

Іван КАРАТНИК, Віра МУДРА

БАДМІНТОН

Навчальний посібник

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2023

УДК 796.344(075.8)
К21

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

М. П. Пігин

(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського);

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

майстер спорту з бадмінтону,

в.о. завідувача кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Л. М. Ціж

(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського)

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

В. О. Мельник

(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського)

Рекомендувала до друку вчена рада

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

(протокол № 8 від 9 травня 2023 року)

К21 **Каратник І.**

Бадмінтон : навч. посіб. / І. Каратник, В. Мудра. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – 112 с.

ISBN 978-617-8135-15-7

У посібнику на основі аналізу літератури, наукових пошуків та особистого досвіду авторів подано матеріали з методики навчання техніки і тактики гри бадмінтону у 2 розділах: лекційному курсі та практикумі для студентів. Видання містить матеріали лекцій і практичних занять, словник основних термінів і понять з бадмінтону, правила техніки безпеки під час практичних занять та питання модульного контролю теоретичних основ бадмінтону. Посібник призначено для роботи студентів на практичних заняттях з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (індивідуальні види спорту (бадмінтону))». Матеріал представлено з позицій його значення для підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Для тренерів і викладачів закладів вищої освіти фізкультурного профілю, вчителів фізичної культури закладів середньої освіти та тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, інших фахівців із фізкультурно-оздоровчої діяльності.

УДК 796.344(075.8)

© Каратник І., Мудра В., 2023

© Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2023

ISBN 978-617-8135-15-7

ЗМІСТ

Передмова	5
РОЗДІЛ 1. КУРС ЛЕКЦІЙ ІЗ БАДМІНТОНУ	
ЛЕКЦІЯ 1. Історія розвитку бадмінтону. Інвентар.	
Основні правила гри	7
1.1. Зародження та розвиток бадмінтону у світі	7
1.2. Становлення бадмінтону в Україні.....	15
1.3. Розміри корту. Інвентар для гри в бадмінтон	25
1.4. Основні правила гри. Судді на корті	29
Контрольні запитання	39
ЛЕКЦІЯ 2. Техніка й тактика гри в бадмінтоні.	
Методика їх навчання	40
2.1. Класифікація технічних прийомів у бадмінтоні.	
Методика їх навчання	40
2.2. Класифікація тактичних дій у бадмінтоні.	
Методика їх навчання	64
2.3. Тези про бадмінтон	69
Контрольні запитання	70
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКУМ ІЗ БАДМІНТОНУ	
Техніка безпеки під час гри в бадмінтоні	72
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. Методика навчання основних прийомів техніки (стійки, переміщень, подач, удару підставки, удару плоского, удару високо-далекого) та тактики (тактика подач, тактика одиночної гри) гри в бадмінтоні	75
Контрольні вимоги до захисту практичного заняття	82

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Методика навчання основних прийомів техніки (укороченого удару, відкидання, атаки на сітці тощо) та тактики (тактика парної гри) гри в бадмінтоні	83
Контрольні вимоги до захисту практичного заняття	88
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Методика навчання основних прийомів техніки (смешу, свічі, комбінації ударів тощо) та тактики гри в бадмінтоні	89
Контрольні вимоги до захисту практичного заняття	93
Запитання для самопідготовки до модуля з бадмінтону	93
Словник основних термінів і понять у бадмінтоні	95
Термінологічний покажчик	102
Список використаних джерел	103

ПЕРЕДМОВА

Спортивні ігри – це одні з популярних і захопливих видів спорту, які застосовують для гармонійного розвитку сучасної людини. Масову зацікавленість ними можна пояснити загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю ігор. До них належать такі дисципліни, як бадмінтон, теніс і настільний теніс. Саме ці види спорту з-поміж великої кількості засобів фізичного виховання увійшли до списку найпоширеніших ігор, які загалом у повсякденному житті використовують для масової фізкультурно-оздоровчої роботи й отримання високої спортивної майстерності. У Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського вивчають окрему дисципліну «Теорія та методика спортивних ігор: бадмінтону, тенісу, настільного тенісу».

Бадмінтон – це олімпійський атлетичний вид спорту і один із найважчих з огляду на фізичні навантаження. У тренуваннях із бадмінтону відпрацьовують як загальні засоби техніко-тактичної підготовленості бадмінтоністів, так і окремо тренують різними засобами підготовки гравців одиночних ігор та гравців парних ігор.

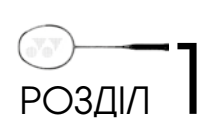
Справжній бадмінтон такий динамічний, що вимагає від самого спортсмена поєднання багатьох фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість, спритність, гнучкість, точність реакції, а також спеціальних спортивно-технічних навичок – високої техніки ударів, тактичної підготовки. Завдяки цьому бадмінтон є одним із засобів оздоровлення й розвитку психофізичних здібностей молоді, що вчиться. У тренувальній і змагальній діяльності є важливими різні сторони підготовки бадмінтоністів, зокрема технічна, тактична, психологічна, змагальна, теоретична. Заняття з бадмінтону позитивно впливають на всі системи організму: опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, травну, лімфатичну, видільну, нервову та ін.

Посібник відповідає навчальній і модульній робочій програмам. У ньому подано як теоретичні розділи, так і практичні заняття, а також правила техніки безпеки на практичних заняттях. Для відповідності посібника програмам у процесі планування теоретичного розділу посібника передбачено додавання в його зміст не лише питань із розвитку рухової активності, але й загальноосвітньої тематики з культурно-історичних, природничо-наукових і медико-біологічних дисциплін. Важливими компонентами посібника є словник основних термінів і понять з бадмінтону та предметний покажчик.

Для оволодіння навчальним матеріалом, що не внесений до лекційного курсу посібника, а також для вдосконалення в техніко-тактичних прийомах гри передбачено самостійну роботу, яку здійснюють теоретично з використанням наукової літератури та практично на заняттях у формі захисту. Посібник містить як теоретичний, так і практичний матеріал, а також правила техніки безпеки під час практичних занять із бадмінтону. Кожна тема лекції та практичного заняття завершується запитаннями для самоконтролю, які опрацьовує студент під час підготовки до практичного заняття. Наприкінці посібника представлено словник основних термінів і понять з бадмінтону, термінологічний покажчик та список використаних джерел.

Навчальний посібник призначено для полегшення вивчення дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор: бадмінтону, тенісу, настільного тенісу». У посібнику використано дані сучасної наукової літератури, а також власний досвід викладання теорії та методики спортивних ігор у ЛДУФК ім. Івана Боберського.

Під час написання посібника враховано багаторічний досвід викладача закладу вищої освіти та тренера-викладача дитячо-юнацької спортивної школи. Сподіваємося, посібник допоможе студентам отримати теоретичні й практичні знання теорії та методики бадмінтону, що стане в пригоді в їхній подальшій професійній діяльності.



КУРС ЛЕКЦІЙ ІЗ БАДМІНТОНУ

ЛЕКЦІЯ 1

ІСТОРИЯ РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ. ІНВЕНТАР. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ

- 1.1. Зародження та розвиток бадмінтону у світі.
- 1.2. Бадмінтон в Україні.
- 1.3. Розміри корту. Інвентар для гри в бадмінтон.
- 1.4. Основні правила гри. Судді на корті.

1.1. Зародження та розвиток бадмінтону у світі

Бадмінтон – це спортивна гра з ракеткою та воланом. Відомо багато версій щодо його виникнення. Певні судження та деякі об'єктивні факти вказують на те, що сучасний бадмінтон походить від стародавньої гри у волан.

Уважають, що бадмінтон виник у давнину на островах Малайського архіпелагу, звідки поширився в країни Південно-Східної Азії. У XIV ст. в Японії з'явилася гра «ойбане» (hagoita, або obahe), що в перекладі «перо, яке літає». Ракетки для цієї гри виготовляли з імператорського дерева (*Paulownia tomentosa*), м'ячком служила недоспіла і спеціально висушена сім'яна коробочка цього ж дерева, у її верхню частину віночком були встромлені малі пір'їни. В одному з давніх

манускриптів написано, що 1122 року до н. е., у Китаї, під час правління династії Чу, грали в м'яч з пір'ям. Гру назвали «ди-дзяу-ци». Три-чотири гусячі пера з'єднували в одне ціле ободком, а грали дерев'яними ракетками (рис. 1. 1).

Великою сенсацією стали наскельні малюнки, знайдені в Індії, яким, за підрахунками археологів, близько 2 тисяч років.



Рис. 1. 1. Стародавня гра в бадмінтон у Китаї

На малюнках зображені гравці так званої псони (пуне) – це прообраз сучасного бадмінтону. У Франції гру, схожу на бадмінтон, називали «же-де-пом», що в перекладі означає «гра з яблуком». В Європі гру «jeu de volant», або «soguantin», уперше згадано на початку XVI ст. (рис. 1. 2).

Відомий венеціанський мандрівник Марко Поло (1254–1324) свідчив про поширення гри в м'яч з пір'ям у багатьох азійських країнах.

У 1650 р. королева Швеції Крістіна для гри в «м'яч із пером», побудувала корт неподалік Стокгольмського королівського палацу, де вона грала в цю гру зі своїми придворними слугами й гостями з інших країн.



Рис. 1. 2. Стародавня гра в бадмінтон у Європі

В Англії у XIX ст. «гра у волан» особливої популярності набула в маєтку герцога Бофорта. Герцог був покровителем асоціації «гри у волан», власником Франт Холлу, де тепер зберігається одна з найкращих колекцій античних ракеток і воланів. У 1860 р. Айзек Спратт видав книжку «Бадмінтон-Батлдор – нова гра», де були описані перші правила гри. Англійські офіцери, які проходили службу в Індії, виявили зацікавлення цією грою та заснували 1875 р. офіцерський клуб «Фолькстоун». Першим президентом Асоціації гри у волан став полковник Долбі, який також брав активну участь у творенні нових правил гри.

Відомо, що бадмінтон завезли в Англію з Індії. Саме з Індії 1872 року повернулася група офіцерів англійських колоніальних військ, які продемонстрували гру з воланом у маєтку Бадмінтон, що недалеко від Лондона, у графстві Глостершир. Отже, 1872 рік вважають часом народження спортивної гри у волан, яка отримала назву «бадмінтон». Першим офіційним бадмінтонним клубом був «The Bath Badminton Club» («Бадмінтонний клуб міста Бата»).

Сучасний бадмінтон розвивається з кінця XIX ст., перші клубні турніри були жорстко регламентовані. Наприклад, чоловіки, згідно зі статутом клубу, мали виступати в костюмах за тодішньою модою: чорний піджак і високі чоботи. Жінкам дозволяли грати лише в довгих спідницях і капелюхах (рис. 1. 3).



Рис. 1. 3. Одяг гравців у бадмінтон у XIX ст.

У березні 1898 р. в Англії відбувся перший офіційний турнір із бадмінтону, а 4 квітня 1899 р. в Лондоні проведено перший усеанглійський чемпіонат. Кількість клубів за період 1901–1911 років збільшилася в декілька разів.

Бадмінтон поступово ставав популярним. Почалося і виробництво воланів. Перший патент на їх виготовлення виданий в Англії у 1898 р. Енн Джексон.

У Лондоні 5 липня 1934 р. створено Міжнародну федерацію бадмінтону (International Badminton Federation, IBF), що дало змогу бадмінтонові розвиватися як самостійному виду спорту. У 1935 р. її президентом обрано Джорджа Алана Томаса.

Згідно зі статутом IBF, з 1948 р. проводять Кубок Томаса (серед національних чоловічих команд), і з 1955 р. Кубок Убер (серед національних жіночих команд). Томас 29 разів представляв країну на міжнародних турнірах у період від 1902 до 1929 року, 21 раз ставав чемпіоном відкритого чемпіонату Англії та 90 разів перемагав у різних національних турнірах. Бетті Убер – 13-разова переможниця відкритого чемпіонату Англії (рис. 1. 4).

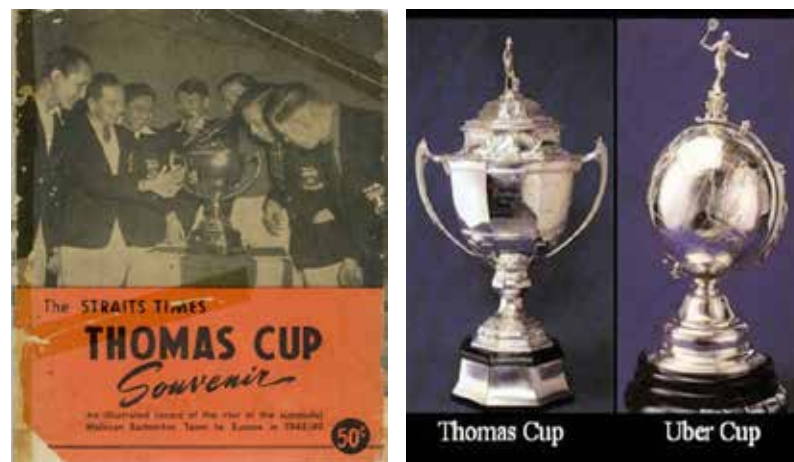


Рис. 1. 4. Кубки командних чемпіонатів світу з бадмінтону – кубок Томаса та кубок Убер

Міжнародна федерація проводить також низку офіційних особистих турнірів. Одним із них є відкрита першість Англії, яка відбувається у Вімблдоні, колись її вважали неофіційною першістю світу. Уперше відкрита першість Англії відбулася 1899 року (рис. 1. 5).

У 1967 році був заснований Європейський союз бадмінтону (European Badminton Union, EBU). З 1968 р. проводять особистий чемпіонат Європи, з 1972 р. – командний чемпіонат Європи.

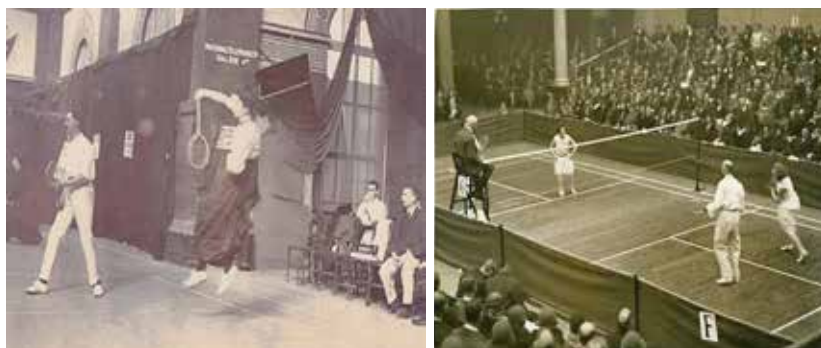


Рис. 1. 5. Корти та одяг для гри в бадмінтон на перших етапах розвитку

Перший офіційний особистий чемпіонат світу відбувся в травні 1977 р. в м. Мальме (Швеція). Переможцями першого чемпіонату світу були: серед жінок – Л. Кеппен (Данія); серед чоловіків – Ф. Дельфс (Данія); серед жіночих пар – Е. Тогану – Е. Уено (Японія); серед чоловічих пар – Чун Чун – Дж. Вахджуді (Індонезія); серед змішаних пар – С. Сковгород – Л. Кеппен (Данія).

У 1977 р. на 79-й сесії Міжнародного олімпійського комітету (МОК) у Празі IBF була визнана керівною організацією бадмінтону, яка відповідає критеріям Олімпійської хартії.

Змагання з бадмінтону традиційно вводять у програми Азіатських ігор та Ігор Британської співдружності. На Олімпійських іграх 1972 р. в Мюнхені проводили показові виступи з бадмінтону.

З 1992 року бадмінтон входить у програму Олімпійських ігор (табл. 1. 1). Першим олімпійським чемпіоном у чоловічій одиночній категорії став Алан Кусума Віратама (Індонезія), у жіночій одиночній категорії – Сусі Сусанті Хадітоно (Індонезія).

Таблиця 1. 1

Етапи історичного розвитку бадмінтону

Етап	Тривалість	Спрямованість етапу
I	2 тис. до Р. Х. – 1650 р. Р. Х.	Прообраз бадмінтону гра у волан
II	1650–1898 рр.	Становлення гри в бадмінтон
III	1898–1972 рр.	Міжнародний розвиток бадмінтону як виду спорту
IV	1972–1992 рр.	Входження бадмінтону в олімпійську родину видів спорту
V	1992 р. – сучасність	Новітній розвиток бадмінтону

Від 2006 р. Міжнародна федерація бадмінтону (IBF) змінила назву на Всесвітню федерацію бадмінтону (BWF) (рис. 1. 6).



Рис. 1. 6. Емблеми Всесвітньої федерації бадмінтону

Із 2006 р. були затверджені нові правила гри в бадмінтоні. Основні зміни стосувалися таких моментів:

- гру ведуть до 21 очка (до 2006 р. у чоловіків в іграх одиночних та парних гра відбувалася до 15 очок, а в жінок в одиночних іграх – до 11 очок);

- кожен розіграш приносить очко (до 2006 р. переможне очко можна було здобути лише на своїй подачі, а на подачі суперника – тільки забрати подачу);

- у разі парної гри пара має тільки одну подачу, і якщо вона втратить подачу, тоді подача переходить суперникам (до 2006 р. кожна пара, не враховуючи першої подачі в геймі, мала по дві подачі).

Також був період (випробувальний термін), коли Міжнародна федерація на пів року ввела правила – гру вели з п'яти геймів (партій) до 7 очок, очко здобували лише на своїй подачі (перемагав гравець який виграв у 3 геймах). Також Всесвітня федерація вводила експериментальні правила на певних змаганнях (від 2014 р.), коли гейм тривав до 11 очок, а матч (гра) відбувався з 5 геймів (до перемоги у трьох).

Загалом 11 країн упродовж 1992–2020 рр. на Олімпійських іграх із бадмінтону ставали призерами змагань. Найбільше медалей – у команди Китаю 41 (18 золотих, 8 срібних та 15 бронзових); на другому місці – команда Індонезії – 19 (7 золотих; 6 срібних; 6 бронзових медалей); на третьому – Південна Корея 19 (6 золотих, 7 срібних, 6 бронзових); далі Данія – 8 медалей (1; 3; 4); Японія – 3 медалі (1; 1; 1); Іспанія – 1 медаль (золота); Малайзія – 8 медалей (6 срібних, 2 бронзові); Велика Британія – 3 медалі (1 срібна, 2 бронзові), Індія – 2 медалі (1 срібна, 1 бронзова); Нідерланди – 1 медаль (срібна); Росія – 1 медаль (бронзова).

Згідно з класифікацією видів спорту (Платонов В. М., 1997 р.), залежно від особливостей тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бадмінтон відносять до першої групи – до атлетичних видів спорту, пов'язаних із граничною активною руховою діяльністю спортсмена.

Згідно з класифікацією видів спорту, які входять до Олімпійських ігор, бадмінтон належить до спортивних ігор.

За способом визначення результату в змаганнях бадмінтон є серед видів спорту, у яких спортивний результат встановлюють за обумовленим кінцевим ефектом, але змагання не обмежені часом їх проведення.

Щодо бадмінтону в шкільній програмі, то він є серед модулів, які можуть бути введені в навчальну програму для закладів загальної середньої освіти.

1.2. Становлення бадмінтону в Україні

У 1960 р. у м. Львові відбулися перші офіційні змагання з бадмінтону в Україні. Саме львів'яни були одними з перших в Україні, хто грав у спортивний бадмінтон. Серед бадмінтоністів Львова вирізнялися такі спортсмени: Богдан Олійник, Євстахій Шпаргало, Володимир Дерій, Володимир Панін, Ярослав Гавур, Євген Горбанський, Віктор Погорілий, Ярослав Утрисько, Віктор Сущенко, Агнета Карцуб, Олімпіада Марчева (Большая), Катерина Немеш (рис. 1. 7).



Рис. 1. 7. Перша збірна команда Львова: Б. Олійник, В. Дерій, Я. Гавур, К. Немеш, А. Карцуб, Є. Шпаргало. На чолі команди перший голова Федерації бадмінтону м. Львова Б. Дайховський

У грудні 1961 р. в московському манежі ЦСКА відбувся старт перших офіційних всесоюзних командних змагань. Турнір зібрав московські колективи «Труд», «Буревісник», збірні команди Харкова, Львова, Ленінграда, Московської області, Алма-Ати й Душанбе. Третє місце здобула збірна команда Харкова.

У 1962 р. вже зустрічалися команди республік (УРСР, БРСР, РРФСР, АзРСР, КазРСР, ТаджРСР).

У 1962 р. відбувся перший чемпіонат УРСР (м. Київ). Чемпіонами стали: серед жінок – Агнія Карцуб (м. Львів), серед чоловіків – Володимир Лівшиц (м. Харків). Серед інших львівських призерів перше місце в жіночій парі отримали А. Карцуб – О. Марчева; перше місце в змішаній парі отримали Б. Олійник – О. Марчева; чоловіча пара Б. Олійник – В. Дерій стали срібними призерами. У 1963 р. чемпіонат УРСР проходив у м. Львові. Переможцями стали в одиночній чоловічій категорії – Володимир Ліфшиц (Харків); одиночній жіночій категорії – Агнета Карцуб (Львів); чоловічій парній категорії – Володимир Ліфшиц і Леонід Колесніков (Харків); жіночій парній категорії – Ніна Мякишова і Валентина Литвиненко (Київ); змішаній парній категорії – Володимир Дерій і Агнета Карцуб (Львів) (рис. 1. 8).

У Дніпропетровську був організований потужний спортивний осередок бадмінтону. Зокрема, Олег Лобизнов, який організував секції бадмінтону, згодом отримав звання заслуженого тренера України. Також Анатолій Гайдук і Поліна Дедик започаткували гру у волан у заводському спортивному клубі «Метеор». Імена бадмінтоністів м. Дніпропетровська відомі на всю країну, найбільш знані – Ірина Шевченко, Костянтин Вавілов, Микола Пешехонов, Анатолій Єршов, Наталя Дамаскіна, Надія Литвинчева, Алла Продан, Володимир Шиян.



Рис. 1. 8. Вирізка з газети. 31 серпня 1963 р. Видавництво «Україна». С. Шпиргалю (перший чемпіон Львова з бадмінтону, 1960 р.)

Піонером бадмінтону в Києві вважають учителя фізичного виховання одного із дитячих санаторіїв Володимира Томашевського, у минулому відомого майстра з боксу. Першими, хто досягнули найвищих результатів із київської секції, стали Ніна Мякишева та Віктор Швачко (багаторазовий чемпіон країни).

Чемпіонати СРСР із бадмінтону проводили з 1963 р. У 1964 р. в одиночній категорії львів'янка А. Карцуб стала бронзовою призеркою Всесоюзного чемпіонату. У 1965 р. чемпіонами СРСР у жіночій парній категорії стали львів'янки А. Карцуб та О. Марчева (Большая). У 1968 р. вихованець львівського

бадмінтону В. Андропов у парі з харків'янином В. Лівшицем стали срібними призерами першості СРСР.

У 1992 р. засновано Федерацію бадмінтону України (ФБУ) – організацію, що займається проведенням змагань із бадмінтону на території України. Також ФБУ є членом Всесвітньої федерації бадмінтону та Європейської конфедерації бадмінтону.

Чемпіонати України з бадмінтону проводять від 1992 р. (рис. 1. 9).



Рис. 1. 9. Емблеми Федерації бадмінтону України

У Дніпрі, Харкові, Одесі, Києві, Миколаєві, Львові, Донецьку, Вінниці, Лисичанську, Івано-Франківську, Рівному, Житомирі, Чернігові, Черкасах, Ужгороді, Тернополі створено фахові школи бадмінтону, які дають змогу виховувати висококласних спортсменів, проводити турніри різного рівня для дітей, дорослих, любителів і ветеранів цього виду спорту.

У 2009 р. вперше в Україні пройшов міжнародний турнір серії International Challenger – Kharkov International, який став щорічним і збирає багатьох титулованих гравців не тільки Європи, але й світу.

З 27 квітня до 2 травня 2021 року у Київському Палаці Спорту проходив 28-й Чемпіонат Європи з бадмінтону.

Досягнення бадмінтоністів України на міжнародному рівні:

- 1994 р. – на чемпіонаті світу серед юніорів у Малайзії змішана пара Дмитро Мизніков – Наталія Єсипенко (Харків) увійшла до вісімки найсильніших;
- 1995 р. – команда України перемогла в Кубку Гельвеції в Нікосії (Кіпр). Тренер Віктор Швачко;
- 1997 р. – клуб «Метеор» (Дніпропетровськ) виборов бронзу Кубку Європи (колишній Кубок європейських чемпіонів) у Лісбурні (Північна Ірландія). Тренер Ірина Шевченко;
- 1998 р. – клуб «Метеор» виборов бронзу в Кубку Європи в Мості (Чехія). Тренер Ірина Шевченко;
- 1999 р. – команда України на чемпіонаті світу (змішані команди) у Копенгагені (Данія) посіла 15-те місце, здобувши перемогу над командою Індії;
- 2001 р. – команда України на чемпіонаті світу (змішані команди) у Севільї (Іспанія) посіла 13-те місце. Тренер Геннадій Махновський;
- 2003 р. – Лариса Грига (Дніпропетровськ, тренери – Володимир Шиян і Вікторія Семенюта) перемогла на чемпіонаті Європи серед юніорів (U19) в Есбьоргу (Данія) в одиночній категорії;
- 2005 р. – Марія Діптан (Мартиненко) перемогла на чемпіонаті Європи серед студентів;
- 2006 р. – клуб «Метеор» (Дніпропетровськ) виборов срібло Кубку Європи у Севільї (Іспанія). Тренер Вікторія Семенюта;
- 2007 р. – команда України на чемпіонаті Європи U17 у Стамбулі (Туреччина) здобула 2 місце. Тренери Михайло Мізін і Сергій Косенчук; Олена Прус перемогла на чемпіонаті Європи серед студентів в одиночній категорії;

- 2009 р. – команда України на чемпіонаті Європи U17 у Медводі (Словенія) посіла 3-тє місце. Тренери Михайло Стерін й Андрій Діптан;

- 2010 р. – на чемпіонаті Європи в Манчестері (Велика Британія) змішана пара Валерій Атращенко і Олена Прус (Харків, тренер Михайло Стерін) дійшла до чвертьфіналу; Єлизавета Жарка (Харків, тренер Михайло Стерін) взяла участь у Перших юнацьких Олімпійських іграх у Сингапурі; команда України на чемпіонаті Європи серед чоловічих команд посіла 4-тє місце; Дмитро Завадський переміг на чемпіонаті Європи серед студентів в одиночній категорії та Дмитро Завадський і Віталій Конов перемогли на чемпіонаті Європи в парній чоловічій категорії;

- 2011 р. – змішана команда України на чемпіонаті Європи U19 у Вантаа (Фінляндія) посіла 3-тє місце. Тренери Владислав Друженко й Михайло Мізін; Дмитро Завадський переміг на чемпіонаті Європи серед студентів в одиночній категорії та Олена Прус і Анна Кобцева перемогли на чемпіонаті Європи серед студентів у парній жіночій категорії;

- 2014 р. – Марина Ільїнська (Харків, тренер Михайло Стерін) на чемпіонаті Європи U15 (Базель, Швейцарія) посіла 20-тє місце в одиночній категорії, а також 2-тє місце в змішаній категорії разом із Данилом Боснюком (Лисичанськ, тренер Анатолій Кондратюк); Руслан Сарсекенов (Миколаїв, тренер Олександр Кунін) і Влада Лісна (Харків, тренер Михайло Стерін) взяли участь у Других юнацьких Олімпійських іграх в Нанкіні (Китай);

- 2016 р. – змішана пара Данило Боснюк і Марина Ільїнська (Дніпро, Харків) на чемпіонаті Європи U17 (Люблін, Польща) посіла 3-тє місце, а в одиночній категорії і Боснюк, і Ільїнська посіли 5-тє місце; на Європейській універсіаді в Загребі (Хорватія) Анастасія Дмитришин і Єлизавета Жарка (Харків)

завоювали золото в парі, а Дарина Самарчанц (Харків) – срібло в одиночній категорії; на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро Марія Улігіна (Дніпро, тренер Вікторія Семенюта) перемогла на першому етапі в підгрупі, обігравши, зокрема, 5-ту ракетку світового рейтингу, і ввійшла до 13 найсильніших;

- 2017 р. – Марина Ільїнська на чемпіонаті Європи серед юніорів U19 (Мюлуз, Франція) здобула 2-тє місце в одиночній категорії;

- 2018 р. – Марія Столяренко (Харків, тренер Анна Крючкова) на чемпіонаті Європи U15 у Казані посіла 3-тє місце в одиночній категорії; пара Анастасія Прозорова і Валерія Рудакова (Харків, тренер Геннадій Махновський) посіла 3-тє місце на чемпіонаті Європи U19 у Таллінні; у жовтні 2018 р. Анастасія Прозорова стала володаркою першої олімпійської нагороди в історії українського бадмінтону: здобула срібло III юнацьких Олімпійських ігор у Буенос-Айресі у змаганнях змішаних команд;

- 2019 р. – команда України U17 на чемпіонаті Європи в Гнезно (Польща) виборола бронзові медалі. Тренери Михайло Мізін і Анна Крючкова;

- 2020 р. – пара Поліна Бугрова і Марія Столяренко (Харків, тренери Анна Крючкова і Михайло Стерін) виборола бронзові медалі на особистому чемпіонаті Європи U19 у Лахті (Фінляндія).

На Іграх XXV Олімпіади в Барселоні (Іспанія) 1992 р. у бадмінтоні розігрували 4 комплекти медалей (в одиночному та парному чоловічих і жіночих розрядах). На наступних Олімпійських іграх (Атланта, 1996 р.) було додано ще один комплект нагород – у змішаному розряді змагань.

На Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996 р.) уперше самостійною командою виступили спортсмени України, зокрема вихованці СДЮШОР «Метеор»

(м. Дніпропетровськ) – Владислав Дружченко, Олена Ноздрань і Вікторія Євтушенко. Ці спортсмени також представляли Україну на XXVII Іграх Олімпіади в Сіднеї (Австралія, 2000 р.), однак не досягли значних результатів.

На Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні (Китай, 2008 р.) до складу команди України входили спортсмени того ж Дніпропетровська СДЮШОР «Метеор» Владислав Дружченко та Лариса Грига. Здобутком є те, що Лариса Грига поступилася в 1/16 фіналу.

На Іграх XXX Олімпіади в Лондоні (Англія, 2012 р.) (брала участь 51 країна) команду України представляли Дмитро Завадський (м. Харків) та Лариса Грига (м. Дніпропетровськ). Зокрема, Дмитро Завадський посів друге місце в підгрупі, отримавши в кінцевому результаті 17/32 місце, Лариса Грига після третього місця в підгрупі розташувалася на 33/46 місці.

На Іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро (Бразилія, 2016 р.) (брали участь 45 країн). В складі команди України виступали Артем Почтарьов (м. Харків) та Марія Улітіна (м. Дніпро). Зокрема, Марія Улітіна грала в 1/8 фіналу одиночних зустрічей – це найбільше досягнення українських бадмінтоністів на Олімпійських іграх.

На Іграх XXXII Олімпіади в Токіо (Японія, 2020/2021 р.) команду України представляли Артем Почтарьов (м. Харків) та Марія Улітіна (м. Дніпро). Їхні ігри обмежилися виступом у підгрупах.

На сьогодні в Україні проводять всеукраїнські та міжнародні змагання, кубки та турніри для різних за кваліфікацією і віком спортсменів. Найбільш відомі з них – Кубок України, «Харків-Інтернешнл», Міжнародний турнір ім. Гайдука (м. Дніпропетровськ), особистий чемпіонат України, командні чемпіонати України (вища ліга, перша ліга). До національної команди України входять: серед чоловіків – Данило Боснюк,

Валерій Атращенко, Кирило Леонов, Артем Почтарьов; серед жінок – Єлизавета Жарка, Марина Ільїнська, Наталія Войцех, Марія Улітіна (2022 р.).

У 1970–1980 рр. формують дитячі центри розвитку бадмінтону у Львові. У спортклубі «Електрон» дитячу секцію бадмінтону вели Микола Циндра та Володимир Панін, а у спортивному клубі «Сокіл» виробничого об'єднання ім. Леніна, згодом КДЮСШ «Сокіл», плідно працював Микола Камінський (рис. 1. 10). Тренер Микола Павлович виховав призерів і переможців чемпіонатів і першостей УРСР й України, зокрема Ірину Колоскову, Оксану Гречанюк, Любов Ціж, Івана Книша, Катерину Бабенко, Катерину Кулинич, Андрія Прудивуса, Костянтина Калташкіна, Ореста Бурака, Ігоря та Олега Цигаників. Його вихованки Ірина Колоскова та Оксана Гречанюк у 1990 р. вибороли 2-ге місце на дорослому чемпіонаті УРСР у жіночій парі.



Рис. 1. 10. Микола Павлович Камінський (1942–2014). Один із засновників дитячого бадмінтону у Львові

Серед спортсменів-бадмінтоністів Львівщини за роки незалежної України найвищих результатів досягли МСМК

Ірина Колоскова (основна збірна України; призер чемпіонату Європи, багаторазовий призер чемпіонатів України, Кубку України, універсіад та спартакіад України); МСУ України Оксана Гречанюк (кандидат збірної України; учасник та призер чемпіонатів України, Кубку України, універсіад і спартакіад України); МСУ України Христина Джангобекова (основна збірна України; 3-тє місце в одиночній категорії в Кубку України, 2014 р.; 3-тє місце в парній категорії на турнірі серії Гран-прі Європи VICTOR Slovak Open 2012, Пряшів (Словаччина); 3-тє місце в одиночній категорії на турнірі серії Гран-прі Європи 37th Yonex Hungarian International Championships 2012, Будапешт (Угорщина), 2-ге місце в клубному чемпіонаті України (суперліга), 2011 р., 2-ге місце в парній категорії на міжнародному турнірі рівня Future Series в Загребі (Хорватія), 2019 р., переможниця клубного чемпіонату Іспанії 2020 р. серед жіночих команд Сора Iberdrola, з клубом Club Bádminton Oviedo); МСУ Владислав Гуркало (студент ЛДУФК, спортсмен із м. Вінниці, кандидат збірної України; 1-ше місце в парній та 1-ше місце в змішаній категорії в чемпіонаті України серед молоді 1994 р. н., 2012 р. – 2-ге місце у клубному чемпіонаті України (І ліга), 2012 р., учасник чемпіонату світу серед молоді в Японії, 2012 рік); МСУ Андрій Панін (резерв збірної України; багаторазовий призер чемпіонатів України серед юніорів (2011–2013 рр.), учасник чемпіонату Європи серед юніорів у Португалії, 2011 р.); МСУ Назар Палюх (резерв збірної України; багаторазовий призер чемпіонатів України серед юніорів (2011–2013 рр.), учасник чемпіонату Європи серед юніорів у Португалії, 2011 рік); МСУ Тетяна Лема (резерв збірної України; багаторазова призерка чемпіонатів України серед юніорів (2011–2013 рр.), учасниця чемпіонату Європи серед юніорів у Португалії, 2011 р.); МСУ Любов Ціж (багаторазова призерка чемпіонатів України серед юніорів); МСУ Іван Книш

(багаторазовий призер чемпіонатів України серед юніорів); МСУ Іван Каратник; Алтунян Роман (кандидат збірної України; багаторазовий призер чемпіонатів України серед юніорів, учасник чемпіонату Європи серед юніорів); МСУ України Олександр Чакалов (кандидат збірної України; багаторазовий призер чемпіонатів України серед юніорів, учасник чемпіонату Європи серед юніорів) (рис. 1. 11).



Рис. 1. 11. Учасники та призери чемпіонату Львівської області з бадмінтону, 2014 р.

1.3. РОЗМІРИ КОРТУ. ІНВЕНТАР ДЛЯ ГРИ В БАДМІНТОН

Корт (майданчик) для гри в бадмінтон прямокутний, для одиночних ігор завдовжки 13,4 м та завширшки 5,18 м, для парних ігор завдовжки 13,4 м та завширшки 6,1 м, з шириною ліній 40 мм. Лінії входять у розміри корту. Ближня лінія подачі розташована на відстані 1,98 м від сітки. Середня лінія між лінією подачі та задньою лінією ділить майданчик на два рівні поля (праве та ліве) і розташована на відстані 3,05 м від бічної лінії поля для парної гри (рис. 1. 12).

Сітку кріплять на стійках заввишки 1,55 м від поверхні корту. Сітка має бути з тонкої капронової нитки темного кольору та однакової товщини, з розмірами комірок від 15 до 20 мм.

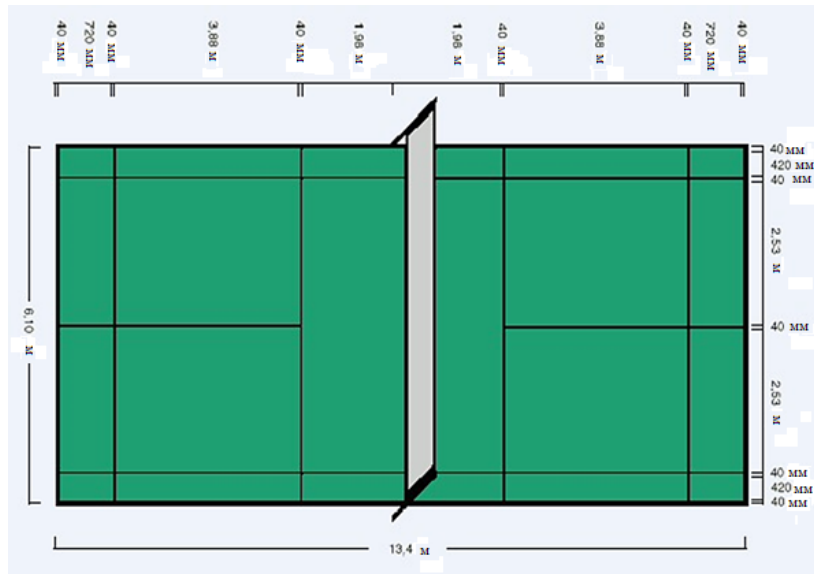


Рис. 1. 12. Розміри корту для бадмінтону

Ширина сітки (вертикально) 760 мм і довжина – не менше ніж 6,1 м. Верхній край сітки в центрі не має опускатися нижче за 1,524 м та над бічними лініями корту повинен бути на висоті 1,55 м.

Волан виготовлений із натуральних (пір'яний) або синтетичних (пластиковий) матеріалів. Незалежно від матеріалу, характеристики польоту волана повинні бути схожі на ті, які має натуральний пір'яний волан. Професійні спортсмени тренуються й грають лише пір'яними. Пластиковими воланами грають аматори. Вони мають трохи іншу траєкторію польоту, проте набагато довше служать.

Пластикові волани розрізняють за формою «спідниці», швидкістю, кольором. За швидкістю розрізняють три види воланів: повільні, середні й швидкі. Швидкість волана можна визначити за кольором стрічки на головці волана. Зелена відповідає повільному воланові, синя – середньому, а

червона – швидкому. Пластикові волани випускають переважно білі й жовті. Жовті волани використовують у залах із поганим освітленням.

Пір'яні волани розрізняють за матеріалом головки волана й за якістю пера. Головка волана складається з коркової пробки, вкритої оболонкою тонкої шкіри. Волан складається з 16 пір'їн, довжина яких може коливатися від 64 до 70 мм, але на кожному волані вони мають бути однакові завдовжки. Пір'я добирають з особливою старанністю – звичайно з одного однорічного гусака вискубують пір'я на один волан по 8 із кожного крила. Пір'яні мають бути вологі, інакше швидко ламаються. Маса волана – у межах 4,74–5,50 г (рис. 1. 13).



А

Б

Рис. 1. 13. Волани в бадмінтоні:

А – волан із пластмаси, Б – волан із пір'я

Ракетка для гри в бадмінтон складається з таких частин: ручка, стержень, перехідник (якщо є), обід, струнна поверхня. Розміри ракетки мають бути не більше ніж 680 мм завдовжки та 230 мм завширшки. Спершу ракетки виготовляли з дерева. Сучасні ракетки виготовляють із різних матеріалів: від вуглепластика до алюмінію, сталі, карбону, графіту й титану. Завдяки їм ракетка витримує натяг струн і навантаження ударів. Ракетки для професійних гравців зазвичай виготовляють

із композиційних матеріалів на основі вуглеволокна та із застосуванням вбудованих конструктивних елементів з інших матеріалів.

Ракетки для аматорів і початківців часто можна відрізнити за наявністю «трійника» – візуально помітного Т-подібного вузла в місці з'єднання стержня й обода. У середньому маса ракетки становить 74–100 г. До основних фізичних характеристик ракетки, що впливає на її ігрові властивості, разом із масою, належить також розташування центра ваги (так званий баланс), жорсткість стержня й обода на вигин. Нерідко залежно від цих характеристик одні ракетки частіше рекомендують гравцям з атаквальним і силовим стилем гри, а іншим – із захисним стилем гри. Більшість професійних гравців використовують спеціальні намотування на ручку ракетки.

Спершу струни виготовляли з натуральних матеріалів, тепер вони синтетичні. У спортивному бадмінтоні застосовують струни, які утворено в результаті переплетення синтетичних мікрОВОЛОКОН, вони складаються з осердя, обплетення й оболонки. Сила натягу струн у середньому становить 9–14 кг. Діаметр струн перебуває в межах від 0,6 до 0,8 мм, на перетягування однієї ракетки потрібно приблизно 10 м струни. Процес натягування ракетки складається з двох етапів: на початку струни пропускають через отвори в ободі й переплітають одну з одною, потім послідовно натягують на верстаті. Якісне натягування істотно впливає на ігрові властивості ракетки, воно можливе лише на спеціальному верстаті, що забезпечує жорстке закріплення обода ракетки в декількох точках, дозоване зусилля натягу й послідовну фіксацію вже натягнутих струн за допомогою спеціальних затискачів.

1.4. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ. СУДДІ НА КОРТІ

Правила гри. Перед початком матчу суддя проводить жеребкування (кидає монету). Сторона, яка виграла, має зробити вибір: подавати чи приймати першою або розпочинати гру на тій чи іншій стороні корту. Відповідно сторона, що програла, приймає вибір, який залишився.

Матч (зустріч) проводять із щонайбільше трьох геймів (партиї), до перемоги однієї із сторін у двох геймах. Сторона, яка перша набирає 21 очко, виграє гейм, крім таких випадків:

- якщо рахунок у геймі 20:20, сторона, яка першою набирає різницю 2 очки, виграє його;
- якщо рахунок стає 29:29, сторона, яка забиває 30-те очко, перемагає.

Сторона, яка виграла розіграш, додає до свого рахунку очко. Вона подаватиме в наступному розіграші. Сторона, яка виграє гейм, подає на початку наступного гейму.

Гравці міняються сторонами в таких випадках: наприкінці першого гейму; до початку третього гейму (якщо такий буде); у третьому геймі, протягом однієї зустрічі, коли одна зі сторін першою набере 11 очок.

Якщо гравці забули помінятися сторонами, вони мають це зробити зразу ж після того, як помилку було виявлено і вола не був у грі. Рахунок залишається без змін.

Жодна зі сторін під час подачі не повинна спричинювати недоречно затримку після того, коли гравці готові до подачі. Гравець, який подає, і гравець, який приймає, мають стояти в межах по діагоналі протилежних сторін корту, не торкаючись ліній, які обмежують певний прямокутник. Стопи двох ніг гравця, який подає, та гравця, який приймає, мають залишатися в контакті з поверхнею корту, у постійному положенні від початку подачі до кінця. У момент подачі точка удару по волау має бути не вища ніж 1,15 м від поверхні корту. Рух ракетки

під час подачі має бути безперервним від початку до кінця. За спроби подати гравець, який подає, не має промахнутися по волану. Після того як гравці приготувалися, перший поступальний рух ракетки гравця, який подає, вважають початком подачі. Подачу вважають завершеною, як тільки гравець, що подає, вдарить ракеткою по волану або у своїй спробі промахнеться. У парній грі під час подачі партнери мають зайняти таке положення в межах їхніх відповідних прямокутників, щоб не заступати гравця, який подає, та гравця, який приймає.

Гравці мають подавати і приймати відповідно з правих боків своїх кортів, якщо рахунок не відкритий або гравець, який подає, має парну кількість очок. Гравці подають і приймають у відповідних лівих частинах своїх кортів, якщо гравець, який подає, отримав непарну кількість очок.

У разі парної гри:

- право подавати має переходити гравцям по чергово;
- жоден гравець не має подавати позачергово, приймати позачергово або приймати дві почергових подачі в тій самій грі.

Порушення (фоли), які трапляються в матчі:

- подачу здійснено не за правилами;
- під час подачі волан:
 - потрапляє в сітку й зависає на її верхній кромці;
 - перелетівши сітку, застрягає в ній;
 - його відбиває партнер гравця, який приймає;
- під час гри волан:
 - не перелітає через сітку;
 - торкається стелі або стін залу;
 - торкається тіла або одягу гравця.

Перерви в матчі:

- 60 с протягом кожного гейму, коли рахунок у будь-якої зі сторін досягне 11 очок;

- 120 с між першим і другим геймами та між другим і третім геймами.

Гравець не має права:

- навмисно затримувати або припиняти гру;
- навмисно змінювати форму волана задля переміни швидкості його польоту;
- поводитися образливо;
- порушувати поведінку по-іншому.

Покарання за порушення:

- винесення попередження порушникові;
- оголошення фолу порушникові, якщо він уже був попереджений, – жовта картка;
- оголошення фолу порушникові у разі грубих порушень, зокрема п. 16.2. правил (Перерви) – червона картка;
- у разі серйозного порушення суддя на вищій повинен негайно доповісти про це головному судді, який має право дискваліфікувати порушника на цей матч, – чорна карта.

Судді на корті та їхні рішення:

Суддя на вищій підпорядкований і діє під керівництвом головного судді (рис. 1. 14).



Рис. 1. 14. Положення судді на вищій та жовта картка гравцеві

Суддя на вищці зобов'язаний:

- дотримуватися правил гри, втілювати їх у життя і, зокрема, визначати фоли, якщо вони трапляються, та спірні;
- ухвалювати рішення в спірних ситуаціях, якщо такі будуть, до наступної подачі;
- чітко й голосно інформувати гравців і глядачів про хід матчу;
- ухвалювати рішення щодо обов'язків відсутніх суддів;
- вирішити самостійно або призначити спірний, якщо хто-небудь із інших суддів на корті не в змозі ухвалити рішення;
- фіксувати й повідомляти головному судді про всі випадки, що стосуються п.16 (безперервність гри, порушення поведінки, покарання);
- передавати головному судді всі звернення на апеляцію тільки щодо питань правил гри.

Суддю на подачі переважно призначає головний суддя, але його може відсторонити суддя на вищці після консультації з головним суддею.

Лінійних суддів здебільшого призначає головний суддя, проте лінійного суддю може відсторонити суддя на вищці після консультації з головним суддею (рис. 1. 15).

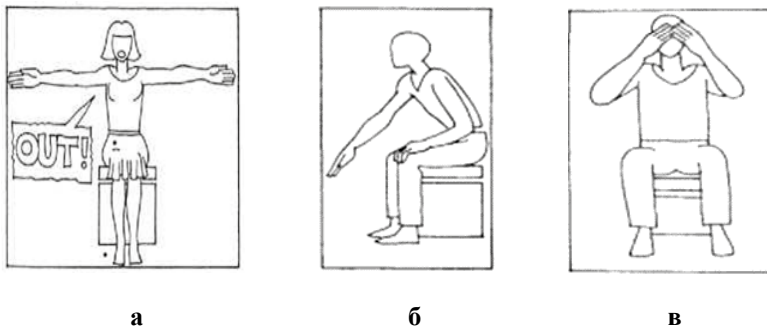


Рис. 1. 15. Жестикуляція лінійних суддів у бадмінтоні:
а – волан в ауті; б – волан у полі; в – не бачив

Судді на лінії повинні сидіти на стільцях, безпосередньо дивлячись униз на свої призначені лінії на кінцях та боках корту і бажано навпроти судді на вищці, якщо немає іншого розпорядження головного судді.

Якщо волан упав за межі корту, не має значення як далеко, потрібно оголосити «аут» негайно й досить голосно, щоб почули гравці і глядачі, і одночасно подати знак, витягнувши обидві руки в сторони горизонтально, щоб це міг побачити суддя на вищці. Потрібно дивитися в напрямку судді на вищці.

Якщо волан упав у межах корту, суддя на лінії має мовчки вказати на лінію правою рукою.

Якщо суддя на лінії не бачив місця падіння волана, потрібно негайно поінформувати про це суддю на вищці, затуливши очі руками.

Під час матчу суддя на лінії не має робити оголошень і не подавати сигналів, поки волан не торкнеться поверхні корту.

На практиці рекомендують, щоб місця для суддів на лінії були на відстані 2,5–3,5 м від меж корту й завжди були захищені від вторгнення сторонніх (наприклад, фотографів).

Рішення суддів на майданчику вирішальні щодо тих ігрових моментів, за які вони відповідальні. Якщо судді не можуть ухвалити рішення стосовно моменту, за який вони відповідають, то суддя на вищці може вирішити самостійно; якщо і він не в змозі це зробити, призначається спірний.

Суддя може оголосити спірний момент і зупинити гру в декількох випадках:

- коли гравець зробив подачу, а його суперник не був готовий до неї;
- обидва суперники одночасно порушили правила;
- волан зламався в польоті або застряг у сітці;
- суддя не бачив, чи попав волан у корт. У таких ситуаціях гравці починають розіграш спочатку.

Організація та проведення змагань у бадмінтоні

У бадмінтоні є такі способи проведення змагань: за коловою системою, за олімпійською системою з вибуванням після першого програшу, за олімпійською системою з вибуванням після двох програвів.

Змагання за коловою системою – це спосіб розіграшу змагань, коли кожен учасник грає по черзі з кожним. Переможцем змагань є той учасник, який набрав найбільшу кількість очок у результаті проведених матчів. Послідовність матчів визначають за стандартними таблицями, які застосовують в інших видах спорту. Для 3–4 учасників почерговість матчів показано в табл. 1. 2.

Таблиця 1. 2

Перше коло	Друге коло	Третє коло
1–(4)	3–1	1–2
2–3	(4)–2	3–(4)

У системі з вибуванням (олімпійська) (рис. 1. 16) основним принципом є: програв – вибув. Ця система змушує спортсменів максимально мобілізуватися від початку змагань.

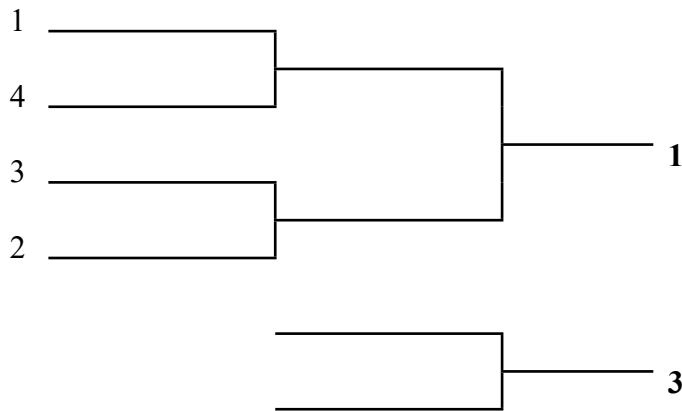


Рис. 1. 16. Сітка з вибуванням для 4 гравців

Отже, розглядаючи системи змагань, бачимо, що саме колова система проведення змагань є найбільш об'єктивною за розподілом місць серед учасників і водночас тривалою за терміном проведення. Система з вибуванням після першого програшу є проста і потребує небагато часу, але половина гравців після першої зустрічі вибувають з-поміж учасників змагань. Система з вибуванням не надає об'єктивного розподілення місць серед учасників за порядком.

За видами змагання поділяють на особисті, командні та особисто-командні. В особистих змаганнях результати кожного учасника зараховують окремо, завдяки чому визначають його зайняте місце. В командних змаганнях результати окремих спортсменів зараховують команді загалом і так устанавлюють місце команди. В особисто-командних змаганнях результати зараховують одночасно й окремим учасникам, і всій команді. Чемпіонатами вважають офіційні змагання, що проводять для найсильніших спортсменів і команд за віковими категоріями, територіальними й відомчими ознаками, за якими визначають чемпіонів. Вид і систему проведення змагань визначають за положенням або регламентом змагань.

Учасників змагань поділяють на такі вікові групи:

- 1) молодші юнаки, дівчата – 14 років і молодші;
- 2) юнаки, дівчата – 14–15 років;
- 3) юніори, юніорки – 16–17 років;
- 4) молодь (чоловіки, жінки) – 18–19 років;
- 5) дорослі (чоловіки, жінки) – від 20 років;
- 6) ветерани – чоловіки та жінки понад 35 років.

Кожен гравець упродовж дня може провести:

- у групі молодших юнаків – не більше ніж 5 матчів, зокрема не більше ніж 3 одиночні;
- у групі юнаків, юніорів, молоді та дорослих – не більше ніж 6 зустрічей, зокрема не більше ніж 3 одиночні.

У кожної команди має бути представник або тренер, який є її керівником. Представник (тренер) забезпечує дисципліну членів команди та їхнє своєчасне прибуття на змагання.

Організація, що проводить змагання, призначає головну суддівську колегію (ГСК): головного суддю, його заступників, головного секретаря та його заступника. До ГСК входить також лікар змагань на правах заступника головного судді з медичної частини. До суддівської колегії змагань належать, окрім ГСК, старші судді, судді на вищці, на лініях, на подачі, секретарі, судді на лічильнику очок, суддя-інформатор і суддя з рейтингу. Кожну зустріч проводить бригада суддів, в яку входять суддя на вищці, суддя з подачі, судді на лініях. Склад бригади призначає головний суддя. Загальну кількість суддів у разі проведення змагань в одну зміну (тривалість зміни не більше ніж 6 год) визначають з розрахунку 7 суддів на корт.

У положенні або регламенті про змагання має бути зазначено:

- 1) мету і завдання;
- 2) терміни проведення, зокрема день приїзду та день від'їзду;
- 3) місце проведення (місто, спортивна споруда);
- 4) організація, що його проводить (керує проведенням);
- 5) організація, що забезпечує підготовку матеріальної частини (приймання, розміщення, харчування учасників і суддів, а також відправлення суддів) й організацію медично-санітарного обслуговування;
- 6) вид змагань (особисті, командні, особисто-командні);
- 7) склад учасників;
- 8) вид волана, яким проводять змагання;
- 9) порядок проведення (за однією чи декількома групами учасників і за якими ознаками вони належать до тієї чи тієї групи);

- 10) категорії, у яких проводять змагання;
- 11) система проведення змагань у кожній категорії;
- 12) спосіб розміщення учасників у кожній категорії;
- 13) порядок визначення зайнятих місць у разі рівності очок (якщо змагання проводять за круговою системою);
- 14) нагородження переможців і призерів (призи, грамоти, дипломи, медалі тощо);
- 15) фінансове забезпечення учасників, суддів, тренерів і представників;
- 16) форма заявки на участь, місце й термін її подання;
- 17) список документів, що подають у ГСК.

Суддя на вищці під час гри веде *протоколи* (рис. 1. 17), що є детальними записами ходу спортивної боротьби в кожному геймі.

Вимоги до місць проведення змагань:

- 1) висота стелі (конструкцій) спортивної будівлі від підлоги над усією поверхнею корту має бути для офіційних змагань не менше ніж 12 м, для інших змагань – не менше ніж 7–9 м;
- 2) фон за задньою лінією корту має бути темного кольору;
- 3) освітленість у будь-якій точці корту має бути не менше ніж 400 люкс;
- 4) температура повітря на висоті 10 см над поверхнею корту має бути не нижче ніж +15°C;
- 5) простір навколо всіх зовнішніх ліній корту має бути вільним від будь-яких предметів, окрім елементів корту, на відстані: для міжнародних змагань – не менше ніж 2 м, для змагань, які введено до календаря ФБУ, – не менше ніж 1,5 м.

Лекція 2.

ТЕХНІКА Й ТАКТИКА ГРИ В БАДМІНТОНІ. МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

- 2.1. Класифікації технічних прийомів у бадмінтоні. Методика їх навчання.
- 2.2. Класифікація тактичних дій у бадмінтоні. Методика їх навчання.
- 2.3. Тези про бадмінтон.

2.1. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У БАДМІНТОНІ. МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

Початкове навчання прийомів гри

Під час навчання кожного прийому техніки важливо аналізувати його за фазами. Основну увагу спершу приділяють головній фазі руху, а вже потім – деталям. Вивчаючи будь-який прийом, потрібно зберігати послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів показу й розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів загалом і частинами;
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до умов гри;
- 4) застосування прийому в грі.

Під час ознайомлення необхідно подати відомості про прийом або дії, які вивчають за допомогою наочних методів і скласти загальну зорову й рухову уяву про них. У разі повторних показів, доповнених демонстрацією наочних посібників

(кінограм, фотографій, схем тощо), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях. Показ супроводжують розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі. Це дає змогу найбільш раціонально його застосовувати в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарної рухової уяви додають одну-дві спроби.

Навчання технічних прийомів у спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загальнопідготовчих і спеціальних підготовчих вправ.

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

Класифікація ігрових дій у бадмінтоні:

- за зонами корту: передньою, середньою, задньою;
- за правою і лівою частинами корту;
- за рівнем висоти волана в момент удару (знизу, збоку, зверху);
- за траєкторією польоту волана: високою, високоатакувальною, плоскою, низхідною, короткою.

Класифікація техніки гри в бадмінтоні:

- 1) хват ракетки;
- 2) стійки;
- 3) переміщення;
- 4) подачі;
- 5) удари.

Для того щоб розпочати вивчення технічних прийомів, необхідно освоїти правильне тримання ракетки (хват). Від того як спортсмен триматиме ракетку, залежить його подальше навчання та гра. Є три основні способи тримання ракетки: універсальний (основний), відкритим боком (форхенд), закритим

боком (бекхенд). У разі вихідного положення (основної стійки) ракетку потрібно тримати універсальним хватом. Залежно від того, у який бік летить волан, гравець перехоплює ракетку відкритим або закритим боком (рис. 2. 1).



Рис. 2. 1. Хвати ракетки в бадмінтоні

Вправи для правильного хвату ракетки:

- для відпрацювання правильного хвату ракетки потрібно прокручувати ракетку в руці між ударами, слідкувати, щоб кожного разу зупиняти ракетку в долоні в положенні правильного хвату;
- на кожному тренуванні робити імітацію відкритим і закритим боком ракетки, змінювати хват залежно від удару;
- набивати волан закритим і відкритим боком ракетки;
- після кожного удару слідкувати за правильним хватом.

Основна класифікація *стійок* у бадмінтоні (рис. 2. 2):

- висока (стійка під час виконання подач, стійка під час приймання подач, ігрова стійка);

- середня (стійка під час виконання подач, стійка під час приймання подач, ігрова основна стійка);
- низька (стійка під час приймання подач, ігрова стійка).

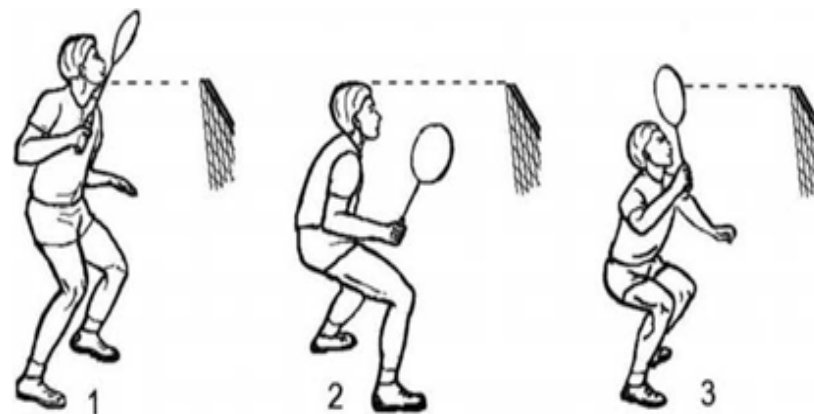


Рис. 2. 2. Висока, середня та низька стійки в бадмінтоні

Розглянемо кілька стійок:

Виконання стійки під час приймання подачі в бадмінтоні (рис. 2. 3):

- стійка лицем до сітки, ноги на ширині плечей;
- вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, трохи зігнуті в колінах;
- ліва нога трохи попереду правої (і навпаки, якщо гравець шульга);
- рука з ракеткою зігнута під кутом 90° і спрямована вперед і догори;
- для збереження балансу ліва рука також припіднята;
- слідкувати за тим, щоб лікті не були притиснуті до тіла.



Рис. 2. 3. Виконання стійки під час приймання подачі в бадмінтоні

Стійка під час приймання подач у парних іграх (рис. 2. 4). Позиція значно наближена до сітки, інколи зразу за лінією подачі. Вага тіла зміщена вперед, на ліву ногу, тулуб нахилено вперед, обидьох ракеток та сама ракетка витягнута вперед, лікоть руки припіднятий орієнтовно на рівень висоти сітки.



Рис. 2. 4. Виконання стійки під час приймання подачі в парній грі в бадмінтоні

Вправи для відпрацювання правильної стійки:

- «електричний стілець» – стати спиною до стіни. Зробити напівприсід, спираючись на стіну тільки спиною, ніби сидиш на стільці. Водночас тримати себе тільки ногами;
- стати лицем до стіни, піднятися на пальці ніг і опуститися в напівприсід, ніби бажаючи присісти на стілець. Тримати баланс, не завалюватися;
- вправи в русі. Поставити ноги на ширині плечей і трохи зігнути в колінах. Виконувати «тупотіння» (піднімання-опускання) ногами. За командою (свисток, сплеск, вигук тощо) потрібно зупинитися і зайняти правильну стійку;
- з основної стійки за сплеском тренера робити розворот тулубом, замахи. Виконувати імітації удару з замахом і знову повертатися в основну стійку.

Переміщення із основної ігрової стійки можна виконувати в будь-якому напрямку. На корті є найбільш віддалені точки, куди найчастіше потрібно переміщуватися: уперед у лівий і правий кути передньої зони; у сторону до бокових ліній ліворуч і праворуч; назад у правий і лівий кути задньої зони.

Основні види переміщень:

- 1) кроки, різновиди кроків (приставні, схресні, напівсхресні кроки);
- 2) стрибки;
- 3) випади;
- 4) біг.

Розглянемо переміщення вперед. Переважно це швидкі широкі перші рухи ногами й більш спокійні короткі наступні, які дають змогу зайняти більш високу стійку, прийняти волан достатньо високо і, що не менш важливо, швидко вийти з ударної позиції та повернутися в ігровий центр.

Під час переміщення вперед можна використовувати такі варіанти:

у лівий кут біля сітки:

1) крок лівою, крок-стрибок правою;

2) переміщення приставними кроками – крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою;

у правий кут біля сітки:

1) крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою;

2) крок правою, схресний крок – крок за праву ногу, крок-стрибок правою.

Вправи для поліпшення техніки переміщень у бадмінтоні:

• ходьба (по колу, на пальцях ніг, на п'ятах, на зовнішній частині стегна, на внутрішній частині стегна; на корті – в один крок, у два кроки, у три кроки тощо);

• біг (із високим підніманням стегна, із закиданням го-мілки назад, спиною, ривками, тобто чергувати швидко й повільно, біг переступанням, біг угору, біг униз, біг з імітацією ударів; біг на корті – уперед, назад, праворуч, ліворуч тощо);

• приставні кроки (правим боком, лівим боком, попере-мінно правим і лівим боком; на корті – в один крок, у два кро-ки, у три кроки, уперед, назад, праворуч, ліворуч тощо);

• схресні кроки (правим боком, лівим боком; на корті – напівсхресним, уперед, назад, праворуч, ліворуч тощо);

• випади (уперед, назад, у русі, на місці, у стрибку, глибо-кий випад; на корті – випад уперед, назад, праворуч, ліворуч, у стрибку тощо);

• стрибки (на правій нозі, на лівій нозі, стрибки по чер-зі на правій та лівій нозі, стрибки з двох ніг, стрибки вперед, стрибки назад, стрибки з підвищення, стрибки на підвищен-ня, стрибки «кенгуру», стрибки на скакалці (їхні різновиди); стрибки на корті – уверх, уперед, назад, праворуч, ліворуч, на праву ногу, на ліву ногу тощо).

Різновиди подач у бадмінтоні:

- відкритим боком ракетки;
- закритим боком ракетки (рис. 2. 5):
- коротка;
- плоска;
- високоатакувальна;
- високо-далека.



Рис. 2. 5. Подача закритим боком ракетки (у виконанні майстра спорту міжнародного класу Дмитра Завадського)

Правила подачі в бадмінтоні:

1. Не можна відривати ноги від підлоги.
2. Замах руки з ракеткою має бути безперервним під час виконання подачі.
3. Висота удару по волану не має бути більшою ніж 1,15 м над поверхнею землі.

Методика виконання високо-далекої подачі відкритим боком ракетки (рис. 2. 6):

- замах ракетки: вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, ліва нога попереду, обидві ракетки біля лівого плеча;
- повертаючи плечі вправо, вагу тіла переносять на праву ногу, руку з ракеткою піднімають трохи вгору і відводять на-зад, кисть із ракеткою також відводять назад;

- у цей момент випускають волан перед собою трохи збоку праворуч;
- під час удару праве плече й рука рухаються з прискоренням униз-уперед-вгору;
- вагу тіла переносять на ліву ногу, зап'ястя з ракеткою розгинають і до моменту зустрічі з воланом утворюють пряму лінію;
- удар виконують знизу-збоку;
- провідка: ракетка, торкнувшись волана, супроводжує його вперед-вверх-угору до лівого плеча, водночас виконують поворот тулуба.

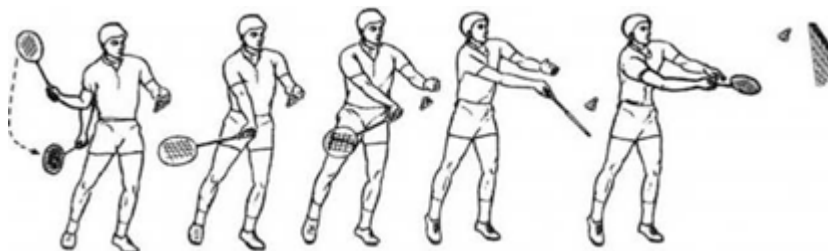


Рис. 2. 6. Виконання подачі відкритим боком ракетки

Методика навчання подачі:

- 1) ознайомлення з теорією, показ;
- 2) прийняття правильної стійки та імітація виконання подачі;
- 3) виконання пускання (підкидання) волана під час подачі;
- 4) виконання подачі в парах (один одному з партнером; виконання подачі в стіну);
- 5) виконання подачі в певному напрямку (по зонах на корті – це ближня зона, дальня зона, у праву, ліву або середню частини ближньої чи дальньої зон; у праву або ліву частини корту; високу, коротку, плоску тощо).

Види ударів (рис. 2. 7):

- високо-далекий;
- високоатакувальний;
- нападний (сמש, напівсמש);
- плоский;
- укорочений;
- відкидка (свічка);
- підставка;
- добивання;
- змітання;
- поштовх;
- підрізка;
- підкрутка;
- перевід (скісний уздовж сітки);
- блокувальний.

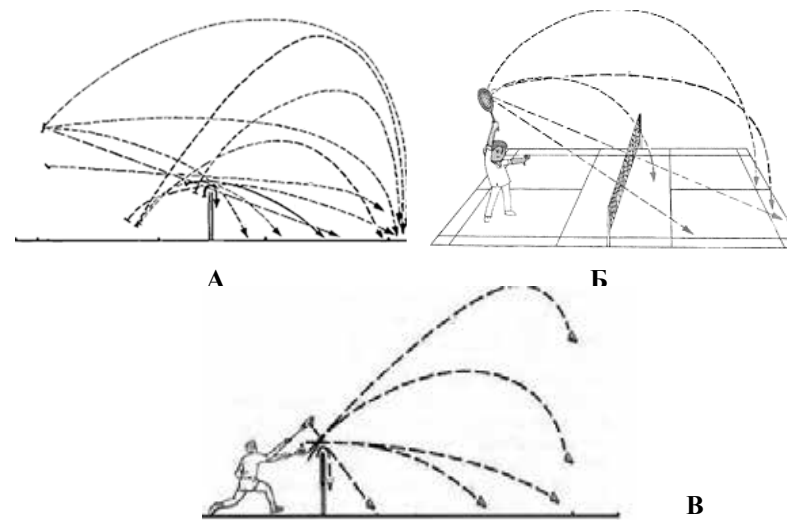


Рис. 2.7. Траєкторії польоту волана (різновиди ударів) у бадмінтоні: А – удари на корті; Б – удари зверху; Б – удари з передньої зони корту

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

- 1) положення тіла;
- 2) положення ніг (опорне чи безопорне тощо);
- 3) співвідношення центра ваги (у різних фазах);
- 4) фаза та різновид удару (зверху, збоку, знизу та ін.);
- 5) петля – замах, який використовують під час удару;
- 6) ритм руху – часові характеристики різних частин тіла під час виконання технічного елемента;
- 7) м'яко чи жорстко виконувати удари;
- 8) у разі переміщень вказують його різновид, ширину кроку, кількість кроків, положення тулуба та рук тощо.

Техніка виконання ударів зверху відкритим боком ракетки (рис. 2. 8). Визначивши, що волан летить під удар справа, гравець розвертає плечі праворуч і відводить руку з ракеткою назад-угору, одночасно переносячи масу тіла на праву ногу; у цьому положенні гравець чекає наближення волана, ракетка трохи відкрита. Потім руку з ракеткою спрямовує вперед назустріч волану, плечі розвертає в напрямку волана. На момент торкання ракеткою волана рука випрямлена і волан відбивається різким рухом кисті (поворот та згинання). Водночас вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду. Можливий наступний крок уперед. Це залежить від сили й тактичної спрямованості виконаного удару. Ракетка в момент удару трохи закрита. Після виконання удару ракетка за інерцією продовжує рух дещо вперед-ліворуч-угору, водночас тулуб гравця повертається до сітки.

Методика виконання високо-далекого удару відкритим боком ракетки. Торкання струнної поверхні ракетки воланом розпочинається в найвищій точці. Основний ударний рух спрямовано вперед угору. Під час підготовки до виконання

цього удару ракетку відводять через сторону за голову зігнутою в ліктьовому суглобі рукою рухом у вигляді петлі, водночас кисть розгинають так, що обід ракетки майже торкається спини нижче від лопаток. Тулуб прогинається в поперек. У початковій фазі замаху масу тіла переносять на ногу, що стоїть позаду, а в основній фазі удару масу тіла переносять на ногу, що попереду (або дві ноги одночасно). Рука, випрямляючись, виносить із-за спини ракетку назустріч воланові, який наближається. Високо-далекий удар також виконують у стрибку, що дає змогу більш успішно завершувати атаку.



Рис. 2. 8. Фото виконання удару зверху відкритим боком ракетки (рис. А, рис. Б)

Удар зверху по воланові, що опускається, важко виконати точно, оскільки важко позбутися хибної думки, що волан опускається повільно. Отож під час високо-далеких ударів у початківців можливі передчасні удари-промахи.

Під час навчання високо-далекого удару застосовують такі вправи:

- імітація удару (цілком удар, основну частину удару – кистьову, без кроку, з кроком, з кількох кроків уперед, з кількох

кроків назад; з ударами по підвішеній стрічці; імітацію обтяженою ракеткою тощо);

- удари зверху, після того як тренер або партнер накидає волани рукою (багатоволанка);
- удари, після того як тренер або партнер накидає волани ракеткою (багатоволанка);
- виконання високо-далеких ударів відкритим боком ракетки в парі через сітку (або без сітки);
- виконання високо-далеких ударів відкритим боком ракетки в русі в поєднанні з переміщенням (у середній і задній зонах корту, праворуч та ліворуч від гравця тощо);
- виконання удару в стіну;
- за наявності тренажера, який викидає волани, виконання високо-далеких ударів після накидання;
- застосування високо-далекого удару відкритим боком ракетки під час тренувальної або змагальної гри.

Методика виконання та навчання смешу та напівсмешу відкритим боком ракетки (рис. 2. 9). Це найбільш ефективні з атаквальних ударів. Їх виконують як в опорному, так і в безопорному положеннях. Більшість тактичних комбінацій завершують саме цими ударами. Дещо довга підготовча фаза (замах) триває 1–1,08 с. Основна фаза (удар) – 0,4 с. Такі часові характеристики фаз властиві кваліфікованим гравцям, що дає їм змогу зробити замах, розтягнути м'язи, вибрати напрямок та спосіб удару.

Початкову частину ударної фази виконують із нарощенням швидкості, потім швидкої зупинки поступального руху правого плеча вперед і ще більш швидкого згинання та скручування кисті з ракеткою досередини. Характерним є те, що передпліччя виконує короткий рух назад-угору під час згинання ліктьового та променево-зап'ясткового суглобів. Загалом ударний рух під час виконання смешу нагадує ударний рух хлиста з відтягуванням.



А

Рис. 2. 9. Рисунок (А) та фото (Б) виконання удару смешу



Б

Вправи, які допомагають поліпшити техніку замаху:

1. Імітація без ракетки і з ракеткою, але повільно, звертаючи увагу на правильність руху.
2. Якщо в залі є баскетбольне кільце, тоді виконання імітації із замахом з ударом ракеткою по сітці або удари по підвішеному воланові.
3. Виконання рукою кидків волана в стінку з правильним замахом. Після кидка намагатися спіймати волан до того, як він упаде на підлогу.
4. Гра «перекинь волан» із партнером. Стати з різних боків сітки за лінією подачі. Одночасно виконувати кидок волана із замахом разом із партнером, при цьому, кожен має спіймати на своєму боці кинутий волан.

Під час вивчення атаквальних ударів, смешу та напівсмешу, застосовують на занятті такі вправи:

- імітація атаквального удару смешу (без кроку, з кроком, у стрибку, з переміщенням уперед, з переміщенням назад тощо);

- виконання удару смешу після того, як тренер чи партнер накидає волани рукою або ракеткою (багатоволанка);
- виконання смешу, який виконують переважно в результаті кистьового замаху;
- виконання удару смешу через сітку з партнером, коли один гравець виконує атаквальний удар смеш, а інший гравець виконує у відповідь захисний удар свічку;
- виконання удару обтяженою ракеткою (або ракеткою з панчохою);
- виконання смешу в різних напрямках (по прямій, по діагоналі, поєднання по прямій та по діагоналі тощо);
- виконання смешу після того, як тренажер накидає волани;
- застосування атаквальних ударів ракетки під час тренувальної або змагальної гри.

Методика виконання та навчання плоского удару (рис. 2. 10). Цей технічний прийом належить до атаквальних, зазвичай його виконують із середньої і рідше із задньої частин корту, орієнтовно на рівні висоти сітки, переважно збоку від гравця для пришвидшення чи завершення гри.

Замах. Зробивши крок правою ногою вбік або трохи назад чи вперед, спортсмен відводить праве плече трохи назад. Руку також відводить назад. Відбувається своєрідне скручування довкола вертикальної осі. Усе тіло нагадує пружину, один кінець якої напружений.

Удар. Розпочинається з послідовного розвертання усіх частин тулуба. Спершу розвертають плечі праворуч, потім випрямляють руку і на завершення – зап'ясток з ракеткою. Лама на лінія, яку сформували всі компоненти, випрямляється і до моменту удару формує одну пряму, що збігається з площиною удару.

Супровід. Під час виконання таких ударів рух короткий, лінія супроводу перпендикулярна до площини удару.



А

Б

Рис. 2. 10. Фото виконання плоского удару (рис. А, рис. Б)

Вправи, які використовують під час навчання плоского удару:

- імітація виконання плоского удару (праворуч, ліворуч, на місці, з кроком, зі стартовим стрибком тощо);
- виконання плоского удару після того, як партнер накидає волани (або рукою, або ракеткою тощо);
- плоский удар у парах, виконання 5 хв. Ця вправа потрібна для відпрацювання точності ударів;
- плоский удар у парі в різних напрямках. Зміна відбувається в парі з партнером, одна сторона виконує удар по лінії, друга по діагоналі;
- плоский удар без помилок. Виконання плоского удару на час, упродовж якого гравець має протримати волан у повітрі без помилок. Це дасть змогу розвивати максимальну концентрацію;
- виконання плоского удару в парах або трійках, коли гравці після удару переміщуються вбік-назад за гравця, а гравець, який виконує удар, підходить уперед тощо);

- відпрацювання плоского удару об стіну;
- для розвитку сили кисті допомагають вправи з еспандером і стрибки на скакалці.

Методика виконання укороченого удару. Визначивши напрямок руху волана на задню лінію (переважно задня або середня зона корту), спортсмен намагається вчасно підійти до місця можливого (очікуваного, передбачуваного) приземлення. Розпочинається підготовча фаза – поворот тулуба, руку з ракеткою відводять назад, виконують попередню фазу – замах. Підготовча фаза рухів схожа до підготовчої фази удару під час виконання смешу, атакуючого високого. Далі виконують основну фазу удару, яка починається так само активно, як під час виконання смешу. Але закінчення цієї фази має інший характер: відбувається швидке сповільнення поступального руху руки з ракеткою назустріч воланові. Ліктьовий суглоб випереджає зап'ясток, а зап'ясток випереджає обід ракетки. Ось основна характерна деталь ударної фази ударів, які виконують м'яко.

Спортсмен, що почав виконувати смеш, в останній момент, коли суперник повірив у виконання сильного удару, враз ніби передумав, сповільнив поступальний рух уперед. Що коротшою є ця фаза сповільнення, то менше часу матиме суперник на те, щоб розпізнати справжній характер удару, визначити його напрям.

Супровід. Торкнувшись волана, ракетка продовжує рух за інерцією. Волан на початку супроводу торкається нижньої частини ободу ракетки, а потім торкається майже всієї струнної поверхні.

Завдання укороченого удару в одиночній грі – вивести суперника з рівноваги, змістити його якнайближче до сітки. Завдання в парній грі – укорочений удар використовують для збереження атаки, обману суперників, збивання темпу гри. Укорочений удар виконують по лінії або по діагоналі.

Вправи, які використовують для навчання укороченого удару:

- імітація укороченого удару (без кроку, з кроком, з переміщенням назад тощо);
- виконання укороченого удару після накидання воланів рукою або ракеткою (багатоволанка);
- виконання укороченого удару обтяженою ракеткою (поєднання зміни виконання обтяженою ракеткою і звичайною);
- виконання укороченого удару в комбінації ударів (виконання комбінації укорочений удар та відкидання; виконання цієї комбінації по прямій або по діагоналі; виконання цієї комбінації в поєднанні «конверта», коли один гравець виконує укорочений удар по прямій, а другий – відкидання по діагоналі; і навпаки тощо);
- виконання укороченого удару в тренувальній або змагальній грі.

Методика навчання удару відкидання (свічі із сітки) (рис. 2. 11). Цей технічний прийом виконують у передній частині корту, на рівні верхнього краю сітки або трохи нижче. Замах: виконуючи крок правою ногою вперед або в сторону, рукою потрібно зробити петлю. Величина її може бути різною, але слід пам'ятати, що у фазі замаху кисть завжди переганяє обід ракетки. Удар: виконуючи рух назустріч воланові, кисть на початку ударної фази переганяє обід ракетки, але з прискоренням розгинаючись у кінцевій фазі, утворює з ракеткою майже пряму лінію. Проведення – це заключна фаза руху петлі. Рука з ракеткою продовжує супроводжувати волан у напрямку польоту волана. Площина ударної і заключної фази петлі збігається з напрямком цілі і має вирішальне значення в точності виконання технічного елементу в цілому. Робота ніг: у момент ударної фази вага тіла переноситься з ноги, яка розташована позаду, на ногу, яка стоїть попереду. Завершення заключної фази збігається з перенесенням ваги тіла на ліву ногу, яку ледь підтягують уперед.



А

Б

Рис. 2. 11. Фото виконання удару відкидання (рис. А, рис. Б)

Вправи, які використовують для навчання удару відкидання:

- імітація удару відкидання, удару, який виконують у передній зоні корту та перед гравцем (без кроку, з кроком, з переміщенням уперед або вперед – у сторону та ін.);
- удар відкидання після того, як партнер або тренер накидає волани рукою;
- виконання удару відкидання в поєднанні різних комбінацій ударів (комбінації ударів: відкидання й укороченого тощо);
- використання у вправах обтяженої ракетки (поєднання виконання удару відкидання обтяженою та звичайною ракеткою, наприклад по 20 ударів та ін.);
- виконання удару відкидання з різною траєкторією та в різних напрямках (траєкторії можуть бути високоатакувальні або високо-далекі; напрямки можуть бути спрямовані по прямій або по діагоналі чи з поєднанням їх тощо);
- виконання удару відкидання у тренувальних або змагальних іграх.

Методика виконання удару підставки (рис. 2. 12). Під час використання підставки застосовують «базовий» вихід: з ігрового центра крок лівою ногою, потім більш широкий крок правою ногою і удар.



А

Б

Рис. 2. 12. Фото виконання удару підставки (рис. А, рис. Б)

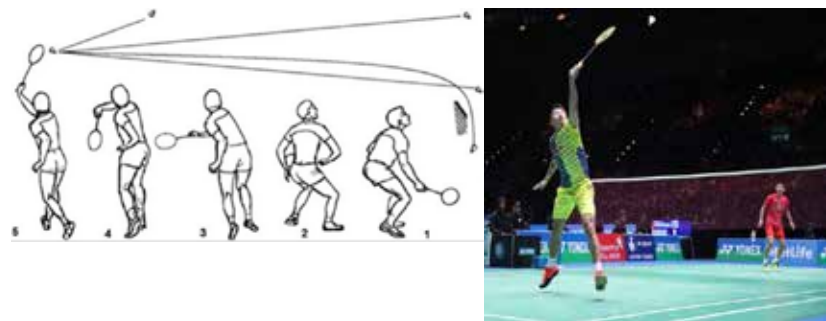
Положення корпусу під час виконання удару на сітці – боком, коли ігрова рука витягнута вперед до волана, а друге плече розвертається назад для утримання стабільної рівноваги. Важливим є положення стопи, на яку робиться вихід: пальці мають бути повернуті в бік удару (тобто в кут, в який був виконаний вихід), ставити ногу з п'яти на пальці. Саме такі положення корпусу та стопи дають змогу зручно виконати удар і не допустити більшості травм у бадмінтоні, які виникають під час помилок у техніці виходу на волан.

Під час навчання удару підставки застосовують такі вправи:

- імітація удару підставки (без кроку, з кроком, з переміщенням тощо);
- виконання удару підставки після того, як партнер рукою накидає волани волани (багатоволанка);
- виконання удару підставки з почерговим застосуванням обтяженої ракетки та звичайної (вправу виконують на час або на кількість застосованих воланів);
- виконання удару підставки прямо або діагонально;
- виконання різновидів підставки, таких як підрізана або підкручена підставка;

- виконання удару підставки разом із партнером через сітку (під час виконання цієї вправи спортсмени можуть виконувати певні завдання, наприклад виконання на певний час або на утримання певної кількості ударів без помилки тощо);
- застосування удару підставки в комбінаціях ударів (наприклад, високо-далека подача – укорочений удар – підставка тощо);
- застосування удару підставки в тренувальній або змагальній грі.

Методика виконання та навчання ударів закритим боком ракетки (рис. 2. 13): гравець, визначивши, що волан летить під удар ліворуч, розвертає плечі й відводить ракетку ліворуч назад, масу тіла переносить на ліву ногу, обидві ноги ледь згинає в колінних суглобах.



А

Б

Рис. 2. 13. Рисунок (А) та фото (Б) – виконання удару закритим боком ракетки

Погляд гравця спрямований у бік волана, який летить. Гравець робить крок уперед-вліво правою ногою або крок назад лівою ногою, щоб зайняти зручне місце для удару. Закінчивши поворот, він стоїть у положенні правим боком до сітки.

Потім ракетка рухається вперед майже паралельно до площини корту, маса тіла переноситься на праву ногу, права рука в момент удару випрямлена в ліктьовому суглобі. Різкості удару досягають у результаті швидкого руху кисті. Удар виконують закритим (тильним) боком ракетки. Після виконання удару ракетка рухається за інерцією в напрямку удару, що сприяє розвороту тулуба бадмінтоніста паралельно до сітки.

Удари над головою закритим боком ракетки виконують в тих випадках, коли волан спрямований у дальній лівий кут. Спортсмен не встиг своєчасно відбігти назад для удару над головою відкритим боком ракетки. Для того щоб не опинитися в ще складнішій ситуації, він вимушений виконати удар над головою закритим боком ракетки, вигравши час, який був необхідний для підготовки до удару. Виконавши удар, спортсмен швидко повертається в центральне положення.

Незважаючи на те, що цей удар не такий активний, як удар над головою відкритим боком ракетки, багато гравців досконало володіють цим технічним елементом, значно збагачуючи свій арсенал.

Щоб виконати удар над головою закритим боком ракетки, насамперед потрібно відбити волан якомога раніше, тобто високо та близько біля сітки, так, щоб спрямувати його згори вниз. Найбільш зручна позиція для такого варіанту удару: спиною до сітки, права нога розміщується ближче до задньої лінії, а ліва – ближче до сітки.

Замах – це підготовча фаза, яка розпочинається відразу ж із кроку правої ноги назад, повороту тулуба спиною до сітки, а також зі зміни хвату ракетки. За допомогою великого та вказівного пальців обертається бокова ліва поверхня руки праворуч, і таким простим рухом змінюється хват на зручний для всіх ударів ліворуч. Під час гри закритим боком ракетки основне навантаження припадає на великий палець. Подальші рухи

виконують так: лікоть далі рухається у напрямку кроку правої ноги, випереджає зап'ясток, а зап'ясток випереджає обід ракетки, кисть повертається долонею вгору. Виконуючи основну ударну фазу, гравець починає розгинати ноги і, піднімаючи лікоть, опускає зап'ясток вниз, випереджаючи її ліктьовим суглобом, створюючи умови для максимального розгону ракетки. Навіть більше, щоб посилити цей розгін і повністю використати силу розгиначів кисті, у момент замаху зап'ясток сильно повертає (супінує) долоню. Потім рука в ліктьовому суглобі з прискоренням випрямляється, а кисть розвертається і розгинається. Рука з ракеткою в момент удару повністю випрямлена. Так виглядає ударна фаза під час виконання високо-далеких і високоатакувальних прийомів.

Супровід короткий. Якщо виконують смеш чи півсмеш закритим боком ракетки, то підготовча фаза значно не відрізняється, а ударна фаза за своїм характером нагадує хльостовий рух. Відбувається це внаслідок того, що кисть продовжує розгинатися, а ліктьовий суглоб у заключній фазі виконує короткий зворотній рух назад. Супровід відсутній. Якщо виконують короткий-швидкий, то ударна фаза подібна до тієї, що виконують під час смешу, і лише в заключній частині (у момент дотику воланом струнної поверхні) кисть із ракеткою розвертається долонею назовні. Площина ракетки вдаряє волан зліва побіжно. Контроль супроводу загалом здійснює кисть. Цей удар найчастіше виконують по діагоналі зліва направо.

Приклади комбінації вправ під час об'єднання ударів і переміщень на корті:

1. Трикутники, перпендикуляри й діагоналі з воланами. Ці переміщення виконують чітко по заданих точках на корті через ігровий центр.

2. «Млин» – це варіант відпрацювання в парі. Двоє партнерів відпрацьовують одну схему переміщень і ударів.

Наприклад, схема «відкидка – укорочений удар – підставка». До цієї схеми можна придумати різні варіанти, задаючи кількість ударів, які повторюються, а також виконувати завдання з різними варіантами: з укороченого удару робити або підставку, або відкидку. Це додасть елемент неочікуваності і наблизить вправу до ігрової ситуації, коли не є відомою відповідь суперника.

3. Відпрацювання ударів по всій ширині корту. Тут задіяні переміщення по всьому корту. Партнер може накидувати волани в різні точки в певній послідовності, а завдання – максимально швидко переміщуватися й відбивати волан у фіксовану точку.

2.2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У БАДМІНТОНІ. МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розроблення оптимальної тактики в змаганнях. Водночас необхідно постійно удосконалювати найприйнятніші для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за допомогою моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану бадмінтоністів, характерного для змагальної діяльності. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, набування спеціальних знань у сфері тактики.

Тактичну підготовку поділяють на:

- індивідуальну – містить атакувальні, контратакувальні та захисні дії в одиночних розрядах;
- групову – містить атакувальні, контратакувальні та захисні дії в парних і змішаних розрядах.

Класифікація тактичних дій у бадмінтоні:

- тактика одиночних матчів (чоловічих, жіночих);
- тактика парних матчів (чоловічих, жіночих, змішаних).

1. Тактика одиночних матчів (рис. 2. 14).



Рис. 2. 14. Моменти одиночних матчів у бадмінтоні

В одиночних матчах звертають увагу на такі особливості:

- як подавати в одиночній грі;
- як атакувати в грі;
- як використовувати сім основних точок на корті;

- у який кут спрямовувати удар під час гри;
- як маскувати свої дії (виконувати однакові рухи перед різними ударами; виконувати додаткові рухи перед ударом; використовувати підрізки, підкрути тощо);
- як застосовувати контратаку;
- як змінювати темп гри;
- гра проти захисника чи атакуючого;
- гра проти низьких чи високих суперників;
- гра проти праворукого гравця чи шульги.

Важливими є такі поради під час гри:

- будьте зібрані, максимально уважні до завершення гри;
- серйозно ставтеся до будь-якого суперника (і сильнішого, і слабшого);
- аналізуйте свої дії і дії суперника під час гри (та за змоги вносьте корективи для посилення своєї гри).

Тактика одиночних ігор будується на таких складниках гри:

- нав'язувати суперникові свій стиль гри, максимально навантажуючи його складними переміщеннями на корті;
- змушувати суперника помилятися, поєднуючи високо-далекі та атакуючі удари з грою на сітці, а також активно застосовуючи обманні та нестандартні удари;
- постійно шукати слабкі сторони в грі суперника й максимально застосовувати їх;
- виконувати удари в найбільш високій точці;
- захищатися, відбивати волан якнайближче до сітки;
- постійно послаблювати активність суперника, нав'язуючи йому свою гру;
- частіше застосовувати технічні прийоми і тактичні комбінації, які надають перевагу в розіграві;
- під час гри доцільно змінювати тактику гри, якщо вона не надає переваги.

Якщо порівняти різницю чоловічих і жіночих одиночних ігор, то можна побачити деякі закономірності. Чоловіча гра відрізняється від жіночої жорстким характером – це й короткі та плоскі подачі, і більша кількість атаквальних ударів (смішів). Під час одиночної гри жінки використовують переважно високо-далекі подачі, діагональні удари та гру в зоні сітки.

2. Тактика парних матчів

Добрі парні гравці – це спортсмени, які знають сильні й слабкі сторони один одного, уміють вести боротьбу в найскладніших ігрових ситуаціях (як в атаці, так і в захисті) (рис. 2. 15).



Рис. 2. 15. Моменти парних чоловічих матчів

У парній грі переважно застосовують коротку подачу.

У разі парної гри гравці мають бути постійно в русі (не залишати на своєму полі незахищених зон).

Під час парних ігор використовують такі позиції (розташування гравців) на корті:

- паралельна (переважно в разі захисних дій);
- передньозадня (переважно в разі атаквальних дій) (рис. 2. 16);
- позиція «циклічної взаємодії» (паралельне взаємопереміщення відносно центра корту).



Рис. 2. 16. Передньозадня позиція в змішаній парі

У парних іграх широко використовують такі тактичні прийоми:

- гра «проти ходу» суперника, із застосуванням інерції його руху;
- гра в «пів поля», по бічних лініях у середню зону корту;
- гра в точки із застосуванням «правила перпендикуляра» тощо.

3. Тактика змішаних парних матчів

Звичайно основні положення тактики парних ігор застосовують і в змішаних іграх, проте і в них є певні особливості.

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

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

Подачі переважно використовують короткі (інколи на спортсменок використовують довгі подачі).

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

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

2.3. ТЕЗИ ПРО БАДМІНТОН

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

У бадмінтоні найбільша швидкість спортивного снаряду: рекорд швидкості польоту волана в момент удару в експериментальних умовах – 493 км/год, у грі – 423 км/год.

Темп обміну ударами в грі майстрів сягає 0,7 удару за секунду.

Максимальна кількість ударів, зафіксована в матчі, – 25725.

Бадмінтон входить у трійку найважчих за фізичними навантаженнями ігрових видів спорту. Випереджає його лише хокей із шайбою. Зокрема, за даними наукових досліджень, в одиночній грі у великий теніс спортсмен пробігав близько 3 кілометрів, а бадмінтоніст – 6 км.

Найтриваліший матч у бадмінтоні – 2 год 41 хв, – цей рекорд встановлено на Badminton Asia Championships – 2016

у півфіналі жіночого парного розряду. Зустрічалися японки (Naoko Fukuman / Kurumi Yonao) проти представників Індонезії (Nitya Krishinda Maheswari / Greysia Polii). Японський дует переміг у цьому видовищному матчі, де майже кожен розіграш був по 50 ударів.

Найдовший розіграш, який відображено на відео, – 108 ударів. Він відбувся 2013 р. на чемпіонаті світу (Китай), у чоловічій ¼ фіналу зустрічалися датчанин (Jan O Jorgensen) і в'єтнамец (Tien Minh Nguen). У третій партії за рахунку 18:20 і відбувся рекордний розіграш із 108 ударами і тривалістю 2 хв.

1 000 000 американських доларів – такий найбільший призовий фонд на турнірі суперсерії Dubai world superseries finals. Найбільший призовий фонд серед європейських турнірів Yonex Denmark open – 700 000 американських доларів. Yonex England open (550 000 американських доларів) – один із найстаріших і найпрестижніших турнірів із бадмінтону. Перший був організований 4 квітня 1899 року в трьох категоріях: чоловічі пари, жіночі пари, мікст.

Бадмінтоніст високої кваліфікації може грати з пульсом 200 і більше ударів за хвилину.

У Малайзії є 2,5 мільйона гравців, в Англії налічують 3200 клубів, а в Данії бадмінтон поступається за популярністю лише футболу.

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

Бадмінтонові встановлено пам'ятники, які можна побачити в усьому світі. Найбільш відомий із них – гігантські волани скульптора Ольденбурга. У 1994 р. він сконструював композицію з 4-х воланів у м. Канзас-Сіті, в США. Висота кожного з них – понад 5 метрів, а вага – близько 2 тонн (рис. 2. 17).



Рис. 2. 17. Пам'ятники з воланів у м. Канзас-Сіті, в США

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Класифікація прийомів техніки гри в бадмінтоні.
2. Методика навчання основних прийомів техніки гри в бадмінтоні.
3. Методика виконання та навчання подачі в бадмінтоні (коротка, високо-далека, плоска).
4. Методика виконання та навчання високо-далекого удару відкритим боком ракетки в бадмінтоні.
5. Методика виконання та навчання смесу в бадмінтоні.
6. Методика виконання та навчання плоского удару в бадмінтоні.
7. Методика виконання та навчання укороченого удару в бадмінтоні.
8. Методика виконання та навчання удару відкидання в бадмінтоні.

9. Методика виконання та навчання удару підставки в бадмінтоні.
10. Тактика гри в бадмінтоні.
11. Методика навчання тактичних дій у бадмінтоні.
12. Тактика одиночних ігор.
13. Тактика парних ігор.
14. Тактика змішаних парних ігор.



РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИКУМ ІЗ БАДМІНТОНУ

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРИ В БАДМІНТОНІ

Ушкодження організму, зумовлене різким або раптовим впливом на нього умов середовища, що змінилися, називають травмою. Травму, отриману на виробництві або під час занять, називають нещасним випадком.

Безпеку занять фізичним вихованням і спортом забезпечують внаслідок:

- своєчасного медичного огляду студентів-спортсменів;
- ознайомлення студентів із правилами профілактики порушень здоров'я у процесі фізичного тренування;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодіння навичками страхування й самострахування;
- своєчасна перевірка устаткування, інвентарю й техніки, що використовують;

- дотримання санітарно-гігієнічних вимог.

Обов'язки студентів щодо запобігання травматизму:

- добре знати заходи для профілактики травм загального характеру з бадмінтону (звертати увагу на такі частини тіла: стопу, коліно, лікоть, кисть, спину тощо);
- виконувати вказівки та вимоги викладача-тренера, пов'язані з дотриманням дисципліни на заняттях;
- щоб не допустити травм, необхідно виконувати положення про лікарський і медико-педагогічний контроль;

- дотримуватися правил особистої і суспільної гігієни, розпорядку дня (харчування, душ, сон тощо), харчового й питного режиму; не мати шкідливих звичок (не курити, не вживати алкоголю та інших психотропних препаратів);

- проходити медичне обстеження у встановлений термін;
- знати й уміти надати першу медичну допомогу в разі травм і пошкоджень;

- суворо виконувати вказівки тренера про режим тренування;

- своєчасно звертатися до лікаря в разі захворювання або пошкодження;

- повідомляти тренера перед заняттям про своє нездужання, хворобливий стан, погане самопочуття;

- вести щоденник самоконтролю.

Роботу для запобігання травматизму на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях проводять послідовно шляхом:

- перевірки якості підготовки навчальних приміщень і спортивних споруд, устаткування, інвентарю;

- повсякденного спостереження й підтримки задовільного санітарно-технічного стану навчальних приміщень й інвентарю;

- широкого висвітлення головних положень профілактики травм, нещасних випадків і пошкоджень на навчально-тренувальних заняттях, організовуючи лекції, бесіди.

Правила безпеки під час проведення занять із бадмінтону:

1) Перевірити спортивний одяг студентів, щоб він не сковував рухів і відповідав сезонним і погодним умовам.

2) Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я студентів.

3) Заборонено вхід до спортивної зали до початку занять.

4) На заняття приходити лише в м'якому взутті (без шипів). Заборонено мати на занятті ланцюжок, обручку, годинник. Нігті мають бути коротко обрізаними, волосся – зібране в пучок і зав'язане.

5) Стежити за чистотою взуття і спортивного одягу, які необхідно вбирати лише на заняття.

6) Перед початком тренування необхідно провести добру розминку.

7) Під час пересувань дивитися вперед, дотримуватися достатнього інтервалу та дистанції, уникати зіткнень.

8) Під час занять і змагань необхідно виконувати вказівки викладача-тренера, судді, дотримуватися встановлених правил проведення й послідовності занять, поступово давати навантаження на м'язи, щоб запобігти травматизмові.

9) Стежити за станом і поверхнею спортивних майданчиків, не допускати того, щоб дерев'яна підлога у спортивному залі була мокрою або слизькою.

10) Бути дисциплінованими та коректними до всіх учасників заняття, не допускати брутальності.

11) Заборонено жувати гумку або вживати їжу на занятті.

12) Заборонено самостійно брати спортивний інвентар, що розміщений у спортивній залі та викладацькій кімнаті.

13) Заборонено виходити із заняття без дозволу викладача (асистента).

14) У разі отримання травми, погіршення самопочуття негайно повідомити викладача або асистента. Надати потерпілому медичну допомогу, повідомити лікаря (медсестру), а за потреби викликати швидку медичну допомогу за номером телефону 103.

15) У разі пожежі необхідно викликати пожежну службу за номером телефону 101.

16) У разі сигналу повітряної тривоги заняття негайно припиняють, студенти цивілізовано, не штовхаючись, під керівництвом викладача йдуть в укриття.

17) Після тренування неодмінно прийняти душ.

18) Обережно транспортувати і ставити на бадмінтонному корті стійки для сітки (по 2 особи).

Методика навчання основних прийомів техніки (стійки, переміщень, подач, удару підставки, удару плоского, удару високо-далекого) та тактики (тактика подач, тактика одиночної гри) гри в бадмінтон

Місце й час проведення: манеж ЛДУФК ім. Івана Боберського, вул. Черемшини, 17, м. Львів.

Завдання:

1. Ознайомити з методикою виконання та навчання технічних прийомів у бадмінтоні: стійки, хвату ракетки, переміщень, подач, ударів підставок, ударів плоского, удар високо-далекого, удару смешу, удару свічка знизу. Жонглювання воланом. Естафети та ігри з елементами бадмінтону. Елементи одиночної гри. Тактика подач. Тактика одиночної гри.
2. Розвиток швидкості, координаційних здібностей.
3. Виховання колективності, дружності, взаємодопомоги.

Інвентар і обладнання: розмітка бадмінтонного корту, сітка для бадмінтону, ракетки, волани, фішки.

Підвідні та основні вправи на практичному занятті

На початку пари викладач й асистент ознайомлюють студентів із метою та завданнями практичного заняття (5–10 хв).

Викладач (асистент) проводить підготовчу частину заняття: бігову розминку та розминку на місці (10–20 хв).

Після розминки відбувається основна частина заняття: навчання та вивчення основних технічних і тактичних

прийомів, естафети та ігри з ракеткою і воланом у бадмінтоні (50–70 хв).

Завершують заняття заминкою (бігом, ходьбою, розтягуванням), обговоренням вивченого матеріалу та завданням на наступне заняття (5–10 хв).

Підготовча частина заняття

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на пальцях; • ходьба на п'ятах; • зовнішнім боком стопи; • внутрішнім боком стопи 	2–3 хв	Виконувати чітко, слідкувати за поставою і положенням стопи
Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • біг галопом правим боком; • біг галопом лівим боком; • високим бігом; • біг зі згинанням ніг назад; • біг схресним правим боком; • біг схресним лівим боком; • біг із прямими ногами вперед; • біг спиною вперед; • біг фортлеком (біг швидко-повільно кожні 2–3 м); • біг лицем-спиною через кожні 2–3 м 	6–12 хв	Дихання рівномірне; спина пряма; максимальне згинання колін. Чітко й правильно виконувати вправи
Загальнорозвивальні вправи:		
1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Нахил голови праворуч. 2. В.п. 3. Нахил голови ліворуч. 4. В.п.	4 рази	Тулуб тримати рівно

2. В.п. – основана стійка. 1–4 – колові рухи руками вперед; 5–8 – колові рухи руками назад	4–6 разів	Руки прямі, поступово збільшувати амплітуду оберту в плечовому суглобі
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми: 1. Поворот тулуба праворуч, руки в сторону. 2. В.п. 3. Поворот тулуба ліворуч, руки в сторону. 4. В.п.	3–4 рази	Темп середній
4. В.п. – ноги нарізно: 1. Нахил до лівої, руки вперед. 2. Нахил до середини, руки вперед. 3. Нахил до правої, руки вперед. 4. В.п.	4 рази	Спина пряма
5. В.п. – ноги нарізно, руки вперед долонями вниз: 1. Махом правою до лівої долоні. 2. В.п. 3. Махом лівою до правої долоні. 4. В.п.	4 рази	Ноги в колінному суглобі не згинати
6. В.п. – руки на поясі; 1–4 – стрибки на правій; 5–8 – стрибки на лівій	4–10 разів	Максимальне вистрибування
7. В.п. – основна стійка: 1–3 – стрибки; 4 – стрибок із поворотом на 360° у В.п.	6 разів	Інтенсивне виконання
8. Вправи на відновлення дихання 1–2 – руки вгору(вдих); 3–4 – руки вниз (видих)	4 рази	Слідкувати за частотою дихання

Основна частина заняття містить такі вправи:

1. Вивчення хвату ракетки (хват праворуч і ліворуч; згинання та розгинання в променево-зап'ястковому суглобі кисти з ракеткою; колові оберти кистю з ракеткою), утримання волана на ракетці, жонгливання воланом (піднімання волана із корту, набивання волана відкритим та закритим боком ракетки, почергово легкий і сильний удар угору, набивання волана слабшою рукою, почергове набивання правою і лівою рукою, набивання волана з почерговим присіданням і вставанням, набивання двома воланами, підкидання волана з ракетки та ловіння його ракеткою на різній висоті).

2. Навчання та виконання стійок у бадмінтоні (стійка під час подачі, стійка під час приймання подачі, ігрова основна стійка). У разі розташування студентів у кількох шеренгах та на відстані витягнутої руки й ракетки, виконання переміщень у два-три кроки (приставні й схресні кроки вперед і назад праворуч та ліворуч).

3. Імітація та виконання подачі в бадмінтоні закритим боком ракетки (правильне виконання подачі). Імітація подачі без волана. Виконання короткої подачі без замаху. Гравці в парах виконують подачу закритим боком ракетки й ловлять волан рукою.

4. Імітація та виконання удару підставки. Гравці виконують імітацію удару підставки з вихідного положення широка стійка ноги нарізно, руки перед собою. Далі з кроком виконують імітацію м'якого удару на сітці (відкритим і закритим боком ракетки) із поверненням у вихідне положення. Наступна вправа: відбиття волана ударом підставкою після того, як партнер накидає волани через сітку, волан має відбиватися в передню зону корту (до лінії подачі). Наступна вправа: після короткої подачі закритим боком ракетки спортсмени грають ударом підставкою якнайближче до зони сітки і якнайнижче над сіткою.

5. Імітація та виконання плоского удару. Виконання плоского удару виконують орієнтовно в ігровому центрі корту (або півкорті). Водночас гравець стоїть у широкій стійці ноги нарізно, руки перед собою, ракетка з рукою дещо витягнута вперед, обід ракетки припіднято вгору. Після подачі гравця закритим боком ракетки обидва гравці грають плоскими ударами, під час яких волан летить максимально низько над сіткою та перпендикулярно до поверхні. Під час плоских ударів ракетку постійно тримають перед собою, адже це один із найшвидших ударів у бадмінтоні. Також під час плоских ударів основне навантаження припадає на кисть і передпліччя, які беруть участь в основному русі під час удару. Важливою є робота ніг, адже під час кожного удару студент намагається зробити крок на волан, це може бути і правою ногою в разі удару праворуч і лівою ногою під час удару ліворуч, також студент має виконувати кілька кроків для можливої підготовки до виконання удару та виходу з удару для повернення в ігрову стійку.

6. Імітація та виконання подачі в бадмінтоні відкритим боком ракетки. Після заняття стійки для виконання подачі відкритим боком ракетки студенти імітують подачу. Далі студенти здійснюють подачу з воланом у парах: один подає, а його партнер ловить волан рукою, займає стійку для подачі та також виконує подачу у відповідь. Подають через сітку, максимально правильно.

7. Імітація та виконання високо-далекого удару. Імітація високо-далекого удару відбувається зі стійки під час приймання подачі. Далі студенти виконують замахи ракеткою, за голову до спини і потім уперед-угору із імітацією удару та проведенням ракеткою після імітації удару вперед-у сторону-ліворуч до плеча. Під час імітації удару зверху важливе задіяння лівої руки, яка спершу для рівноваги теж витягнута вперед у напрямку волана, а потім згинається в лікті та притягується

до тулуба. Також удар зверху імітуємо без кроку та окремо з кроком, у варіанті, більш схожому до ігрового. Безпосередньо з воланом вправу виконують у парах, водночас один гравець займає стійку для подачі, а інший – стійку для приймання подачі. Після високо-далекої подачі відкритою стороною ракетки студенти максимально точно намагаються відбивати один на одного волан по високій траєкторії та орієнтовно в центр і задню зону корту.

8. Імітація та виконання удару зверху (смешу) й удару знизу (свічки). Гравці за командою виконують імітацію удару смешу зі стійки боком до сітки (8–15 разів) та імітацію удару свічки з ігрової основної стійки. Далі один із гравців виконує подачу й удари знизу (свічку) на партнера навпроти, орієнтовно вправу виконують у центрі корту, другий гравець виконує удар смеш або напівсмеш залежно від сили й можливості гравця-партнера. Виконання удару – 1–2 хв, і зміна ролі з виконанням іншого удару на 1–2 хв. Завдання гравців – виконувати завдання викладача й відтворювати відповідні удари.

9. Довільна гра в парах через сітку. Для гравців основними завданнями під час гри в парах через сітку, ознайомлення з бадмінтоном є виконання правильної подачі (знизу праворуч або знизу ліворуч); тримання правильного хвату ракетки та зміна хвату в разі різних ударів; у момент удару випрямляти руку з ракеткою; виконувати рухи лівою рукою для рівноваги; якнайдовше втримувати в результаті гри волан у повітрі. Через кожні 2–5 хв викладач міняє гравців між собою.

10. Ігри з ракетками та воланом. Гра через сітку «Дзига (вертушка)» (її різновиди: без вильоту, з вильотом, з передачею ракеток).

«Дзига» без вильоту – це коли гравці поділені на дві команди, розташовані колонами з двох боків корту. У кожного гравця є ракетка, а волан один на всіх. Перший гравець у

колоні виконує подачу й біжить праворуч, оббігаючи корт, і стає в чергу на іншому боці корту в кінці колони. Кожен гравець після відбиття волана оббігає корт праворуч та стає в кінці колони з іншого боку корту. Якщо гравець не зміг подати або під час спроби вдарити по воланові промахнувся, він повторно виконує подачу і після неї якнайшвидше біжить і займає останнє місце в другій колоні. Цю гру повторюють 2–3 рази.

«Дзига» з вильотом – це виконання гри за прикладом попередньої, але з результатом вибування з «Дзиги» після помилки (промаху по воланові, удару в сітку або ауту, порушення умов гри). Після кожного вибування з гри зменшується кількість учасників. Подавати в цій грі може будь-хто з перших гравців колони за однакової кількості учасників або неодмінно перший у тій колоні, де більше гравців. У фіналі гри залишається двоє гравців, з різних боків корту, вони не біжать по колу, а грають через сітку до одного очка (за вказівкою викладача до двох і більше очок). Цю гру повторюють 2–3 рази.

11. Навчальна гра одиночних ігор у бадмінтоні через сітку на корті на рахунок (за вказівкою викладача грають до меншої кількості очок, наприклад до 7 або 11; а також варіанти гри на половині корту тощо).

КОНТРОЛЬНІ ВИМОГИ ДО ЗАХИСТУ
ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Вивчити різні хвати ракетки; жонглиювання воланом.
2. Вивчити та виконати (відобразити) різні стійки в бадмінтоні.
3. Знати методику виконання й методику навчання різновидів подач у бадмінтоні.
4. Знати методику виконання й методику навчання удару підставки.
5. Знати методику виконання й методику навчання плоского удару.
6. Знати методику виконання й методику навчання високо-далекого удару.
7. Знати методику виконання й методику навчання удару зверху (смешу) та удару знизу (свічки).
8. Підготуватися та відобразити довільну гру в бадмінтон із партнером через сітку.
9. Уміти застосувати в занятті ігри з ракетками й воланом. Гра через сітку «Дзига» з вильотом і без вильоту.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Методика навчання основних прийомів техніки (укороченого удару, відкидання, атаки на сітці тощо) та тактики (тактика парної гри) гри в бадмінтоні

Місце й час проведення: манеж ЛДУФК ім. Івана Боберського, вул. Черемшини, 17, м. Львів.

Завдання:

1. Повторення технічних прийомів: подач та ударів підставки (плоского, високо-далекого, смешу, свічі). Ознайомити з методикою виконання та навчання технічних прийомів у бадмінтоні: укороченого удару, відкидання, атаки на сітці, захисту із середньої зони корту (відкидання з центру корту), комбінації ударів. Ознайомлення з практичним нормативом у бадмінтоні. Елементи парних ігор у бадмінтоні. Навчальна практика. Тактика парної гри. Складання методики навчання технічного прийому (за вибором).
2. Розвиток швидкості, координаційних здібностей.
3. Виховання колективності, дружності, взаємодопомоги.

Інвентар й обладнання: розмітка бадмінтонного корту, сітка для бадмінтону, ракетки, волани, фішки.

Підвідні та основні вправи на практичному занятті

На початку пари викладач й асистент ознайомлюють студентів із метою та завданнями практичного заняття (5–10 хв).

Викладач (асистент) проводить підготовчу частину заняття: бігову розминку та розминку на місці (10–20 хв).

Після розминки відбувається основна частина заняття: повторення основних технічних прийомів із попереднього заняття, навчання й вивчення нових технічних і тактичних прийомів, одиночні й парні ігри з ракеткою та воланом у бадмінтоні (50–70 хв).

Завершують заняття заминкою (бігом, ходьбою, розтягуванням), обговоренням завдань заняття та їх виконання, а також дають завдання на наступну пару (підготовка до складання практичного нормативу, точність правильність виконання, підготовка до самостійної роботи – «складання методики навчання технічного прийому» на практичному занятті) (5–10 хв).

Підготовча частина заняття

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на пальцях; • ходьба на п'ятах; • зовнішнім боком стопи; • внутрішнім боком стопи 	2–3 хв	Виконувати чітко, слідкувати за поставою, за правильним положенням стопи
Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • біг галопом правим боком; • біг галопом лівим боком; • високим бігом; • біг із згинанням ніг назад; • біг схресним правим боком; • біг схресним лівим боком; • біг із прямими ногами вперед; • біг спиною вперед; • біг фортлеком (біг швидко-повільно кожні 2–3 м); • біг лицем-спиною через кожні 2–3 м 	6–12 хв	Дихання рівномірне; спина пряма; максимальне згинання колін. Чітко і правильно виконувати вправи

Загальнорозвивальні вправи:		
1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили головою: 1–2 – в правий бік; 3–4 – в лівий бік	4 рази	У повільному темпі; тулуб тримати рівно
2. В.п. – права рука вгорі: 1–2 – махи руками, права вгорі, ліва внизу; 3–4 – махи руками, ліва вгорі, права внизу	4–6 разів	Руки прямі, поступово збільшувати амплітуду маху в плечовому суглобі
3. В.п. – основна стійка: 1–4 – колові рухи руками вперед; 5–8 – колові рухи руками назад	3–4 рази	Руки прямі, поступово збільшувати амплітуду оберту в плечовому суглобі
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову: 1–2 – нахили тулуба праворуч; 3–4 – нахили тулуба ліворуч	4–5 разів	Темп середній. Тулуб тримати прямо
5. В.п. – ноги нарізно: 1 – нахил до лівої, руки вперед; 2 – нахил досередини, руки вперед; 3 – нахил до правої, руки вперед; 4 – В.п.	4–5 разів	Ноги в колінних суглобах не згинати
6. В.п. – ноги нарізно, руки вперед долонями вниз: 1 – махом правою до лівої долоні; 2 – В.п.; 3 – махом лівою до правої долоні; 4 – В.п.	4 рази	Ноги в колінних суглобах не згинати

7. В.п. – руки на поясі; 1–4 – стрибки на правій; 5–8 – стрибки на лівій	10 разів	Максимальне вистрибування
8. В.п. – основна стійка: 1–3 – стрибки; 4 – стрибок із поворотом на 360° у В.п.	4–6 ра- зів	Інтенсивне виконання
9. Вправи на відновлення ди- хання: 1–2 – руки вгору (вдих); 3–4 – руки вниз (видих)	4 рази	Слідкувати за частотою дихання

Основна частина заняття містить вправи:

1. Захист самостійної роботи на тему «Методика навчання технічного прийому в бадмінтоні (за вибором студента або за вказівкою викладача)» – перевіряє конспект викладач або асистент і допускає до проведення самостійної роботи та оцінювання студента.

2. Повторення виконання технічних прийомів із минулого заняття, таких як подачі, удари [підставка, плоский, високо-далекий, смеш, свічка (відкидка)]. Виконання по 1–2 хв зі зміною ролей, по 1–3 повторенню.

3. Виконання імітації та ударів укороченого й відкидання. Імітацію укороченого удару гравці виконують із середньої або задньої зони корту. Імітацію відкидання виконують у передній зоні корту. Гравець на подачі, який виконуватиме відкидання, має виконати високу-далеку подачу та зайняти основну ігрову стійку біля лінії подачі в очікуванні на удари та в підготовці до ударів відкидання. Інший гравець, який займає стійку для приймання подачі, розташований у середній або задній зоні корту та готовий до виконання ударів зверху – укорочених. Виконання вправи відбувається 1–2 хв, далі змінюють ролі, кількість повторів 1–2.

4. Виконання імітації та ударів – атаки на сітці й захисту (відкидання) із середньої зони корту. Імітацію гравці виконують перед роботою з воланом. Далі подача та виконання ударів за завданням викладача (асистента). Один гравець у стійці готовності до атаки на сітці, коли однойменна нога із сильнішою рукою попереду, ракетка на рівні верху сітки та вище від неї, ліва рука також зігнута в лікті та розташована збоку як рівновага, для центра тяжіння тіла. Під час ударів зверху гравець утримує рівновагу, використовуючи вагу тіла на двох ногах і постійно зосереджений на польоті волана.

Основне завдання студента, який виконує атаку із сітки – це спрямування волана вперед-прямо-вниз переважно внаслідок випрямлення руки й розгинання зап'ястка в момент удару. Інший гравець у стійці захисту – це ігрова основна стійка, за якої ноги ще більше зігнуті в колінах, руки перед собою, увагу зосереджено на волані, удар відбувається внизу перед собою або внизу збоку.

Гравець у захисті спрямовує волан прямим плоским ударом над сіткою. Виконання вправи – по 1–2 хв зі зміною ролей, кількість повторень 1–3.

5. Виконання комбінацій ударів у бадмінтоні. Один гравець в одній точці (наприклад, у центрі корту) по чергово виконує удари: один – у задню зону корту, другий – у передню. Відповідно другий гравець переміщається по корту (у результаті приставних кроків і бігу) та виконує удари в низхідній траєкторії в центральну зону корту на гравця навпроти. Виконання вправи 1 хв, зміна ролей, кількість повторень 1–2 рази.

6. Підготовка до складання навчального нормативу з бадмінтону – подачі по діагоналі з влученням у зону для подачі (16 воланів, 8 подач справа, 8 подач ліворуч).

7. Елементи одиночних ігор на рахунок за завданням викладача, наприклад гра до різного рахунку (до 7, або до 11, або

до 15, або до 21 очка) або з різним розміром корту (на пів корту, на цілий корт) тощо.

8. Елементи парних ігор на рахунок за завданням викладача: до різного рахунку (до 7, 11, 15, 21 очка); з різним партнером (чоловіком, жінкою, 2х2, 2х3 тощо); з різним розміром корту (на пів корту, на цілий корт) тощо.

КОНТРОЛЬНІ ВИМОГИ ДО ЗАХИСТУ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до захисту самостійної роботи «Методика навчання технічного прийому в бадмінтоні (за вибором студента або за вказівкою викладача)».
2. Знати методику виконання й методику навчання ударів: подачі, підставки, плоского, високо-далекого, смешу.
3. Знати методику виконання й методику навчання укороченого удару та удару відкидання.
4. Знати методику виконання й методику навчання удару добивання – атаки на сітці та захисного удару – відкидання із середньої зони корту.
5. Знати методику виконання та методику навчання під час виконання різних комбінацій ударів у бадмінтоні.
6. Підготовка до складання навчального нормативу з бадмінтону – подачі по діагоналі з влученням у зону для подачі.
7. Засвоїти й виконати елементи одиночних і парних ігор на рахунок за завданням викладача (гри до різного рахунку; з різним розміром корту; до різного рахунку; з різним партнером).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Методика навчання основних прийомів техніки (смешу, свічі, комбінації ударів тощо) та тактики гри в бадмінтоні

Місце і час проведення: манеж ЛДУФК ім. Івана Боберського, вул. Черемшини, 17, м. Львів.

Завдання:

1. Повторення технічних прийомів – подачі, ударів (підставки, плоского, високо-далекого, смешу, свічки, укороченого, відкидання), комбінації ударів. Елементи одиночних і парних ігор. Навчальна практика. Складання методики навчання технічного прийому (за вибором). Складання практичного нормативу.
2. Розвиток координаційних здібностей, гнучкості, витривалості.
3. Виховання цілеспрямованості, взаємодопомоги, наполегливості.

Інвентар й обладнання: розмітка бадмінтонного корту, сітка для бадмінтону, ракетки, волани, фішки.

Підвідні та основні вправи на практичному занятті

На початку пари викладач й асистент ознайомлюють студентів із метою та завданнями практичного заняття (5–10 хв).

Викладач (асистент) проводить підготовчу частину заняття: бігову розминку та розминку на місці (10–20 хв).

Після розминки відбувається основна частина заняття: повторення основних технічних прийомів із попередніх

занять, виконання елементів одиночних і парних ігор у бадмінтоні (50–70 хв).

Завершують заняття заминкою (бігом, ходьбою, розтягуванням), обговоренням завдань заняття та їх виконання (5–10 хв).

Підготовча частина заняття

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на пальцях; • ходьба на п'ятах; • зовнішнім боком стопи; • внутрішнім боком стопи 	2–3 хв	Виконувати чітко, слідкувати за поставою, за правильним положенням стопи
Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> • біг галопом правим боком; • біг галопом лівим боком; • високим бігом; • біг із згинанням ніг назад; • біг схресним правим боком; • біг схресним лівим боком; • біг спиною вперед; • біг фортлеком (біг швидко-повільно кожні 2–3 м); • біг із прискоренням 	6–12 хв	Дихання рівномірне; спина пряма; максимальне згинання колін Чітко і правильно виконувати вправи
Загальнорозвивальні вправи:		
1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс; <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахил головою; 2. В.п.; 3. Нахил головою назад; 4. В.п. 	4 рази	У повільному темпі: тулуб тримати рівно
2. В.п. – права рука вгору: <ol style="list-style-type: none"> 1–2 – махи руками, права вгору, ліва вниз; 3–4 – махи руками, ліва вгору, права вниз 	4–6 разів	Руки прямі, поступово збільшувати амплітуду маху в плечовому суглобі

3. В.п. – основна стійка: <ol style="list-style-type: none"> 1–4 – колові рухи руками вперед; 5–8 – колові рухи руками назад 	3–4 рази	Руки прямі, поступово збільшувати амплітуду оберту в плечовому суглобі
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми в «замок»: <ol style="list-style-type: none"> 1–4 – повороти тулуба праворуч; 5–8 – повороти тулуба ліворуч 	4 рази	Не відриваючи п'яти від землі, темп середній
5. В.п. – ноги нарізно: <ol style="list-style-type: none"> 1 – нахил назад, руки вгору; 2–3 – нахил, руки вперед; 4 – В.п. 	4–5 разів	Поступово збільшувати амплітуду рухів
6. В.п. – основна стійка: <ol style="list-style-type: none"> 1 – мах правою; 2 – мах правою назад; 3 – мах правою; 4 – В.п.; 5. Те саме лівою 	4 рази	Руки виконувати з максимальною амплітудою, не торкатися до землі. Намагатися зберігати рівновагу. За опору не триматися
7. В.п. – основна стійка: <ol style="list-style-type: none"> 1 – стрибок ноги нарізно; 2 – В.п.; 3 – стрибок ноги нарізно; 4 – В.п. 	4–5 разів	Стрибати рівномірно на двох ногах
8. В.п. – основна стійка: <ol style="list-style-type: none"> 1–3 – стрибки; 4 – стрибок із поворотом на 360° у В.п. 	4–6 разів	Інтенсивне виконання
9. Вправи на відновлення дихання: <ol style="list-style-type: none"> 1–2 – руки вгору (вдих); 3–4 – руки вниз (видих) 	5–6 разів	Слідкувати за частотою дихання

Основна частина заняття містить:

1. Захист самостійної роботи на тему «Методика навчання технічного прийому в бадмінтоні (за вибором студента або за вказівкою викладача)» – викладач або асистент перевіряє конспект, допускає до проведення самостійної роботи та оцінювання студента.

2. Повторення виконання технічних прийомів із минулого заняття, подачі, ударів (підставки, плоского, високо-далекого, смешу, свічки, укороченого, відкидання), комбінації ударів. Виконання по 1–2 хв зі зміною ролей, по 1–3 повторенню.

3. Складання навчального нормативу з бадмінтону – подачі по діагоналі з влученням у зону для подачі (16 воланів, 8 подач праворуч, 8 подач ліворуч).

4. Елементи одиночних ігор на рахунок за завданням викладача, наприклад гра до різного рахунку (до 7, або до 11, або до 15, або до 21 очка) або з різним розміром корту (на пів корту, на цілий корт) тощо.

5. Елементи парних ігор на рахунок за завданням викладача: до різного рахунку (до 7, 11, 15, 21 очка); з різним партнером (чоловік, жінка, 2х2, 2х3 тощо); з різним розміром корту (на пів корту, на цілий корт) та ін.

КОНТРОЛЬНІ ВИМОГИ ДО ЗАХИСТУ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготуватися до захисту самостійної роботи «Методика навчання технічного прийому в бадмінтоні (за вибором студента або за вказівкою викладача)».
2. Знати методику виконання та методику навчання засвоєних технічних прийомів: подачі, ударів (підставки, плоского, високо-далекого, смешу, свічки, укороченого, відкидання, комбінації ударів).
3. Підготуватися до складання навчального нормативу з бадмінтону.
4. Засвоїти та виконати елементи одиночних і парних ігор на рахунок за завданням викладача (гра до різного рахунку; з різним розміром корту; до різного рахунку; з різним партнером).

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ДО МОДУЛЯ З БАДМІНТОНУ

1. Рік та країна виникнення бадмінтону як виду спорту.
2. Що таке бадмінтон (звідки пішла назва гри бадмінтон)?
3. Створення та діяльність Міжнародної федерації бадмінтону (Всесвітньої федерації бадмінтону).
4. Коли і де відбувся перший офіційний чемпіонат світу з бадмінтону?
5. Коли бадмінтон було додано в програму Олімпійських ігор?

6. У якому році відбулися перші змагання з бадмінтону у Львові?
7. Змагання в бадмінтоні: Кубок Томаса та Кубок Убер – це?
8. Хто з українських бадмінтоністів тричі був учасником Олімпійських ігор?
9. Хто зі спортсменів Львівщини досяг звання МСМК з бадмінтону?
10. Назвіть розміри корту для одиночних ігор у бадмінтоні.
11. Висота сітки в бадмінтоні.
12. Скільки триває гра в бадмінтон?
13. Хто із суддів безпосередньо керує грою на корті?
14. Скільки геймів може тривати матч у бадмінтоні?
15. До скількох очок триває гейм у бадмінтоні?
16. Кого вважають найсильнішими бадмінтоністами у світі?
17. Коли в бадмінтоні застосовують низьку стійку?
18. Технічний прийом смеш – це?
19. Які тактичні дії розрізняють у бадмінтоні?
20. Для чого в бадмінтоні застосовують плоскі удари?

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ У БАДМІНТОНІ

АТАКУВАЛЬНІ ДІЇ – активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є домогтися перемоги або переваги в грі над суперником.

АУТ (англ. out) – неігровий простір за рамками обмежувальних ліній корту, тобто ситуація «поза грою», коли волан вилетів за межі корту; це вигук судді на лінії, що фіксує факт приземлення волана за межами корту, а під час подачі – відсутність влучення в бажаний квадрат.

БАГАТОВОЛАНКА – накидання великої кількості воланів.

БАДМІНТОН – спортивна гра з ракеткою та воланом (від англійського слова Badminton – назви маєтку Бадмінтон у графстві Глостершир, Англія); привезено стародавню гру в Англію з Індії; 1872 рік вважають роком зародження сучасної гри в бадмінтон.

БАЛАНС РАКЕТКИ – центр тяжіння ракетки відносно геометричного центра.

ВІДКРИТИЙ БІК РАКЕТКИ – положення ракетки під час гри, за якого удар виконують долонним боком ракетки (праворукий гравець – справа, шульга – зліва), збоку, відведеною рукою.

ВИСОКО-ДАЛЕКИЙ УДАР – технічний прийом, який застосовують для утримання суперника на задній лінії й зниження темпу гри. Ударний рух має бути дуже

енергійним і хльостовим. Волан летить високо й далеко.

ВИСОКОАТАКУВАЛЬНИЙ УДАР – технічний прийом, який виконують доволі сильним ударом, щоб волан перелетів до суперника так високо, щоб його не можна було відбити. Волан летить далеко, але не високо, він плоский.

ВИПАД – різке нахилення корпусу вперед або вбік з опорою на одночасно винесену зігнуту ногу (прийом у бадмінтоні, тенісі, гімнастичних вправах тощо); це класична вправа для м'язів ніг і сідниць, яку використовують у силових, аеробних й інтервальних тренуваннях.

ВОЛАН – коркова або пластмасова півсфера з пір'яним (16 пір'їн, довжина яких може коливатися від 64 до 70 мм) або нейлоновим складником масою 4,20–5,50 г, яку використовують для гри в бадмінтон.

ГЕЙМ У БАДМІНТОНІ – відрізок гри, який триває до 21 очка, крім таких випадків: якщо рахунок у геймі 20:20, то сторона, яка першою набирає різницю 2 очки, виграє його; якщо рахунок стає 29:29, сторона, яка забиває 30-те очко, перемагає.

ГЕЙМПОЇНТ – одне очко, що відділяє від перемоги в геймі.

ГРАВЕЦЬ, ЯКИЙ ПОДАЄ (ПОДАВАЛЬНИК) – гравець, який має перший ударити по воланові в розігравші.

ГРАВЕЦЬ, ЯКИЙ ПРИЙМАЄ (ПРИЙМАЛЬНИК) – гравець, який має другий ударити по воланові в розігравші.

ГРИП (англ. grip) – базова обмотка ручки ракетки з натуральної шкіри або штучних матеріалів (завтовшки 1,5–2,3 мм), яку намотують на каркас ручки для забезпечення комфортного й щільного контакту долоні з рукою, поглинання поту, часткового гасіння вібрації під час контакту ракетки з воланом.

ДОБИВАННЯ (АТАКА СТІЛОЮ) – рух, який виконують над самою сіткою, виносячи обід ракетки назустріч волану під різним кутом, різким завершальним рухом кисті волан спрямовують у ноги або в самого суперника. Якщо волан високо над сіткою, то добивають із замахом; якщо низько, то коротким ударом без замаху; якщо близько до сітки, то удар виконують із замахом убік.

ЕЙРБАДМІНТОН – різновид бадмінтону, пляжний бадмінтон або бадмінтон на піску.

ЖОРСТКІСТЬ РАКЕТКИ – опір деформації (згинанню) під час контакту струнної поверхні ракетки з воланом.

ЗАКРИТИЙ БІК РАКЕТКИ – положення ракетки під час гри, за якого удар виконують тильним боком ракетки (праворукий гравець – зліва, шульга – справа), кисть повернуто долонею до тіла.

ЗАМАХ – відведення ракетки назад до безпосереднього виконання удару.

ЗАХИСНІ УДАРИ В БАДМІНТОНІ – рухи, які виконують переважно закритим боком ракетки, обід ракетки трохи нахилений вниз, ноги гравця мають бути зігнутими, корпус спрямований уперед. Удари

виконують перед собою або збоку від себе. Волан має летіти низько над сіткою.

ЗРІЗКА В БАДМІНТОНІ – обманний удар, складний у виконанні. Схожий на укорочений удар, тільки в момент удару ракетка б'є не прямо по волану, а обробляє волан зрізаним рухом зверху-вниз і вперед-убік. За силою удару зрізання зверху виконують, майже як смеш, але волан летить як за укороченого удару.

ІГРОВА ПОВЕРХНЯ РАКЕТКИ – площина (обід, ручка ракетки та стрижень), яку використовують для ударів по воланові.

ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ (від лат. imitor – наслідую) – рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характерові основної вправи певної спортивної дисципліни.

КОСІ УДАРИ НА СІТЦІ (ПЕРЕВОДИ) У БАДМІНТОНІ – удари, які виконують у передній зоні корту по діагоналі.

КОРТ У БАДМІНТОНІ – прямокутний майданчик завдовжки 13,40 м і завширшки 5,18 м для одиночних ігор та завдовжки 13,40 м і завширшки 6,10 м для парних ігор.

МАТЧ У БАДМІНТОНІ – зустріч між гравцями (одне проти одного або два проти двох), яка складається щонайбільше з трьох геймів, триває до перемоги однієї зі сторін у двох геймах.

МАТЧПОІНТ – очко, що відділяє гравця від перемоги в матчі.

ОВЕРГРИП (англ. overgrip) – змінна смужка (обмотка) завтовшки 0,38–0,75 мм, яку намотують на основний грип ручки ракетки для зменшення ковзання шляхом поглинання поту й жирових виділень з долоні.

ПАРАБАДМІНТОН – вид спорту для всіх, також і для людей із вадами фізичного розвитку. BWF пропагує філософію «один вид спорту – одна команда» – бадмінтон і парабадмінтон разом.

ПОДАЧА – початковий удар, за допомогою якого волан вводять у гру.

ПОМИЛКА – умисне, ненавмисне або зумовлене діями суперника неправильне виконання технічних прийомів, а також порушення правил змагань, котре призводить до програшу.

ПЛОСКИЙ УДАР У БАДМІНТОНІ – удар, за якого волан летить низько над сіткою, паралельно до корту й перпендикулярно до сітки. Це атакувальний удар перед собою, що пришвидшує темп гри. Плоский удар виконують різким рухом кисті й передпліччя.

РАКЕТКА – інвентар, призначений для виконання ударів по воланові. Основа ракетки складається з графіту, карбону, титану та інших сплавів.

РЕБРО РАКЕТКИ – вузький край ракетки, що розташований по її периметрові.

РОЗІГРАШ ОЧКА – почергове відбиття волана через сітку з одного боку на інший, поки волан перебуває в грі (період боротьби за очко).

РУЧКА РАКЕТКИ – подовжена частина ракетки, яку гравець тримає в руках.

СМЕШ – основний атаквальний удар у бадмінтоні. Виконують його так, що волан летить зверху вниз з дуже великою швидкістю. У класичному виконанні перед ударом потрібно прогнутися назад, а потім випрямитися, послідовно залучаючи до удару ноги, тулуб, руки, прес, і закінчити рух різким випрямленням кисті з подальшим згинанням її відносно передпліччя.

СПІДБАДМІНТОН – різновид бадмінтону; це швидкісний бадмінтон, у якому гра відбувається із використанням спеціальних ракеток і спеціального волана на частині тенісного корту без сітки. Гра, яку придумав німецький спортсмен Біл Брандес у 2001 р.

СПІРНИЙ У СУДДІВСТВІ БАДМІНТОНУ – жест судді, який означає повторення попереднього розіграшу очка (виконують спірний за таких умов: помилка з двох сторін гравців; волан розлетівся на дві частини, окремо головка й спідниця; суддя не може сказати, чи волан влучив у поле чи в аут).

СТРИНГЕР (англ. stringer) – фахівець із натягування струн на ракетку.

СУДДЯ НА ВИШЦІ – суддя, який ухвалює остаточні рішення щодо гри на корті.

СУДДІ НА ЛІНІЯХ – судді, що ухвалюють рішення щодо гри на лініях, на які вони призначені.

СУДДЯ НА ЛІНІЇ ПОДАЧІ – суддя, який ухвалює рішення щодо дотримання правил гри на лінії подачі.

УДАР ПІДСТАВКА В БАДМІНТОНІ – максимально легкий удар на сітці (прямий, підкручений або підрізаний), який виконують відкритим або закритим боком ракетки.

УКОРОЧЕНИЙ УДАР У БАДМІНТОНІ – технічний прийом із зупинкою руху ракетки під час удару нею по волану зверху, мета якого – надати воланові низхідної траєкторії, щоб він опинився якомога ближче до сітки на боці суперника.

ФІНТИ (ОБМАННІ ДІЇ) – техніко-тактичні прийоми, що виконують для дезінформації суперника, дії, що плутають суперника, маскують реальний напрямок удару, або техніко-тактичні прийоми, які за допомогою обертання волана призводять до обманних, нестандартних ударів.

ФОРХЕНД (англ. forhand) – удар відкритим боком ракетки (долонним).

ХВАТ – спосіб тримання ракетки.

BWF – Всесвітня федерація бадмінтону, перейменована 2006 р. з Міжнародної федерації бадмінтону (IBF, яка була створена 1934 р.).

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ПОКАЖЧИК

Бадмінтон – 7
Бадмінтон на Іграх Олімпіад – 20
Волан – 26
Всесвітня федерація бадмінтону – 13
Гра у волан – 7
Змагання за коловою системою – 34
Корт у бадмінтоні – 25
Лінійний суддя – 32
Міжнародна федерація бадмінтону – 11
Переміщення – 45
Пір'яні волани – 27
Пластикові волани – 26
Подачі в бадмінтоні – 47
Правила гри – 29
Протокол матчу – 37
Струна – 28
Суддя на вищці – 31
Судді на корті – 31
Судді на подачі – 32
Техніка й тактика гри – 40
Удар смеш – 52
Федерація бадмінтону України – 18
Фол – 30

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горошко Н. І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (бадмінтон) для студентів усіх освітніх програм університету / Горошко Н. І. ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 29 с.
2. Гречанюк О. Особливості техніки ігрових переміщень бадмінтоністів / Гречанюк О., Колоскова І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 78–80.
3. Деревянко В. В. Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури / Деревянко В. В., Коломоець Г. А. – К. : Літера ЛТД. 2019. – 480 с.
4. Ефективність варіативних модулів тренувальних засобів швидко-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Каратник І. В., Гречанюк О. О., Бубела О. Ю., Пітин М. П. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 5(75). – С. 52–57.
5. Індик П. М. Бадмінтон: навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
6. Камасва О. К. Конспект лекцій з курсу «Бадмінтон» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей)

- Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» і може бути рекомендована широкому колу осіб, які цікавляться питаннями гри в бадмінтон і питаннями фізичного самовдосконалення) / Камаєва О. К. – Харків : ХНАМГ, 2012. – 44 с.
7. Каратник І. Аналіз змісту змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів / Іван Каратник, Оксана Гречанюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 143–148.
 8. Каратник І. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992–2012 років / Каратник Іван, Горлова Лариса, Тодорук Владислав, Мудра Віра // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрантів та асп. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2015. – С. 232–238.
 9. Каратник І. В. Вплив нових правил в бадмінтоні на підготовку спортсменів / І. В. Каратник, В. В. Мудра // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних ігор : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2010. – С. 22–25.
 10. Каратник І. Теорія і методика спортивних ігор (тенісу настільного, тенісу, бадмінтону) : довідник / Іван Каратник. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – 24 с.
 11. Каратник І. Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону) : метод. реком. для самост. роботи / Іван Каратник. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – 36 с.
 12. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
 13. Кривопапальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопапальцев В. Я. – Київ : Здоров'я, 1985. – 64 с.
 14. Левенштейн І. Усе буде бадмінтон! Історія та постаті українського бадмінтону / Левенштейн І. – Харків : Фоліо ; Київ : Академія, 2021. – 253 с.
 15. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
 16. Спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / Сіренко Р. Р., Семен Б. В., Нікітенко С. А., Мудра В. В. [та ін.] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Дрогобич : Коло, 2019. – 420 с.
 17. Шиян В. Критерії відбору бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки / В. Шиян // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 3. – С. 55–58.
 18. Шиян О. В. Бадмінтон у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : метод. реком. для вчителів фіз. культури / Шиян О. В. – Дніпропетровськ, 2004. – 50 с.
 19. Nawara H. Badminton / Henryk Nawara. – Wrocław : Akademii Wychowania Fizycznego, 2009. – 263 s.

Інформаційні інтернет-ресурси

1. Відео. Beautiful Mixed Doubles Badminton!!! [Electronic resource]. – Access mode: https://www.youtube.com/watch?v=br4NBwU3_do
2. Відео. Best Legendary Doubles Badminton Rallies of all time | Best Badminton Rallies | God of Sports [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.youtube.com/watch?v=4uU0RygdBKg>
3. Відео. Best Legendary Doubles Badminton Rallies of all time | Best Badminton Rallies | God of Sports [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.youtube.com/watch?v=4uU0RygdBKg>
4. Відео. PV Sindhu in - The First Indian Woman to win an Olympic Silver Medal! | Athlete Highlights [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.youtube.com/watch?v=klAbKqpTHpo>
5. Відео. Top 10 Badminton Rallies at the Olympic Games! | Top Moments. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.youtube.com/watch?v=6RqND3BAf1A>
6. Відео. Top 10 Badminton TRICKSHOTS of 2021 [Electronic resource]. – Access mode: https://www.youtube.com/watch?v=fw_17uZsjF8
7. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – URL: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
8. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
9. Ібрагімова М. В. Бадмінтон : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [Електронний ресурс] / Ібрагімова М. В., Швачко В. М. – Київ : ФБУ, 2019. – 126 с. – URL: <https://ubf.com.ua/zmagannya/polozhennya/navchalna-programa/>
10. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2016. – 24 с. – URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
11. Історія розвитку бадмінтону. Правила гри: Лекція з ТiMCI (бадмінтон) для студентів II курсу ФФВ, ФС, ЗЛіТ [Електронний ресурс]. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 8 с. – URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7457/1/lek.pdf>
12. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу (для студентів денної форми навчання з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») : метод. реком. [Електронний ресурс] / Камаєва О. К. – Харків : ХНАМГ; 2011. – 68 с. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/11331692.pdf>
13. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5–9 класи : наказ МОН від 23.10.2017 № 1407. [Електронний ресурс]. – 2017. – URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/11168/1/>

14. Правила гри та проведення спортивних змагань з бадмінтону : Міністерство молоді та спорту України № 6/4.6/21 від 03.03.2021 [Електронний ресурс]. – URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/badminton.pdf
15. Техніка і тактика гри в бадмінтон. Методика їх навчання : лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / підгот. Каратник І. В. [Електронний ресурс]. – Львів, 2019. – 11 с. – URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/23243/1/%d0%9b%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d1%8f%20%d0%b1%d0%b0%d0%b4%d0%bc%d1%96%d0%bd%d1%82%d0%be%d0%bd%20_017.pdf
16. Фізична культура. 5–6 класи для закладів загальної середньої освіти : модельна навчальна програма / Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. [Електронний ресурс]. – 2021. – URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>
17. Фізична культура 6–9 класи/ Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти [Електронний ресурс]. – 2022. – URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>
18. Хочеш навчитися грати у бадмінтон? Запитай нас як! / Харківський бадмінтонний спортивний клуб [Електронний режим]. – URL: <http://www.kbsc.com.ua/2019-10-17-11-13-22/chtu-nuzhno-chempionu/1082-khochesh-nauchitsya-igrat-v-badminton-sprosi-nas-kak.html>
19. SHUTTLE TIME BWF. [Electronic resource]. – Access mode: <https://shuttletime.bwfbadminton.com/activity-of-the-month-2>
20. Shuttle Time Ukraine. [Electronic resource]. – Access mode: <https://ubf.com.ua/shuttle-time-ukraine/>
21. Ukrainian badminton federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://ubf.com.ua/>

Навчальне видання

КАРАТНИК Іван Васильович
МУДРА Віра Володимирівна

БАДМІНТОН

Навчальний посібник

Випусковий редактор
Оксана БОРИС

Редактори
Єлизавета ЛУПИНІС, Ольга ГРОМИК

Дизайн обкладинки
Олександри ОРИНЧИН

Підписано до друку 3.07.2023. Формат 60x84/16.

Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк цифровий.

Ум. друк. арк. 6,51. Обл. вид. арк. 4,82.

Наклад 100 прим. Зам. № 290.



Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
[e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua](mailto:redaktor@ldufk.edu.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.

Друк

ФОП Гуменецький М.В.
81630 Львівська обл., Миколаївський р-н,
с. Гонятичі, вул. Польова, 10.
Свідоцтво фізичної особи підприємця:
№ 083613 від 18.08.2008 р.