливости необходимы соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность фосфагенной (система быстрого реагирования) системы энергообеспечения. Одним из примеров такой направленности является метод «метод игры скоростей», или «фартлек» (упражнения со сменой темпа, ритма и скорости перемещения).

#### 5.4 | Методика воспитания физического качеств «сила»

*Мышечная сила* понимается как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Мышечная сила проявляется при различных режимах работы мышц:

- преодолевающий или миометрический режим (при уменьшении длины мышцы);
- уступающий или плиометрический режим (при удлинении мышцы);

- удерживающий или изометрический режим без изменения длины мышцы;

- смешанный или ауксотонический режим (при изменении и длины, и напряжения мышц).

Первые два режима характерны для динамической работы мышц, третий – для статической, четвертый – для статодинамической. Эти режимы работы мышц обозначают терминами «динамическая сила» и «статическая сила». *Абсолютная сила* характеризует силовой потенциал человека, его максимальную силу и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения временем или предельным весом поднятого груза.

*Относительная сила* оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела.

Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов: от величины физиологического поперечника мышц, от состава мышечных волокон, от эластичных свойств, вязкости, анатомического строения, структуры мышечных волокон и их химического состава.

На занятиях по бадминтону можно использовать силовые упражнения с массой отягощений не более 60–70 % от максимальной и ограниченным количеством повторов. Большое внимание в процессе силовой подготовки в бадминтоне нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких

наклонах и прогибах во время игры на площадке, в области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках. При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями.

В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.

### *Упражнения для развития силовых способностей*

1. Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками.

2. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом).

3. Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.

4. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).

5. Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.

6. Упражнения на тренажерах.

7. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).

8. Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.

9. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1-3 мин. [11].



## 5.5 | Упражнения для развития специальной физической подготовки

Специальная физическая подготовка в бадминтоне неразрывно связана с общей физической подготовкой, способствуя овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства студента, достижению формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерным для игры в бадминтон напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого больше всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в бадминтон.

1. *Для тренировки равновесия.* Примите положение выпада. Правая нога – впереди, левая – сзади. Сделайте 2-3 пружинистых, мягких приседания. Теперь в прыжке меняйте положение ног: левую вперед, правую назад. Старайтесь сохранять равновесие. На следующем занятии увеличьте количество таких прыжков.

2. *Для улучшения гибкости.* Примите исходное положение – стойка ноги врозь, пошире. Прогнитесь назад и, не приседая, достаньте правой рукой до пятки левой ноги (приподнимаясь на носки). Затем левой рукой коснитесь пятки правой ноги.

3. *Для развития прыгучести и мягкости в движении ног.* Присядьте и, поджав ноги, сделайте прыжок вверх. При-

земляясь сразу же сделайте второй прыжок, старайтесь прыгать бесшумно.

4. *Для развития «темповой» силы рук.* Упритесь руками в пол, и пусть ваш партнер возьмет вас за ноги. Передвигайтесь на руках мягкими прыжками, приземляясь на руки. Попытайтесь преодолеть таким образом бадминтонную площадку по всей длине.

5. *Для силы рук и сноровки.* Займите положение упор лежа. Отожмитесь от пола. Ваш партнер пусть быстро проползет под вами. Снова отожмитесь от пола. Теперь задача товарища – перепрыгнуть через вас с места. Затем снова проползти и т. д. И все это как можно быстрее. После 20 отжиманий поменяйтесь с партнером ролями. Затем попробуйте отжиматься на пальцах. Если пальцы будут у вас достаточно сильными, вы сможете выполнять точные удары ракеткой.

6. *Бег на месте с ускорением.* Вытяните руки вперед. Быстрый бег на месте. Руки держите впереди. Через 10 сек. переходите на легкий бег. Затем снова 10 сек. ускорение; 10 сек. легкий бег. И так несколько раз.

7. *«Развивай ловкость и выносливость».* Трое бадминтонистов, взявшись за руки, становятся в круг. Когда они начинают двигаться по кругу, четвертый стремится осалить одного из них. Тот, кого он ловит, пытается ускользнуть. В этом ему помогают партнеры, всячески заслоняя его. Ловящий движется как бы пританцовывая, но не приставляя ноги друг к другу. Он делает неожиданные выпадки в разные стороны, чтобы сбить с толку находящихся в кругу бадминтонистов. Для начала ловящий и те, кто находится в круге, меняются через каждые 2 минуты. Все упражнение для четверых займет 6-7 минут.

8. «*Поперек поля*». Встаньте левым боком у стенки спортзала. Сделайте выпад правой ногой в сторону. Левая нога впереди правой. Так называемый скрестный шаг. Затем выполните еще один выпад правой ногой в сторону. После этого вернитесь в исходное положение. Теперь таким же образом сделайте еще три шага в сторону и снова вернитесь в исходную позицию. Потом четыре шага – и назад, пять шагов – и обратно, пока не дойдете до противоположной стенки. Движения должны быть мягкими, быстрыми. Сохраняйте равновесие. Лучше всего выполнять это упражнение с ракеткой в руке.

9. «*Переходя на ходьбу*». Примите высокий старт. Рывок метров на 8, потом 2-3 м ходьба, снова 8-метровый рывок и опять ходьба. Теперь назад – рывок, ходьба, рывок, ходьба. 5 раз туда и обратно.

10. «*Шесть точек*». Встаньте в центр площадки, ракетка в руке. Ваш партнер громко называет цифры от 1 до 6 в любой последовательности. А вы устремляетесь через центр к названной точке и имитируете удар. Используйте всю площадку, добегайте до задней линии, до боковых и касайтесь ракеткой верхней кромки сетки.

Выполняя этот своеобразный «бег по точкам», применяйте следующие интервалы: 1-2-3 мин. Это первый вариант. Второй вариант – более короткие промежутки времени, 8 раз по 15 сек. с интервалом 10 сек. для отдыха и восстановления дыхания. Затем тренировка идет следующим образом: бег 1-2 мин., далее 30-секундный отдых и 3-4 рывка по 10 сек. После этого снова «бег по точкам» 1 мин. Такое упражнение как бы моделирует игру: волан в игре держится и короткие и весьма длинные (до минуты) промежутки времени.

## 5.6 | Подвижные игры с элементами бадминтона

### «Очисти свой сад от камней»

*Вариант 1.* Игроки разделены на две команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка преподавателя останется меньше воланов.

*Вариант 2.* Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

### «Салки с воланами»

Выбирается 2-3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания, игрок меняется ролями с водящим.

*Вариант.* Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

### **«Гонка волана»**

Все участники разделены на 4-5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

### **«Убеги от водящего»**

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, под-

бирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

### **«Закинь волан»**

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на две команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

### **«Бой с тенью»**

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5-3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски вы-

полняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

### **«Четные и нечетные»**

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2-3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Педагог называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

### **«Гонка волана ракеткой»**

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем начинать упражнение. Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

### **«Парная гонка волана»**

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, пере-

мещаются к противоположному щиту и выполняют бросок и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

### **«Учебные игры с круговой сменой»**

Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Игроки, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 мин. и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество игроков превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.



## **6 | ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТА**

### **6.1 | Особенности психологической подготовки в ациклических видах спорта**

Основой достижения результативности в любом виде спорта является совокупность максимального развития технической, тактической, физической и психологической подготовки. При равных условиях спортивной готовности и выраженности вышеуказанных переменных в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности, психологической подготовке отводится особая роль.

Циклические и ациклические виды спорта имеют принципиальное различие по биомеханической структуре движений, физиологической нагрузке и мощности выполняемой работы. Особенности психологической подготовки ориентированы на специфику и своеобразие адаптивных и психических изменений, возникающих в процессе спортивно-соревновательной деятельности [8].

Превалирующее значение в достижении поставленных результатов в определенном виде спорта имеет выраженность личностных качеств, обеспечивающих надежность и результативность выполняемой работы. А.И. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои, ведущие волевые качества [27].

Основой психологической подготовки как в циклических, так и ациклических видах спорта является разви-

тие мотивационных установок, волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к концентрации внимания, способности к прогнозированию соревновательного процесса. В ходе тренировочной и соревновательной деятельности базовое значение имеет выраженность индивидуально-типологических свойств личности спортсмена, таких как: тип нервной системы, подвижность и инертность нервных процессов, качества темперамента и черты характера.

Биомеханической характеристикой ациклических упражнений является строгая выраженность начала и конца движения. В структуре двигательных действий не прослеживается неразрывная связь циклов и фаз двигательных актов.

Специфика физиологических особенностей ациклических видов спорта влияет на развитие определенных личностных качеств. Спортсмены указанных видов спорта в меньшей степени подвержены влиянию состояния монотонии тренировочной деятельности.

Характерной особенностью психологической подготовки ациклических видов спорта является способность к принятию решения в ситуациях изменяющихся условий соревновательного процесса. Особую актуальность приобретают скорость сенсомоторного реагирования, развитость оперативного мышления, смелость и сообразительность, развитие качеств внимания, эмоциональная устойчивость. На передний план психологической подготовки спортсменов выступает развитие перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов.

Волевая подготовка в видах спорта ациклического характера характеризуется развитием настойчивости, смелости, инициативности, самостоятельности и самообладания [8].

Теоретико-практическую значимость имеют результаты исследования зависимости технических приемов от темперамента студентов, занимающихся бадминтоном [12]. Авторами установлено, что у бадминтонистов с типом темперамента «холерик» выполнено большее количество технических действий за игру (в т.ч. 193 ударных движений, с преобладанием ударов снизу и прямых ударов, которые требуют высокой быстроты реакции). Представители типа «сангвиники» выполнили общее количество ударных действий за игру 161 раз, «меланхолики» – 120 ударов, «флегматики» – 90 ударных движений. Полученные результаты позволят обосновать индивидуализацию физической, технико-тактической и психологической подготовки с учетом типа темперамента, подобрать средства регуляции психического состояния бадминтонистов для контроля над утомляемостью в тренировочной деятельности, адекватно оценить игровые ситуации [12].

Известно, что преимущество в соревновании имеет тот спортсмен, психологическое состояние которого является более стабильным. Знание методов психической регуляции даёт возможность в случае необходимости своевременно применить наиболее эффективные. К наиболее распространенным методам регуляции психических состояний относятся: аутогенная тренировка, гипноз, «наивные» методы, ритуал, «ментальный» и психологический тренинг и др. Специфика использования того или

другого метода психической регуляции зависит от уровня тревожности или стадии перенапряжения спортсмена, этапа его подготовки, задач, уровня усвоения навыков психической регуляции, возраста и других компонентов [1].

## 6.2 | Психофизиологический статус бадминтонистов

В регламентирующей документации по психофизиологическому обеспечению надежности профессиональной деятельности и сохранению здоровья персонала дано определение понятию *психофизиологический статус* – «особенности организма и личности человека, определяющие потенциальные или реализуемые возможности к профессиональному обучению и заданным требованиям надежности и эффективности конкретной профессиональной деятельности».

Психофизиологический статус человека включает в себя две составляющие, различающиеся по стабильности: устойчивые врожденные свойства человека (нейродинамические и психомоторные) и изменяющиеся, в основном обратимые, психофизиологические состояния [29; 30].

Требования к психофизиологическому статусу возрастают по мере усиления сложности, экстремальности или опасности условий деятельности [6]. В частности, в большей степени аспект оценки, учета и прогнозирования психомоторных качеств является определяющим в спортивной деятельности [26; 37].

Бадминтон – ациклический сложнокоординационный вид с высокой скоростно-силовой выносливостью спортсмена, характеризующийся максимальным сокра-

щением времени оперативного мышления, предъявляющий требования к высокому уровню психомоторных свойств (точности зрительно-моторных реакций, подвижности нервных процессов – дифференцировка во всех проявлениях). Неспецифическим психофизиологическим фактором, действующим на спортсмена, является утомление. Согласно классификации психофизиологических факторов [20], утомление относится к факторам «потенциальной опасности временного действия», что характерно для обратимых функциональных состояний. Однако условия тренировочного процесса и соревновательной практики часто создают условия для активизации «факторов потенциальной опасности постоянного действия», среди которых нарушение связи между сенсорными и моторными центрами, дефекты координации движения, повышенная эмоциональность на фоне сниженной мотивации к спортивной деятельности.

Поиск маркеров указанных факторов «потенциальной опасности постоянного действия», своевременная оценка психофизиологического статуса спортсменов, занимающихся бадминтоном, позволят снизить риск травматизма и продлить их профессиональное долголетие.

По мнению А.В. Закамского с соавторами (2015), современный спортивный отбор и ориентация бадминтонистов должны проходить преимущественно на основе следующих составляющих: спортивная пригодность; быстрота, точность и стабильность двигательных действий, генетические факторы (подвижность и уравновешенность нервных процессов). Авторы предлагают рассматривать эти критерии в качестве основы для создания новых мето-

дик отбора, а также для разработки тренировочного процесса бадминтонистов в различные периоды спортивной деятельности [13].

Особое внимание в оценке психофизиологического статуса уделяется анализу показателей функционального состояния автономной нервной системы, в частности вариабельности сердечного ритма, отражающих особенности долговременной адаптации организма – регуляторных механизмов у бадминтонистов [10; 33]. Известно, что своевременное выявление вегетативных дисфункций, развивающихся при утомлении, является приоритетной задачей психофизиологического обеспечения подготовки спортсменов. Так, показано, что для спортсменов, занимающихся бадминтоном, характерно уменьшение напряжения центрального типа регуляции и увеличение активности контура регуляции сердечной деятельности с преобладанием парасимпатического компонента [8].

Ряд исследований показал, что формирование оптимального психофизиологического статуса спортсменов, обусловленного направленностью тренировочного процесса, приходится на этап становления их спортивного мастерства [2].

Так, на этапе начальной подготовки у спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта, преобладало влияние симпатической нервной системы и процессов возбуждения, отмечались низкие показатели концентрации внимания и оперативного мышления.

На учебно-тренировочных этапах у спортсменов-игровиков наблюдались низкие показатели сенсомоторного реагирования, концентрации и уровня внимания, пси-

хической устойчивости, эффективности умственной работоспособности, степени первичной вработываемости, кратковременной зрительной памяти и оперативного мышления, а также преобладание опережающих реакции, что характеризуется низкой физической работоспособностью на фоне активности симпатического отдела вегетативной нервной системы.

На этапе спортивного совершенствования (15-16 лет) спортсмены-игроки характеризовались: высокими показателями сенсомоторного реагирования в сложных зрительно-моторных реакциях, высокой концентрацией внимания и наглядно-образного мышления, увеличением точности реакций за счет снижения опережающих.

Анализ психофизиологических показателей у 20-ти высококвалифицированных бадминтонистов показал, что определяющим фактором их психологической адаптации является функциональное состояние нервной системы и уровень изменения индивидуальных свойств темперамента в условиях проведения спортивных тренировок [32].

Данные поверхностной электромиографии предложены в качестве тестовых для определения способности к произвольному управлению движениями бадминтонистов. Независимо от возраста спортсменов на фоне интенсивной двигательной нагрузки наблюдается увеличение напряжения мышц предплечья; выявленная мышечная асимметрии рук (чаще проявляющаяся у подростков и юношей) проявляется только в покое и при произвольном расслаблении. Авторы предполагают, что результативность спортсмена во многом определяется наличием мышечной асимметрии [28].

Основным показателем психомоторных реакций высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бадминтоне, является время двигательной реакции (информативный и специфический показатель в оперативной оценке состояния корковой нейродинамики спортсмена и интерпретации динамики его нервно-психологических процессов в целом). В частности, в подобных исследованиях фиксируются: латентный период зрительно-моторных реакций (простой, сложной); реакция на движущийся объект [18; 4; 19]; а также интегральные показатели (время принятия решения, стабильность и точность реакции, ситуативный показатель психического состояния, восприятие пространственных отрезков) [5; 16; 15].

Установлено, что спортсмены с квалификацией «мастер спорта» достоверно отличаются от перворазрядников и кандидатов в мастера спорта по времени простых слухо- и зрительно-моторных реакций, а также по точности воспроизведения временных интервалов [14; 40]. При этом определяющее значение для бадминтона имеет не столько время реакции, сколько комплекс факторов, ведущими составляющими которых являются время реакции выбора и антиципация [38].

Относительное короткое время реакции у квалифицированных бадминтонистов связано с проявлением на высоких уровнях мышечной координации и концентрации внимания, что является результатом их долговременной психофизиологической адаптации. Очевидное превосходство показателей зрительно-моторной реакции у спортсменов связано с более быстрой трансформацией



сигнала в премоторных и дополнительных моторных кортикальных областях, а не с ранним восприятием визуальных сигналов в зрительной коре [39].

Следует отметить, что различного рода модификации методики обучения бадминтонистов также являются фактором, определяющим проявление технико-тактических приемов, комплексных физических качеств. Так, например, и выполнение дополнительного комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей при учете особенностей свойств нервной системы у бадминтонистов группы повышения спортивного мастерства, отразилось в повышении точности реакции на движущийся объект, коэффициентов количества движений и чувства темпа [18].

## 7 | ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

### **1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону**

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;

- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам так, чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;

- площадка должна быть расположена так, чтобы расстояние от задней линии до стены было не менее 1,5 метров, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

### **2. Требования безопасности перед началом и во время занятий по бадминтону**

Обучающийся должен:

- волосы аккуратно подобрать и закрепить;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;

- провести разминку под руководством преподавателя;

- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;

- преподаватель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до обучающихся;

- во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2-2,5 метра в зависимости от их антропометрических данных;

- не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- перед выполнением упражнений по метанию мяча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания;

- не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

- не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения преподавателя.

### **3. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:**

- избегать столкновений с другими обучающимися; «перемещаясь спиной», смотреть через плечо;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия.

## 8 | ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

### 8.1 | Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

Контрольные упраж- нения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Набивание (жонглиро- вание) волана, попере- менно, открытой и за- крытой стороной ракет- ки, кол-во раз	46 и <	41-45	36-40	30-35	29 и >
Передвижение в четыре точки из центра пло- щадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каж- дый угол площадки, сек.	12	13	14	15	16
Выполнение короткой подачи закрытой сторо- ной ракетки, по 5 уда- ров из двух квадратов площадки по диагона- ли, кол-во раз	10	9	7-8	5-6	4 и >
Выполнение высоко- далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную зад- нюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	18 и <	15-17	12-14	10-11	9 и >

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	10	9	6-8	4-5	3 и >
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	8	7	5-6	4	3 и >

## 8.2 | Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов

Контрольные упражнения		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	д	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	ю	230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д	51 и <	41-50	31-40	21-30	20 и >
	ю	60	55-59	50-54	46-49	45 и >
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д	145 и <	136-144	125-135	116-124	115 и >

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41 и <	31-40	26-30	21-25	20 и >
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10 и <	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю	13 и <	10-12	8-9	6-7	5 и >
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье, см	д	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	ю	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1
Челночный бег 4х9 м, сек.	д	9,6	9,7-10,0	10,1-11,1	11,2-11,6	11,7
	ю	9,2	9,3-9,6	9,7-10,2	10,3-10,7	10,8
Спринтерский бег 100 м, сек.	д	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
	ю	13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
Бег 2км, мин.	д	10,30	10,45	11,05	11,20	11,35
Бег 3 км, мин.	ю	12,30	12,45	13,15	13,30	14,0



### 8.3 | Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего контроля теоретических знаний

#### Тематика рефератов

1. История развития бадминтона как вида спорта.
2. Правила соревнований по бадминтону, организация соревнований и их проведение. Обязанности судей при игре в бадминтон.
3. Техника игры в бадминтон. Классификация технических элементов игры в нападении и защите.
4. Тактика игры в бадминтон. Классификация тактических действий игры в бадминтон в нападении и защите. Системы ведения игры.
5. Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности юных спортсменов. Разрядные требования для игроков в бадминтон согласно Единой Всероссийской классификации.
6. Методика обучения технико-тактическим действиям игрока в бадминтон.
7. Особенности обучения и тренировки детей, подростков и юношей (возрастные особенности занимающихся, средства и методы обучения и тренировки, содержание материала по разделам тренировки, организация тренировочных занятий).
8. Особенности отбора детей для занятий бадминтоном в ДЮСШ (задачи и организация отбора, этапы многолетней подготовки и их содержание, тестирование).
9. Физическая подготовка в бадминтоне (задачи, содержание различных этапов годового цикла, многолетней

подготовки; средства и методы развития ОФП и СФП; нагрузка и отдых как компоненты тренировки).

10. Техническая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы, анализ технического приема). Методика обучения элементам техники игры в бадминтон.

11. Тактическая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы). Варианты тактических действий в тренировочном процессе детей различного возраста и уровня подготовленности. Методика обучения индивидуальным и групповым (в паре) тактическим действиям (взаимодействиям).

12. Психологическая подготовка (содержание общей и специальной психологической подготовки, воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям, игре).

13. Принципы и закономерности спортивной тренировки (на примере бадминтона). Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.

14. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему (способу) игры в бадминтон. Методика определения и исправления ошибок в технике.

15. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств, при обучении игры в бадминтон: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (средства и методы воспитания, тестирование).

16. Спортивная игра (бадминтон) как вид спорта и средство физического воспитания.

## Тест

1. *Отбить волан можно:*

- а) только сбоку и снизу;
- б) только снизу и сверху;
- в) справа, слева, сверху, снизу.

2. *Подачей называется:*

- а) сигнал судьи и касание ракеткой волана;
- б) введение волана в игру;
- в) полет волана над площадкой.

3. *Волан должен быть направлен:*

- а) по диагонали и опуститься в пределах границ соответствующего поля противника, включая линию;
- б) по прямой линии и опуститься в пределах границ соответствующего поля противника, включая линию;
- в) в любое место поля противника.

4. *Подача считается правильной:*

- а) если волан приземляется в диагональном поле подачи противника;
- б) если волан не приземляется в диагональном поле подачи противника;
- в) если волан приземляется за площадкой противника.

5. *Не разрешается начинать подачу, если принимающий:*

- а) не готов;
- б) готов;
- в) занял выжидательное положение в своем поле.

6. *Подача считается неправильной, если:*

- а) противник совершит ответный удар;
- б) противник не среагировал;
- в) волан пролетает под сеткой.

7. Игроки должны поменять стороны:

- а) только после второго гейма;
- б) в конце первого гейма;
- в) после третьего гейма.

8. Сторона, выигравшая гейм:

- а) не подает в следующем гейме;
- б) вопрос о подаче решает судья;
- в) подает в следующем гейме.

9. После приема подачи:

- а) игрок может отразить волан только с правого поля своей площадки;
- б) игрок может отразить волан в любой позиции на своей стороне;
- в) игрок может отразить волан только с левого поля своей площадки.

10. Волан считается отраженным, если игрок:

- а) коснется только закрытой стороной ракетки, и волан перелетел на другую сторону;
- б) коснется только открытой стороной ракетки, и волан перелетел на другую сторону;
- в) коснется его любой частью струнной поверхности ракетки.

11. Волан, отраженный игроком за пределами поля (за площадкой):

- а) считается в игре;
- б) не считается в игре;
- в) вопрос решает судья.

12. При выполнении любых ударов:

- а) хват ракетки остается одинаковым, можно менять через 2-3 минуты;

б) хват ракетки всегда остается одинаковым, и никогда не меняется;

в) хват ракетки остается неодинаковым.

*13. Игра состоит из:*

а) двух партий;

б) трех партий;

в) четырёх партий.

*14. Если при подаче промахнулись и не задели ракеткой волан:*

а) то имеете право повторить подачу;

б) то не имеете право повторить подачу;

в) то вопрос решают сами игроки.

*15. Считается ли ошибкой перенос ракетки через сетку после удара?*

а) нет;

б) да;

в) по положению.

*16. При ударе по волану ногой от пола:*

а) отрывают;

б) не отрывают;

в) можно то и другое.

*17. Подачи бывают:*

а) короткими, высокими, плоскими;

б) косыми, плоскими, укороченными;

в) высокими, не короткими, плоскими.

*18. Все удары в бадминтоне по направлению и траектории классифицируются как:*

а) дальние, коротко-далекие, прямые;

б) высоко-далекие, плоско-далекие, плоские, прямые, укороченные, короткие;

в) неукороченные, плоские, далекие.

19. У ракетки различают:

- а) открытую и внутреннюю стороны;
- б) открытую и закрытую стороны;
- в) закрытую и внешнюю стороны.

20. Правильным ответным ударом считается:

- а) если волан отражен до его приземления;
- б) если волан соприкоснулся с ракеткой;
- в) если волан задел струны ракетки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание студентов позволяет рассматривать бадминтон не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи. С этой целью предлагается систематическое использование средств бадминтона в учебном процессе со студентами. Это выдвигается в качестве альтернативы стандартным учебным занятиям по физическому воспитанию с целью разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их двигательных качеств [7].

Массовое развитие бадминтона как вида спорта помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. А широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анিকেев, Ю.В. Обоснование значимости психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта / Ю.В. Анিকেев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 7. – С. 3-6.

2. Антипова, О.С. Психофизиологический статус спортсменов на разных этапах подготовки в ДЮСШ / О.С. Антипова, Л.Г. Харитоновна // Научные труды Сибирского гос. ун-та физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 92-97. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25295107>

3. Бадминтон в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / П.Ю. Брель, В.В. Шохирев, И.И. Изотова. – ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, кафедра физического воспитания. – Иркутск, 2016. – 109 с.

4. Блохина, Н.В. Особенности сенсомоторных реакций спортсменов, специализирующихся в бадминтоне / Н.В. Блохина // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.3 (21). – С. 15-17. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35339804>.

5. Валкин, Ю.М. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 17-19 лет / Ю.М. Валкин, С.Н. Ключникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 47-48.



6. Временное положение по психофизиологическому обеспечению надежности профессиональной деятельности и сохранению здоровья персонала энергетических предприятий. РД 153-34.0-03.503-00. (утв. Минздравом РФ, РАО «ЕЭС России», 18.06.2000).

7. Давудов, Т.С. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи / Т.С. Давудов, Э.К. Арутюнов // Направления модернизации современного инновационного общества: экономика, социология, философия, политика, право: мат-лы Междунар. научно-практич. конф. – Чернов, 2015. – С. 118–119.

8. Дрожалкин, В.А. Особенности психологической подготовки в циклических и ациклических видах спорта / В.А. Дрожалкин // Вестник научных конференций. – 2015. – № 2-1 (2). – С. 47–49.

9. Дык, Н.Ч. Анализ вариабельности сердечного ритма у спортсменов-бадминтонистов в переходный период годичного тренировочного цикла / Н.Ч. Дык, Г.Д. Алексанянц, Ю.А. Кудряшова // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 1. – С. 263–269.

10. Дык, Н.Ч. Особенности вегетативных регуляций у спортсменов-бадминтонистов различной квалификации / Н.Ч. Дык // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 65–68.

11. Жбанков, О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне / О.В. Жбанков. – Москва: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011.

12. Жестокова, Ю.К. Отношение студентов к внедрению бадминтона в процесс физического воспитания вуза

(по данным социологических исследований) / Ю.К. Жесткова, Ф.Р. Зотова // Ученые записки. – 2014. – № 11 (117). – С. 55–62.

13. Закамский, А.В. Отбор бадминтонистов на основе психофизиологических параметров / А.В. Закамский, М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – № 25. – С. 93–96.

14. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 352 с.

15. Использование времени двигательной реакции для определения психологических особенностей бадминтонистов / В.Н. Болгов, Н.П. Тагирова, О.Н. Галлямова, В.В. Перепелкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 42–46.

16. Исследование психофизиологических параметров у бадминтонистов / Р.Ф. Ахтариева, Ю.К. Жесткова, Р.Р. Шапирова, С.Р. Шарифуллина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 21–23.

17. Казанцева, Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие / Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малёванный. – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-7253-2882-0.

18. Корягина, Ю.В. Развитие специфических видов сенсомоторных реакций в тренировочном процессе бадминтонистов / Ю.В. Корягина // Омский научный вестник. – 2008. – № 1 (63). – С. 142–144.

19. Лаптев, А.И. Модельные характеристики функционального состояния высококвалифицированных бадминтонистов / А.И. Лаптев, Г.В. Барчукова // Вестник

спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 74–81. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43989376>.

20. Лунёв, Р.С. Психофизиологическое состояние человека и влияние на него различных факторов жизненной среды / Р.С. Лунёв, Д.С. Лунев // Вестник психофизиологии. – 2016. – № 2. – С. 75–76.

21. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов: учебное пособие / В.Д. Мавроматис. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербург. гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. – 60 с. – ISBN 978-5-9227-0331-4.

22. Маслов, О.Р. Тактическая подготовка в командных игровых видах спорта – психологические подходы к формированию тактического мышления / О.Р. Маслов // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2011. – № 613. – С. 178–184.

23. Насырова, Т.Ш. Влияние занятий бадминтоном на развитие физического качества ловкости у студенток СПбГУГА / Т.Ш. Насырова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: мат-лы Всерос. научно-метод. конф. – 2014. – С. 3997–4000.

24. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса: методические указания для проведения учебных занятий / В.М. Щукин. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2009. – 25 с. – ISBN 2227-8397.

25. Основы технико-тактических действий в бадминтоне: метод. указания / Т.А. Ильницкая, С.А. Печерский. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 40 с.

26. Отбор и медико-биологическое сопровождение одаренных обучающихся, реализующих образовательную и спортивную деятельность / Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин, В.В. Эрлих, А.Э. Батуева, Е.С. Сабирьянова // Science for Education Today. – 2020. – Т. 10, № 5. – С. 196–210. – URL: <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2005.11>.

27. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва: ФиС, 1969. – 346 с.

28. Румянцева, Э.Р. Особенности адаптации нервно-мышечного аппарата бадминтонистов к асимметричным нагрузкам в тренировочном процессе / Э.Р. Румянцева, Е.В. Тарасова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 69–77. DOI: 10.14529/hsm200408

29. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.И. Смирнов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.

30. Суворов, Г.Б. Концепция психологического обеспечения психофизиологического статуса человека: психомоторная составляющая / Г.Б. Суворов, В.Б. Чесноков // Вестник Санкт-петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 2-2. – С. 3–28. <http://elibrary.ru/item.asp?id=12869084>.

31. Темченко, В.А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном / В.А. Темченко, Т.Н. Мальцева // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 103–106.

32. Турманидзе, В.Г. Психофизиологические особенности адаптивных процессов у спортсменов-бадминтонистов / В.Г. Турманидзе, Т.Г. Воробьева, А.В. Турманидзе //

American Scientific Journal. – 2016. – № 1-2. – С. 15–19. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29093269>.

33. Турманидзе, А.В. Вегетативная регуляция сердечного ритма бадминтонистов различной квалификации / А.В. Турманидзе, В.Г. Турманидзе, И.Н. Калинина // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-5. – С. 979–983.

34. Турманидзе, В.Г. Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры и спорта на примере бадминтона / В.Г. Турманидзе. – *Личность. Культура. Общество*. – 2008. – Вып. 2 (41). – С. 379–383.

35. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. – № 37. – Саратов: Вузовское образование, 2019. – 26 с. – ISBN 978-5-4487-0554-0.

36. Щербаков, Л.В. Игра бадминтон (учебно-методическое издание) / Л.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – Москва: Гражданский альянс, 2009. – 121 с. – ISBN 978-5-9949-0042-0.

37. Эрлих, В.В. Цифровизация технологий оперативной диагностики функциональных резервов и оценки подготовленности спортсменов / В.В. Эрлих, Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 52–66. – URL: <https://doi.org/10.14529/hsm200107>.

38. Dube, S.P. Simple visual reaction time in badminton players: A comparative study / S.P. Dube, S.U. Mungal, M.B. Kulkarni // *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*. – 2015. – Vol. 5(1). – P. 18–20. – DOI:10.5455/njppp.2015.5.080720141.

39. Hülsdünker, T. Neural Correlates of Expert Visuomotor Performance in Badminton Players / T. Hülsdünker,

H.K. Strüder, A. Mierau // *Medicine and science in sports and exercise*. - 2016. - Vol. 48(11). - P. 2125-2134. -DOI: 10.1249/MSS.0000000000001010.

40. Kaplan, D. Visuomotor and audiomotor reaction time in elite and non-elite badminton players / D. Kaplan, F. Akcan, Z. Çakir, T. Kiliç, C. Yildirim // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. - 2017. - Vol. 3, Is. 1. - DOI:10.46827/EJPE.V0I0.534.

*Учебное издание*

**Ольга Вадимовна Байгужина**

**БАДМИНТОН В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Учебно-методическое пособие**

Работа рекомендована РИСом университета.  
Протокол № 21 от 2020 г.

Редактор О.В. Угрюмова  
Издательство ЮУрГГПУ  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

**ISBN 978-5-907409-28-6**

Подписано в печать 19.01.2021  
Тираж 100 экз.      Бумага типографская  
Формат 60х 84/16  
Объем 2,74 уч.-изд. л. (6 усл.п.л.)  
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии  
ЮУрГГПУ  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69