

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Воронежский государственный медицинский университет  
им. Н.Н. Бурденко»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Л.А. БУЙЛОВА, А.В. ЕЖОВА, С.Б. КОРОТКОВА,  
О.Н. КРЮКОВА

**Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры**

**Учебно-методическое пособие**

Воронеж 2018

**УДК: 796.32:378 (071)**

**ББК 75.569**

**Р 17**

Авторы: Л.А. Буйлова, А.В. Ежова, С.Б. Короткова, О.Н. Крюкова.

Рецензенты: доктор медицинских наук, профессор ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Петрова Т.Н., кандидат педагогических наук, доцент Воронежского государственного института физической культуры И.Н. Маслова.

**Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова, С.Б. Короткова, О.Н. Крюкова. – Воронеж, 2018. – 55 с.**

Методические пособия соответствуют требованиям ФГОС ВО специальностей 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия», 31.05.03 «Стоматология», 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», 33.05.01 – «Фармация».

Содержание данной работы раскрывает основные требования практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры».

В методическом пособии рассматривается организация и проведение учебных занятий по физической подготовке студентов на занятиях бадминтоном. В работу включено примерное содержание занятий по общей физической и специальной физической подготовке.

Предназначено преподавателям для работы с обучающимися по основным образовательным программам высшего образования – программам специалитета 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия», 31.05.03 «Стоматология», 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», 33.05.01 – «Фармация».

*«Печатается по решению Центрального методического совета  
Воронежского государственного медицинского университета имени  
Н.Н. Бурденко, протокол № 2 от «25» декабря 2018 г.»*

## Содержание

<i>Глава 1. Характеристика бадминтона как вида спорта</i>	5
1.1 История развития бадминтона	6
1.2 Развитие бадминтона в Российской Федерации	9
<i>Глава 2. Приёмы игры бадминтон</i>	11
<i>Глава 3. Основные правила игры бадминтон</i>	35
<i>Глава 4. Подвижные игры в занятиях бадминтоном</i>	46
Литература	56

## Глава 1. Характеристика бадминтона как вида спорта

Большинство из нас впервые знакомится с тем, что они считают бадминтоном, в условиях летнего отдыха - на пляже, на даче, в парке и т.п. Однако веселое развлечение перебрасыванием друг другу волана на полянке имеет мало общего с бадминтоном, как спортивной игрой.

Настоящий спортивный бадминтон по своей идеологии напоминает восточные единоборства со всеми их контрастами - жестким давлением и мягкой уступчивостью, гибкой хитростью и настырной агрессивностью, взрывными безудержными атаками и затяжными розыгрышами волана. Но при этом вместо обмена тяжелыми неприятными ударами - опосредованное взаимодействие партнеров через легкий волан. Поэтому не случайно бадминтон приобрел колоссальную популярность и распространение в азиатских странах - Китае, Индонезии, Корее, Японии, Малайзии. Средний уровень азиатских игроков существенно выше, чем европейских.

Однако в последние десятилетия и в Европе наблюдается нечто похожее на бадминтонный бум. И сегодня Европа составляет уже серьезную конкуренцию странам Азии. Наибольшее распространение и популярность бадминтон приобрел в таких странах Европы, как Дания, Швеция, Англия, и Германия.

В Дании, например, бадминтон - второй по популярности вид спорта, после футбола!!! И это не удивительно - ведь бадминтон не менее зрелищный вид спорта чем, например, тот же теннис. По коммерческим каналам (НТВ+) регулярно транслируют мировые серии гран-при, чемпионаты мира и олимпийские турниры по этому виду спорта.

В исполнении настоящих мастеров бадминтон - динамичная и высокоатлетичная игра. От спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносливость, отличная координация, взрывная реакция и сила. Причем совокупность всех этих качеств должна быть очень гармоничной. Тренировочный процесс и сама игра способствует развитию и совершенствованию всех этих качеств. Игроки даже среднего уровня могут пробегать за один розыгрыш до 100 метров. А за целый матч эта величина может достигать нескольких километров. И это не просто бег трусцой, а множество стартовых ускорений, прыжков и рывков, сопровождаемых ударами по волану в темпе 0,5 - 0,7 ударов в секунду.

Не удивительно, что в процессе совершения технических действий на площадке, пульс бадминтониста-любителя достигает значений 135 - 180 ударов в минуту. У спортсменов высокого класса пульс может подниматься еще выше - до 200 уд/мин и более.

Примерное распределение времени пульсовой нагрузки разной интенсивности (%) в тренировочном занятии спортивной и оздоровительной направленности

Бадминтон, как вид спорта, также можно рекомендовать для людей, которые хотят сбросить лишние килограммы или просто потерять калории, и ходят для этого заниматься шейпингом, аэробикой, бегают кроссы и т. д. Эти

занятия достаточно нудные и быстро надоедают. И вообще заставить себя регулярно бегать очень сложно. А вот бадминтон очень азартная и интересная игра, в которой надо много двигаться. В процессе увлечения самой игрой вы не чувствуете усталости и того, что теряете лишние килограммы. Особенно, это проявляется, когда игроки начинают достаточно хорошо попадать по волану, т.е. держать его в игре, когда появляются затяжные розыгрыши, спортивный азарт и т.д. Здесь важно заметить, что все трудности, связанные с физической нагрузкой отодвигаются на второй план психологическими эмоциями и переживаниями вызываемыми самой игрой.

Бадминтон очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Причем, что очень важно, можно начать тренироваться, например в 30, 40 или даже 50 лет. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому. Еще очень важно, что для игры в бадминтон надо намного меньше места, чем скажем для того же тенниса (на одном теннисном корте можно разместить пять бадминтонных), что делает этот вид спорта относительно недорогим.

### **1.1 История развития бадминтона**

Бадминтон – одна из древнейших игр нашей планеты. Существует множество версий по поводу ее происхождения. Некоторые вполне определенные факты говорят о том, что современный бадминтон развился из древней игры в волан. Еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. В Японии была распространена игра под названием «ойбане». Она заключалась в перекидывании деревянными ракетками «волана», сделанного из нескольких перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции подобная игра носила название «же-де-пом» (игра с яблоком). Английские средневековые гравюры на дереве изображают крестьян, перекидывающих друг другу волан. Играли в подобную игру и в России. Об этом свидетельствуют гравюры XVIII века.

В 1650 году королева Швеции Кристина для игры в «перьевой мяч» построила корт недалеко от Рояль Палас (Королевского дворца) в Стокгольме, где она играла со своими придворными и гостями из других стран. Корт до сих пор существует в столице Швеции и сейчас является Собственностью церкви. В Англии XIX века игра в волан особенную популярность приобрела в семье герцога Бофорта. Герцог был покровителем ассоциации бадминтона, владельцем Фронт Холл, где и сейчас находится замечательная коллекция античных ракеток и воланов.

В 1860 году Исаак Спратт опубликовал книгу «Бадминтон – Батлдор – новая игра», где были описаны ее первые правила. Современный бадминтон индийского происхождения. Он берет свое начало от игры, которая в Индии носила название «роопа». Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, образовали в 1875 году офицерский клуб «Фолькстоун». Первым президентом Ассоциации

бадминтона стал полковник Долби, принявший активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила игры «роопа». Некоторые их пункты сохранились и до настоящего времени. В Англии появились новые клубы. Игра стала популярной и в окрестностях Лондона. А ее центром стало местечко Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое название.

Началом современного бадминтона принято считать 1872. В этом году герцог Бофорт привез из Индии ракетки и мяч с перьями в свое поместье Бадминтон в Глостершире (отсюда название). Впервые игру с воланом продемонстрировала группа офицеров английских колониальных войск. Тогда же были составлены первые правила игры в бадминтон, это сделали тоже англичане. Год спустя на основе бадминтона возникла новая игра — теннис. В 1887 в Англии был создан первый клуб любителей бадминтона, а в 1893 основана первая в мире Ассоциация бадминтона.

Размеры поля значительно отличались в зависимости от того, в какой местности происходила игра. Самым популярным был корт в Гвипфорде, его размеры составляли 44x20 футов, или 13,4012x6,096 м. Эти размеры вошли в правила игры, которые были изданы Бадминтон-клубом в 1887 (размеры современных площадок для одиночных и парных игр соответственно 13,4x5,2 м и 13,4x6,1 м). Кстати, перьевой мяч занимает второе место (первое — мяч для гольфа) среди мячей по скорости полета. Лучшие бадминтонисты современности придают волану скорость 256 км/ч.

В марте 1898 года состоялся первый официальный турнир по бадминтону, а 4 апреля 1899 года в Лондоне — первый всеанглийский чемпионат. В дальнейшем чемпионаты стали очень популярными в Англии. Количество клубов с 1901 по 1911 г. возросло в десятки раз. Бадминтон стал распространяться по всей Англии и за ее пределами. Развитие международного бадминтона. 5 июля 1934 г. была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ).

Сейчас в ИБФ входит более 70 стран. Федерация организует различные соревнования, основным из которых является Кубок Томаса (по имени бывшего президента ИБФ). Он разыгрывается с 1948 г. среди национальных мужских команд. Этот турнир проводится раз в три года. Команды-участницы разбиты на зоны. Победители зональных соревнований встречаются между собой, а победитель этого турнира в финальном матче встречается с обладателем приза. Подобный турнир среди женских команд, именуемый Кубком Убер в честь известной деятельницы ИБФ, проводится с 1956 г. С 1968 г. проводится личный чемпионат, а с 1972 г. и командный чемпионат Европы. Встречи национальных сборных команд обычно состоят из одиночных, парных и смешанных игр. Кроме того, международная федерация бадминтона постоянно организует и проводит официальные личные турниры, которые входят в международный календарь.

В 1977 г. в шведском городе Мальме состоялся первый официальный чемпионат мира. В настоящее время бадминтон признан олимпийским видом спорта.

В 1992 г. состоялся его олимпийский дебют. В последние годы сильнейшими игроками мира являются спортсмены Китая, Кореи, Дании, Индонезии.

Развитие советского бадминтона. Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 г.) дал начало развитию советского бадминтона. На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов.

Первый чемпионат Москвы был проведен в 1959 г. Затем в 1961 г. состоялся междугородный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова. А в 1962 г. уже встретились сборные команды республик (УССР, БССР, РСФСР, АзССР, КазССР, ТаджССР), а также Москвы и Ленинграда. Победительницей этого турнира стала сборная команда Москвы, за которую выступали Л.Золкина, Т.Чистякова, В.Демин, Н.Соколов, И.Исаков, Ю.Климов. С 1962 г. стали регулярно разыгрываться чемпионаты РСФСР, Украины, Ленинграда, а также ДСО и ведомств. В 1963 г. прошел первый чемпионат СССР, на котором золотые медали завоевали М.Зарубо (Жуковский) и Н.Соколов (Москва). Хорошей школой мастерства для ведущих игроков СССР Н.Никитина, Н.Пешехонова, К.Вавилова, Н.Ершова, Н.Соколова, Ю.Климова стали совместные тренировки с индонезийскими студентами, обучавшимися в Университете дружбы народов.

Первый полноценный чемпионат России, в котором участвовали спортсмены Москвы и С.-Петербурга, до этого проводившие свои чемпионаты. Президентом обновлённой Всероссийской Федерации Бадминтона избран Владимир Лифшиц.

1995 г. По поручению IBF американец Stan Bischof организовал некоммерческий бадминтонный сайт [www.worldbadminton.com](http://www.worldbadminton.com).

1996 г. Появляется официальный сайт IBF - [www.intbadfed.org](http://www.intbadfed.org). 1999г. Выходит последний номер журнала "Worldbabminton". Теперь вся информация размещается на интернет сайте [www.worldbadminton.net](http://www.worldbadminton.net). Бадминтонная аудитория увеличивается в сотни раз.

1999 г. Первый общероссийский бадминтонный сайт - [www.badminton.ru](http://www.badminton.ru). 2000г. Совет IBF принял решение о проведение турниров мировой серии Гран-При по новой системе счета 5x7 с 01.07.2001г. Также рекомендовано применять новую систему счета национальным федерациям.

04.2002 г. На внеочередном Собрании IBF, по инициативе английской федерации и поддержке других европейских представителей, новая система счета была отменена и произошел возврат к старой системе 3x15 во всех разрядах, кроме женского одиночного – 3x11.

08.10.2004. На внеочередном Собрании IBF в Куала-Лумпуре (Малайзия), прошедшем в период проведения 2-го первенства мира среди ветеранов, было принято решение о переносе в течение года штаб-квартиры IBF из Англии в Куала-Лумпур.

04.07.2005. Федеральное агентство по физической культуре и спорту аккредитует Национальную Федерацию Бадминтона России (НФБР) вместо ВФБ. Как заявил президент НФБР Сергей Шахрай: "Росспорт на конкурсной

основе рассмотрел две представленные программы развития и принял решение аккредитовать Национальную федерацию бадминтона России, поручив ей от имени государства развивать этот спорт в нашей стране". [www.zonazakona.ru/law/ukaz/9139/](http://www.zonazakona.ru/law/ukaz/9139/). Начинает работать сайт новой федерации [www.badm.ru](http://www.badm.ru)

09.12.2005. Совет IBF, прошедший в новой штаб-квартире в Куала-Лумпуре (Малайзия), принял решение о новой системе счета, которая должна вступить в силу с 01.02.2006г. Отменен переход подачи, очки начисляются при приеме и при подаче. Игра состоит из трех партий до 21 очка (3x21) для всех разрядов.

01.01.2006 В связи с переездом штаб-квартиры IBF был закрыт сайт [www.worldbadminton.net](http://www.worldbadminton.net) Новым официальным сайтом IBF становится [www.internationalbadminton.org](http://www.internationalbadminton.org) IBF призывает любителей бадминтона поддержать его увеличив посещаемость.

24.09.2006. На Чемпионате Мира в Мадриде прошел внеплановый Совет Представителей Федераций, где делегаты проголосовали за новое название федерации - BWF (Badminton World Federation).

Сейчас в мире насчитывается более 50 миллионов любителей этого вида спорта.

## **1.2 Развитие бадминтона в Российской Федерации**

В России становление бадминтона пришлось на 1957, когда представители нашей страны В. Демин, Н. Соколов, С. Замуруева, Н. Калашников на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве впервые встретились с зарубежными бадминтонистами, приехавшими на этот международный форум. В 1959 был проведен первый личный чемпионат Москвы (чемпионами стали В. Демин и С. Замуруева).

Хорошей школой мастерства для ведущих игроков СССР Н.Никитина, Н.Пешехонова, К.Вавилова, Н.Ершова, Н.Соколова, Ю.Климова стали совместные тренировки с индонезийскими студентами, обучавшимися в Университете дружбы народов.

Постепенно эта игра приобрела большую популярность в разных регионах нашей страны. Начала работать Федерация бадминтона СССР.

В начале 60-х годов под руководством инженера Б.В.Глебовича в г. Красноармейске была создана одна из первых в нашей стране школа бадминтона, сыгравшая знаменитую роль в развитии спортивного бадминтона в СССР. Бадминтонисты Красноармейска не раз побеждали на всесоюзных соревнованиях. Б.В.Глебовичу первому среди тренеров по бадминтону было присвоено звание заслуженного тренера РСФСР. 1960 — первый междугородный матч Москва — Львов. В 1962 уже встретились команды союзных республик (Украины, Белоруссии, Российской Федерации, Азербайджана, Казахстана, Таджикистана), а также Москвы и Ленинграда. Первое место заняли москвичи (Л. Золкина, Т. Чистякова, В. Демин, Н. Соколов, И. Исаков, Ю. Климов). В 1960-е гг. чемпионами России стали М.



Зарубо и А. Ершов(1963), чемпионами Украины — А. Карцуб и В. Лифшиц (1962), чемпионами Ленинграда — А.Маринченко, С. Паньрко (1961). И, наконец, в 1963 в Москве состоялся первый чемпионат страны, на котором звание чемпионов завоевали М. Зарубо (Жуковский) и Н. Соколов (Москва).

В 1974 Советский Союз вступил в Международную федерацию бадминтона. В 1977 впервые в нашей стране был проведен официальный международный турнир на Кубок Гельвеции (древнее название Швейцарии), завершившийся победой нашей команды.

С 1972 проводится и командный чемпионат Европы, причем в командных встречах национальные сборные проводят 5 игр: одиночную мужскую, одиночную женскую, парную мужскую, парную женскую и парную смешанную. В 1969 впервые по аналогичной формуле был разыгран молодежный чемпионат Европы. Международная федерация проводит также ряд официальных личных турниров. До последнего времени главным из них было открытое первенство Великобритании, считавшееся не официальным первенством мира а (впервые такое первенство было проведено в 1899). Первый официальный чемпионат мира а состоялся в 1977 в Мальме (Швеция). В последние годы сильнейшими игроками мира являются спортсмены Дании, Индонезии, Великобритании, Малайзии, Швеции, Японии, Китая.

В 1984 г. наши спортсмены впервые приняли участие в зональных соревнованиях на Кубок Томаса, а в 1986 г. женская сборная команда СССР стала участницей соревнований на Кубок Убер.

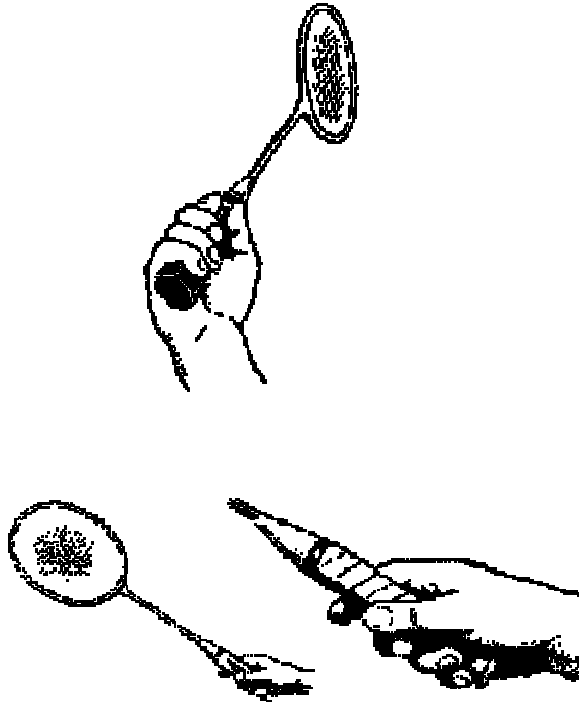
В 1988 г. Федерация бадминтона СССР организовала розыгрыш Кубка европейских чемпионов.

В 1992 на Олимпиаде в Барселоне бадминтон был включен в программу Олимпийских игр. Разыгрывается 4 комплекта медалей в одиночном и парном разрядах среди мужчин и женщин. С 1996 дополнительно введен смешанный разряд. На Олимпийских играх в Сиднее (2000) в четырех разрядах из пяти победили китайские спортсмены, которые традиционно являются фаворитами в этом виде спорта.

Чемпионат Европы 2002 прошел в Швеции (г. Мальме). В четырех номинациях из пяти лидировали датчане. В мужском одиночном разряде победу над своим соотечественником Кеннетом Ионассеном одержал Петер Расмуссен. Еще один датчанин, Йене Эрикеем оказался лучшим в мужской (с Мартином Лундгаардом-Хансеном) и смешанной паре (с Метти Шьолдагер). В состязаниях среди женщин за первое место боролись спортсменки из Нидерландов: индонезийка Миа Аудина-Типтаван и китайка Цзи Яо. Поединок закончился победой последней. Лучшими в женском парном разряде стали датчанки Джейн Брамсен и Анн-Лу Йоргенсен.

## Глава 2. Приёмы игры бадминтон

**Как правильно держать ракетку.** Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Большой палец должен лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки.



*Рис.1. Правильный хват ракетки*

Хват ракетки имеет очень большое значение в игре. От его правильности зависят возможности игрока. Правильный хват позволяет выполнять любые удары (сверху, снизу, справа и слева) и, что самое главное, делать их точно (посылать волан в нужном направлении).

При правильном хвате край ладони касается утолщения на конце ручки. Указательный палец слегка разогнут, по сравнению с другими пальцами (но обязательно охватывает ручку). Большой палец находится с левой стороны ручки и касается ее боковой поверхностью ногтевой фаланги. Угол образованный большим пальцем и кистью находится на одной линии с ободом головки ракетки. Если вытянуть руку вперед, то ракетка должна являться продолжением руки.

*При выполнении любых ударов хват ракетки всегда остаётся одинаковым, и никогда не меняется.* Все изменения положения плоскости головки ракетки выполняются за счет движения кисти.

При объяснении хвата и начальных упражнений на его запоминание все учащиеся сидят на скамейках в один ряд. В таком положении быстрее и удобнее проверять правильность хвата и исправлять ошибки. Учитель располагается перед ними. Он может стоять или сидеть (например, когда

рассказывает о бадминтоне, ракетках и воланах, показывает правильность хвата). Все упражнения выполняются сначала правой (сильнейшей) рукой, а затем левой (слабейшей).

1. Показать учащимся, как правильно держать ракетку. Объяснить, почему держать надо именно таким образом (см. «Ошибки»).

2. Раздать ракетки. Учащиеся, получив ракетку, пробуют правильно ее взять.

3. Посмотреть хват у всех учащихся.

4. Взять ракетку, как молоток, удерживая ее за край ручки. Выполнить имитацию движений молотком, с небольшим движением головкой ракетки. Затем слегка разогнуть указательный палец и развернуть ракетку в кисти, отодвигая от себя шейку ракетки левой рукой. Проверить хват у всех учащихся и, если необходимо поправить.

5. Взять правильно ракетку и попробовать выполнить имитацию движений молотком. Если ученик держит ракетку правильно, то эти движения делать не так удобно, как в начале предыдущего упражнения (до разворота ракетки). Но эти движения, ребром ракетки, в бадминтоне и не нужны.

6. Правой рукой взять ракетку, как молоток, а левой придерживать шейку ракетки. Отпустить правую руку и прислонить ее ладонью к струнам с правой стороны. Сохраняя кисть в том же положении, перемещать ее вдоль шейки, до края ручки. Когда край кисти коснется утолщения на краю ручки, мягко обхватить ручку. Самостоятельно проверить правильность хвата. Повторить несколько раз. Проверить хват у всех учащихся и, если необходимо, поправить.

7. Взять правильно ракетку правой рукой.левой рукой взять ракетку за шейку, а правую отпустить. Опять взять правой рукой за ручку, а левую отпустить. Самостоятельно проверить правильность хвата. Повторить несколько раз.

8. То же, но правой рукой почесать нос (коснуться лба, колена и т.п.), а затем взяться за ручку.

9. Взять правильно ракетку правой рукой. Переложить ракетку в левую руку. Самостоятельно проверить правильность хвата. Переложить ракетку обратно в правую руку. Самостоятельно проверить правильность хвата. Повторить несколько раз.

10. Взять правильно ракетку и вытянуть руку вперед, при этом ракетка является продолжением руки. Поворачивая кисть, развернуть головку ракетки открытой стороной вверх. Поворачивая кисть в обратном направлении, развернуть головку ракетки закрытой стороной вверх. Повторить несколько раз. Поворачивая кисть, ни в коем случае не менять хват ракетки. Разворачивать ракетку надо всегда движением кисти, а не перекладыванием ракетки.

11. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки вертикально, ракетка является продолжением руки (далее везде

подразумевается, что ракетку надо держать правильно): 1) развернуть ракетку открытой стороной вверх; 2) и.п.; 3) закрытой стороной вверх; 4) и.п.

12. То же, но по сигналу учителя. Учитель называет сторону ракетки, а учащиеся разворачивают ракетку этой стороной вверх и возвращают ракетку в исходное положение.

13. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, плоскость головки вертикально. Развернуть ракетку открытой стороной вверх и выполнить два коротких движения головкой снизу вверх (имитируя удар снизу). Вернуться в исходное положение. Затем выполнить то же, развернув ракетку закрытой стороной вверх, и вернуться в и.п. Повторить несколько раз.

14. То же, но, не возвращаясь в исходное положение.

15. То же, но движение головкой ракетки только один раз.

16. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки вертикально. Выполнить короткое движение головкой влево и вернуться в и.п. То же вправо. Повторить несколько раз.

17. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки вертикально. Короткие движения ракеткой, имитируя удары открытой стороной влево, вверх, вниз.

18. То же, но закрытой стороной вправо, вверх, вниз.

19. Выполняется в парах. Один игрок выполняет движения из двух предыдущих упражнений, а второй быстро и точно их повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

20. Перебрасывание ракетки из руки в руку, стараясь схватить ее правильным хватом. После ловли проверить хват и, если необходимо, перехватить ракетку правильно, но действуя одной рукой.

21. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки вертикально. Переложить большой палец правой руки на правую сторону ручки и с его помощью крутануть ракетку вокруг своей оси. После остановки ракетки перехватить ее правильно.

На начальном этапе обучения бадминтону правильность хвата проверяется постоянно, при выполнении любых упражнений с ракеткой. Перед каждым началом выполнения упражнения и после каждой потери волана. Это надо делать до тех пор, пока правильный хват не станет привычкой. Только после этого можно на хват не обращать внимания.

*Ошибки при выполнении хвата:*

➤ Держит ракетку далеко от края ручки. Такое положение ограничивает удары и приводит к появлению синяков на предплечье. Кроме того, ракетка становится короче, а, следовательно, короче и расстояние до волана, на которое может дотянуться игрок.

➤ Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится в разных плоскостях с ободом ракетки. Держит ракетку, как сковородку. Такое положение сильно ограничивает амплитуду движений головки ракетки, особенно при ударах сверху, так как ограничивается подвижностью в лучезапястном суставе. При таком хвате невозможно ударить волан по

крутой траектории сверху вниз. Кроме того, будет сложно выполнять отдельные удары, в зависимости от разворота головки ракетки.

➤ Указательный палец выпрямлен и расположен вдоль ракетки. В этом случае ослабевает опора на кисть при выполнении ударов сверху и справа, из-за чего они будут слабее и с опозданием.

➤ Большой палец находится на верхней стороне ручки и касается ее нижней поверхностью ногтевой фаланги. В этом случае ослабевает опора на кисть при ударах слева и снизу, а при ударах сверху ракетка будет вылетать из руки.

➤ Крутит ракетку в руке, а не кисть (меняет хват). В критической ситуации (с ограничением времени) будет выполнять удары ребром головки, а не плоскостью.

### ***Жонглирование.***

1. В исходном положении игрок находится в игровой стойке, с ракеткой в правой руке, а воланом в левой. Расположить ракетку горизонтально на уровне пояса, головкой вперед, открытой стороной вверх.левой рукой положить волан на струны. Движением кисти подкинуть волан головкой ракетки вверх на небольшую высоту и, когда он будет опускаться, поймать его левой рукой. Опять положить волан на ракетку и повторить упражнение.

2. То же, но ракетку расположить закрытой стороной вверх, при этом локоть правой руки отвести немного в сторону.

3. В исходном положении ракетка расположена горизонтально на уровне пояса, головкой вперед, открытой стороной вверх, левая рука выпрямлена вперед и удерживает волан на уровне головы над струнами ракетки. Отпустить волан и ударить его вверх коротким движением головки ракетки. Поймать левой рукой опускающийся волан и, приняв исходное положение, повторить упражнение.

4. То же, но вместо ловли рукой подыграть волан ракеткой еще один раз, а затем поймать.

5. Два предыдущих упражнения, но закрытой стороной.

6. Многократное жонглирование открытой стороной.

7. То же, но закрытой стороной.

8. Исходное положение как в упражнении 3. Подыграть волан ракеткой два раза, но первый раз открытой стороной, а второй — закрытой, затем поймать.

9. То же, но наоборот, вначале закрытой стороной, а затем открытой.

10. Многократное жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной. Далее используются упражнения, описание которых уже приведено выше (индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.)

Иногда некоторые дети никак не могут попасть по волану. В большинстве случаев он у них пролетает на уровне шейки ракетки. Это бывает по двум причинам: 1) не чувствуют расстояние до волана; 2) машут ракеткой очень быстро.

Для исправления этих ошибок предлагаются следующие упражнения, которые выполняются в парах:

- Игроки стоят напротив друг друга, на расстоянии 1,5–2 м. Один с воланом, а второй с ракеткой. Первый игрок держит волан выпрямленной рукой на уровне пояса, за оперение, головкой вниз. Второй находится в игровой стойке. Он вытягивает руку с ракеткой вперёд, развернув её открытой стороной вверх, и располагает середину головки под воланом

- Затем возвращается в исходное положение и повторяет упражнение.

- То же, но, расположив ракетку под воланом, делает короткое движение головкой к волану (не касаясь его).

- То же, но первый игрок каждый раз меняет расположение волана (выше, ниже, правее, левее).

- Те же упражнения, но закрытой стороной.

- Те же упражнения, но расстояние между игроками 2—3 м, и предварительно выполняется перемещение или выпад.

*Ошибки при жонглировании:*

- Неправильный хват.

- Соприкосновение с воланом на уровне головы и выше, а не на уровне пояса. Особенно при жонглировании закрытой стороной. Высоко поднят локоть.

- Жонглирование, не сходя с места, хотя это необходимо. Отсутствует перемещение для более удобного расположения по отношению к волану.

- Отводит взгляд от волана в момент соприкосновения с ним (смотрит в направлении предполагаемого полета волана). При этом, как правило, промахивается либо попадает по волану краем струн или ободом.

- Выполняют резкие движения с неоправданно завышенной скоростью. Нет чувства волана (скорости его движения).

- Волан часто пролетает мимо головки, на уровне шейки. Нет чувства волана (расстояния до него).

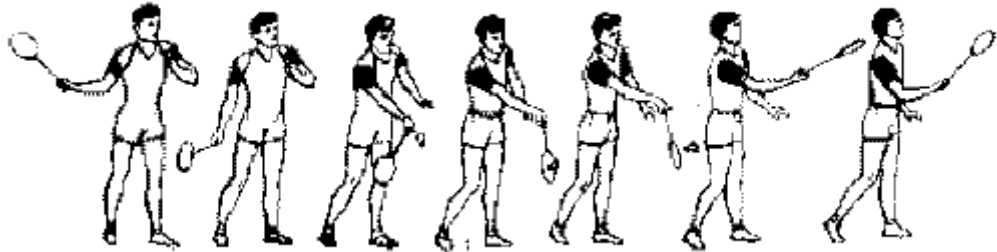
**Высокая подача (рис. 2).** В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, хладнокровно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи. При подаче ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой туловище спортсмена. Центр тяжести перемещается на левую ногу. Завершающий поворот кисти - ключевой момент подачи. Когда кисть срабатывает, после удара по волану, рука по инерции сопровождает волан. При всех подачах в бадминтоне наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть значительно ниже самой низкой точки кисти.

Выполняется преимущественно открытой стороной.

У некоторых школьников на начальном этапе обучения она лучше получается закрытой стороной. В пятом классе этому не стоит

препятствовать, а вот в последующих классах все должны уметь выполнять подачу открытой стороной.

Подачи по низкой и высокой траектории отличаются лишь силой удара.



*Рис.2. Высокая подача*

### **Имитация.**

Для правильного исходного положения при выполнении подачи. Игрок стоит грудью в направлении партнера. Поставить левую ногу вперед, а стопу правой раз вернуть немного вправо и слегка согнуть ноги в коленях. Немного наклонить туловище вперед. Левую руку держать произвольно, а правую с ракеткой опустит вниз. Ракетка является продолжением руки, головке открытой стороной вперед. Мысленно провести линию между своим правым плечом и партнером напротив. По этой линии отвести правую руку немного назад при этом ракетку расположить вертикально (головкой строго вниз). Запомнить это положение. Выпрямиться и повторить еще раз. Затем выпрямиться, пройти 2-3 шага вперед и принять исходное положение для подачи. То же назад.

Принять исходное положение для подачи. Имитировать подметание ракеткой (как веником), с движением головкой ракетки по линии «плечо — партнер».

Принять исходное положение для подачи. Имитации удара по волану. Удар должен быть хлестообразным т.е. головка ракетки вначале отстает от кисти, а затем опережает ее.

То же, но следить за головкой ракетки, которая должна двигаться по линии «плечо — партнер» и оставаться на той же линии после завершения ударного движения.

### **В парах.**

Игроки располагаются напротив друг друга, на расстоянии 5-6 м. У одного — волан, у другого — ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ею никаких действий. Первое время лучше выполнять задания без сетки, чтобы сконцентрировать внимание учащихся на движениях.

1. Принять исходное положение для подачи. Удерживая волан за оперение выпрямленной левой рукой, поместить его на линии «плечо —

партнер», на уровне груди. Отпустить волан и наблюдать за ним, не совершая движений, особенно правой рукой. Необходимо почувствовать скорость падения волана и обратить внимание на то, что он падает довольно долго. Волан не подбрасывать, а отпускать. Повторить несколько раз.

2. То же, но с ударом партнеру. Подача выполняется как бы на два счета: 1) левая рука отпускает волан; 2) правая рука начинает ударное движение. Упражнение выполнять спокойно, не делая резких движений. Главная задача этого упражнения — точно попасть по волану.

3. То же, но в исходном положении удерживать волан на разной высоте: на уровне шеи, груди, пояса и ниже. Запомнить на каком уровне подача получается лучше всего.

4. Подача партнеру. Основное внимание обращать на расположение волана на линии «плечо — партнер». Волан должен лететь точно на партнера.

5. То же, но основное внимание — на движение головки ракетки по линии «плечо — партнер».

6. То же, но внимание — на хлестообразное движение ракеткой.

7. Поочередные подачи друг другу через сетку. Волан должен лететь точно на партнера.

8. Подачи по низкой траектории.

9. То же, но с попаданием в зону подачи (расположенную напротив).

10. То же, но по ближним углам зоны подачи. Стоять надо в направлении подачи, располагая волан и головку ракетки на линии «плечо — цель». Грубейшей ошибкой будет стоять в одном направлении, а подавать в другом.

11. Подвижные игры с подачами по низкой траектории: «Вышибалы подачей», «Вратарь».

12. Подачи по высокой траектории, над соперником, к задней линии подачи. При таких подачах прикладывается больше силы и обязательно должен быть хлест.

13. То же, но по дальним углам зоны подачи (расположенной напротив).

14. Подвижные игры с подачами по высокой траектории: «Закинь волан подачей», «Гонка волана подачей».

15. Подача с целью набрасывания сопернику для выполнения им других приемов игры.

16. Подачи из правой зоны в правую (попасть в зону). При занятии всем классом, упражнение выполняется в четверках. Игроки соседних пар подают друг другу по диагонали. Таким образом, двое из них выполняют следующее упражнение. Через некоторое время игроки меняются местами.

17. То же из левой в левую.

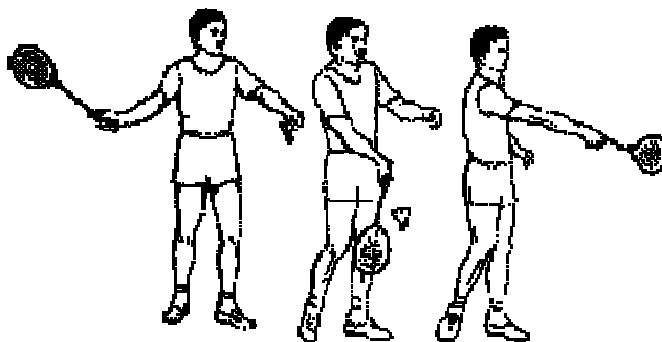
18. Подачи из правой зоны в правую, по углам.

19. То же из левой в левую.

20. Учебные и соревновательные игры.

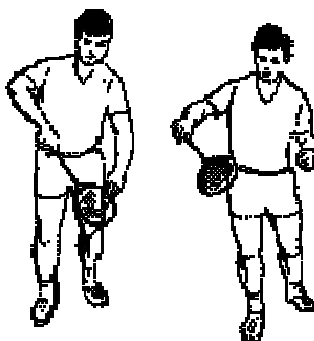


**Низкая подача открытой стороной ракетки.** Начальное положение, замах и первые фазы движения, как и при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение руки замедляется и вместо мощного, хлесткого удара по волану осуществляется мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти - и волан летит низко над сеткой в переднюю зону поля приема (рис.3).



*Рис. 3. Низкая подача открытой стороной ракетки*

**Низкая подача закрытой стороной ракетки.** Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во всех ударах закрытой стороной ракетки - главное кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре (рис. 4).



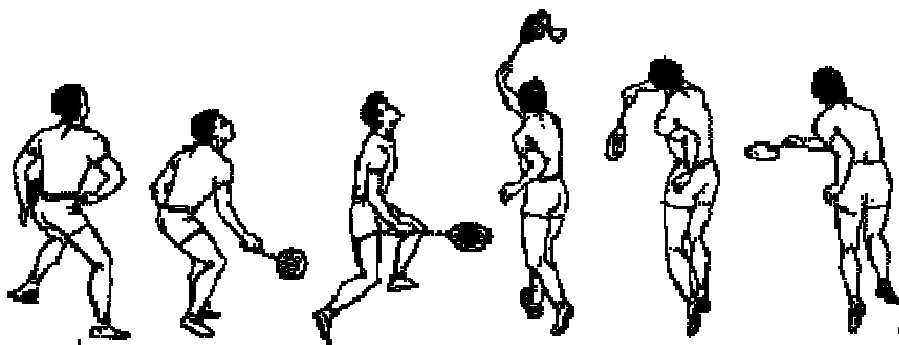
*Рис. 4. Низкая подача закрытой стороной ракетки*

#### *Ошибки при выполнении подачи*

- Неправильный хват.
- Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара (смотрит в направлении предполагаемого полета волана). Смотрит на сетку, а не на волан. Не принимает исходное положение для подачи. Располагает волан в стороне от линии «плечо — партнер» (цель).
- Подбрасывает волан вверх перед ударом, а не отпускает его.
- При замахе отводит головку ракетки назад, из-за чего невозможно будет выполнить хлестообразное движение.
- При замахе заводит руку за спину, уводя ее с линии «плечо — партнер» (цель).

- Головка ракетки при ударе движется не по линии «плечо — партнер» (цель).
- Нет хлестообразного движения.
- Сгибает руку в момент удара, укорачивая ее.
- Головка ракетки находится на уровне кисти в момент соприкосновения с воланом.
- Соприкосновения с воланом при ударе на уровне пояса и выше.
- Выполняет удар нерасчетливо быстрым движением, из-за чего промахивается.
- В момент соприкосновения с воланом игрок переносит вес тела с ноги на ногу.
- Стоит в одном направлении, а подает в другом, пытаясь обмануть соперника.
- Начинает перемещаться в середину площадки, еще не завершив удар.
- Не рассчитывает силу удара и посылает волан по средней траектории, удобной сопернику для удара сверху. Выполняет удар к задней линии по прямой, а не над соперником. Вопреки всему, выполняет подачу сверху.

**Удар сверху закрытой стороной ракетки.** Волан отбивается сверху, с левой стороны туловища. Замах начинается с поворотом туловища и разворотом плеч в левую сторону по направлению предполагаемой точки удара. "Правая рука догоняет левое плечо" говорят бадминтонисты, но при этом надо обязательно разворачивать туловище влево и делать шаг левой ногой. При этом ударе спортсмен оказывается почти спиной к сетке (рис. 5).



*Рис.5. Удар сверху закрытой стороной ракетки*

Используется гораздо реже, чем удар открытой стороной, однако бывают такие ситуации, когда он необходим. Поэтому после хорошего освоения ударов открытой стороной переходят к обучению данному удару. Методика обучения та же, что и удара сверху открытой стороной. Те же варианты и разновидности удара.

#### **Слабый.**

##### *Имитация.*

1. Находясь в игровой стойке, сделать шаг правой ногой влево, разворачивая туловище влево, а голову оставляя в том же направлении. При

этом левая нога остается на месте и поворачивается на носке в сторону поворота. Вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз.

2. То же, но вначале делается шаг левой ногой влево или влево назад.

3. Выполнить поворот, как в упражнении 1, поднять руку с ракеткой вверх вперед, рука выпрямлена, а ракетка является продолжением руки, головка развернута закрытой стороной в направлении удара. Головка ракетки впереди кисти, а не над ней, и тем более не сзади. Это положение для удара сверху закрытой стороной. Запомнить расстояние до центра головки ракетки. Это место предполагаемой встречи с воланом. Опустить руку вниз, оставаясь в положении поворота. Поднимать руку 3—5 раз.

4. Принять положение для удара сверху закрытой стороной. Движением кисти выполнить одно короткое движение головкой ракетки вправо-вниз (в направлении удара). В работе участвует только кисть. Оставаясь в этом же положении, повторить однократное движение еще 3-5 раз.

5. Соединить два предыдущих упражнения.

6. То же, но из исходного положения игровой стойки, грудью к сетке. Объединяются все предыдущие упражнения в одно. Упражнение выполняется как с поворотом на левой ноге, так и с шагом левой ногой (по 3—5 раз). Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Головка ракетки, от исходного положения до места предполагаемой встречи с воланом, должна двигаться кратчайшим путем. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась, а оставалась в том же положении.

7. Имитация удара после 2—3 шагов влево. Рука поднимается вверх при выполнении последнего шага. После завершения последнего шага игрок должен оставаться на месте, исключив любое смещение туловища относительно пола.

То же, но шаги влево вперед.

То же, но шаги влево назад.

*С воланом и ракеткой.*

1. Игрок с воланом и ракеткой в руках находится в игровой стойке. Выполнить удар по волану снизу вверх так, чтобы он полетел влево вверх и немного вперед. Когда волан будет опускаться вниз, выйти к нему на удобное расстояние (если это необходимо) и принять положение для удара сверху закрытой стороной. Оставаясь в этом положении, наблюдать за воланом, который должен пролететь рядом с головкой ракетки, с ударной стороны (закрытой). Волан должен упасть на пол. Никаких движений совершать не надо. Главная цель данного упражнения — правильный выход к волану. Перед ударом он должен быть сверху спереди.

2. То же, но, когда волан пролетает мимо головки ракетки, коротким движением кисти ударить его по перьям, вдогонку. Волан после удара должен лететь вниз. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась.

3. То же, но где бы не находился волан, всегда располагаться грудью в одном направлении, как бы к сетке.

### *В парах*

1. Игроки располагаются напротив друг друга через сетку, на расстоянии 3-4 м от нее. У одного — волан, у другого — ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом, держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ей никаких действий

2. Второй игрок располагает головку ракетки в место предполагаемой встречи с воланом, принимая положение для удара сверху закрытой стороной. Первый бросает волан рукой в головку ракетки (по прямой). Второй располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком. Второй рукой возвращает волан первому. Второй, подставляя ракетку, должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Упражнение учит определять траекторию полета волана и его скорость, чтобы в дальнейшем соразмерять с ними скорость своих движений.

3. То же, но отбивая волан первому. Отбивание выполняется с короткого замаха и коротким движением головки. Волан должен лететь сверху вниз.

4. Игрок с ракеткой в игровой стойке. Первый игрок рукой набрасывает волан по высокой траектории так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар сверху закрытой стороной (слева от партнера). Второй отыгрывает волан ударом сверху (обязательно закрытой стороной), возвращая его первому. В зависимости от того, где опускается волан, второй перемещается в удобное для удара место. В данном упражнении главное — попасть по волану так, чтобы он летел сверху вниз и как можно круче, Игрок должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Грубейшей ошибкой является взгляд на сетку в момент соприкосновения с воланом.

5. Удары друг другу, со своего подбрасывания. Игрок подбивает волан вверх влево вперед, на своей стороне площадки. Выполняет перемещение к опускающемуся волану (если необходимо) и удар сверху на сторону партнера. Партнер подбивает волан и выполняет то же в другую сторону.

6. Удар сверху с подачи партнера, который специально подает удобно для удара. Выполнив это упражнение 3—4 раза, игроки меняются ролями.

7. То же, но, стараясь попасть в площадку как можно ближе к боковым линиям. 5—10 раз к одной, затем столько же к другой.

8. Учебная игра. Учащиеся играют в паре, стараясь как можно чаще набрасывать волан партнеру для удара сверху закрытой стороной. При этом

обязательно выполняют удар сверху закрытой стороной по любому удобному волану.

#### 9. Учебные и соревновательные игры.

##### *Сильный*

Начинают разучивать только после хорошего освоения слабого удара.

Имеет два варианта замаха. Головкой вперед и головкой назад по отношению к направлению удара. В обоих случаях рука должна полностью выпрямляться в момент удара.

##### **Головкой вперед**

##### *Имитация*

1. Выполнить поворот налево как при слабом ударе. Поднять руку с ракеткой вверх вперед, при этом головка ракетки в начале движения отстает, а в конечном положении находится почти на одном уровне с кистью. При этом головка направлена вправо и развернута закрытой стороной вниз. Рука почти прямая. Запомнить это положение. Вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз.

2. То же, но соединить поворот с замахом.

3. То же, но соединить с ударным движением кистью. Вскидывая руку вверх, головка ракетки вначале отстает, а затем опережает кисть, и начинается ударное движение кистью. Движение ракетки как вверх, так и вниз должно быть слитным, без остановки. В результате этого получается хлестообразное движение головкой ракетки. Удар должен наноситься по месту предполагаемой встречи с воланом, и туда же направлен взгляд. Руку ни в коем случае не опускать. После удара головка ракетки должна опуститься ниже кисти, а рука остаться вверху. Завершив удар, вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз.

4. Имитация удара после 2-3 шагов влево.

5. То же, но шаги влево вперед.

##### *В парах через сетку*

Упражнения в парах аналогичны упражнениям при обучении слабому удару закрытой стороной и сильному удару открытой стороной.

##### **Головкой назад**

Обучение аналогично, но во время замаха головка ракетки отходит влево, располагая ракетку с противоположной стороны направлению удара. При этом головка развернута закрытой стороной вверх.

##### *Ошибки при выполнении удара сверху закрытой стороной*

- Неправильный хват.
- Меняет хват при выполнении разных ударов.
- Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара
- (смотрит в направлении предполагаемого полета волана).
- Смотрит на сетку, а не на волан.
- Сильный замах при выполнении слабого удара.

➤ Опускает руку вниз в момент удара. То есть, выполняет' удар за счет опускания руки, при этом стаскивает волан вниз. В этом случае волан летит параллельно полу или в сетку.

➤ Сгибает руку в момент удара, укорачивая ее, тем самым стаскивает волан вниз.

➤ Не выпрямляет полностью руку в момент сильного удара. Выполняет удар не на максимально возможной высоте. Перед нанесением удара сверху вниз кисть находится под воланом, из-за чего удар получается снизу вверх (дворовая привычка).

➤ В момент соприкосновения с воланом игрок находится в движении к волану.

➤ Неправильно выходит к волану. Волан над головой.

➤ Начинает возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.

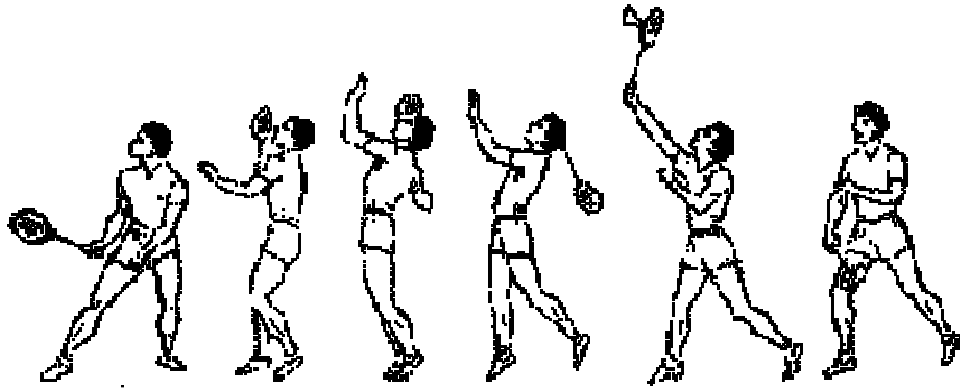
➤ Не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в стойку после удара.

➤ Не рассчитывает силу слабого удара и посылает волан далеко от сетки.

➤ Выполняет сильный удар по прямой, а не сверху вниз, как можно круче.

➤ Выполняет сильный удар (к задней линии) по прямой, а не снизу вверх, над соперником.

**Удар сверху открытой стороной ракетки.** Очень важно в спортивном бадминтоне направить волан на сторону противника быстро и как можно по более крутой траектории, чтобы он как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому старайтесь быстро и точно подойти к снижающемуся волану и выполнить удар сверху, который может быть нескольких видов: удар по высокой траектории, смеш, укороченный на сетку, и как разновидность указанных ударов-полусмеш по линии, плоский на заднюю линию. Начальные фазы первых четырех ударов полностью совпадают, что служит показателем правильной техники и мешает противнику разгадать ваш замысел. Определив, что ответный удар соперника направлен высоко, спортсмен начинает отходить назад и внимательно следит за воланом. Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для лучшей координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах. Правое плечо отведено назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой, бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой (рис. 6).



*Рис. 6. Удар сверху открытой стороной ракетки*

Движения бадминтониста в меру расслаблены. Никакого излишнего напряжения. В момент удара тело бадминтониста - живая волна, энергия передается через все тело вверх и через кисть, а за тем головку ракетки, достигая наибольшей хлесткости при ударе-волану. Удар. Спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой к центру площадки. Он бьет по волану впереди себя, вот сейчас-то и включается в работу кисть. Удар завершен, ракетка по инерции движется вниз, к левой ноге. Спортсмены экстра класса выполняют этот удар в высоком прыжке (рис. 7).



*Рис. 7. Удар в прыжке*

Данный удар можно подразделить на два варианта, в зависимости от прикладываемых усилий: слабый и сильный. Кроме того, сильный удар имеет две разновидности: 1) удар, при котором волан летит сверху вниз («смеш»); 2) удар, при котором волан летит снизу вверх (пролетая над соперником, и опускаясь у задней линии его площадки).

#### **Слабый.**

Слабый — не значит плохой. Данный удар эффективен в игре, прост в исполнении, позволяет почувствовать волан и является подготовительным для сильного удара («смеша»).

#### **Имитация.**

1. Находясь в игровой стойке, поднять руку с ракеткой вверх и немного вперед, при этом ракетка является продолжением руки, а рука выпрямлена, головка развернута открытой стороной вперед. Головка ракетки

впереди кисти, а не над ней, и тем более не сзади. Это положение для удара сверху. Запомнить расстояние до центра головки ракетки. Это место предполагаемой встречи с воланом. Вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз.

2. Принять положение как в предыдущем упражнении. Движением кисти выполнить одно короткое движение головкой ракетки вперед вниз. В работе участвует только кисть. Оставаясь в этом же положении, повторить однократное движение еще 3-5 раз.

3. Соединить два предыдущих упражнения. Из исходного положения игровой стойки, вытянув руку вверх вперед, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед вниз. Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Головка ракетки от исходного положения до места предполагаемой встречи с воланом должна двигаться кратчайшим путем. Вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась, а оставалась в том же положении.

4. То же, но с шагом одной ногой (вперед или вперед в сторону). Одновременно с шагом (правой или левой ногой) рука поднимается вверх. После имитации удара вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз каждой ногой. Обязательно следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась.

5. Имитация удара после 2—3 шагов вперед или вперед в сторону. Рука поднимается вверх при выполнении последнего шага. После завершения последнего шага игрок должен оставаться на месте, исключив любое смещение туловища относительно пола.

6. То же, но шаги в правую сторону.

7. То же, но шаги в левую сторону.

8. То же, но назад.

#### **С воланом и ракеткой.**

9. Игрок с воланом и ракеткой в руках находится в игровой стойке. Выполнить удар по волану снизу вверх так, чтобы он полетел вверх и немного вперед. Когда волан будет опускаться вниз, выйти к нему на удобное расстояние (если это необходимо) и принять положение для удара сверху. Оставаясь в этом положении, наблюдать за воланом, который должен пролететь рядом с верхним краем головки ракетки. Волан должен упасть на пол. Никаких движений совершать не надо. Главная цель данного упражнения — правильный выход к волану. Перед ударом он должен быть сверху спереди.

10. То же, но когда волан пролетает мимо головки ракетки, коротким движением кисти ударить его по перьям вдогонку. Волан после удара должен лететь строго вниз. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась.

11. То же, но где бы не находился волан, всегда располагаться грудью в одном направлении.



### ***В парах***

Игроки располагаются напротив друг друга через сетку, на расстоянии 2—4 м от нее. У одного — волан, у другого — ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ею никаких действий.

1. Второй игрок располагает головку ракетки в место предполагаемой встречи с воланом. Первый бросает волан рукой в головку ракетки (по прямой). Второй располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком. Второй рукой возвращает волан первому. Второй, подставляя ракетку, должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Упражнение учит определять траекторию полета волана и его скорость, чтобы в дальнейшем соизмерять с ними скорость своих движений.

2. То же, но отбивая волан первому. Отбивание выполняется с короткого замаха и коротким движением головки. Волан должен лететь сверху вниз.

3. Игрок с ракеткой в игровой стойке. Первый игрок рукой набрасывает волан по высокой траектории так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар сверху (под правую руку партнера). Второй отыгрывает волан ударом сверху (обязательно открытой стороной), возвращая его первому. В зависимости от того, где опускается волан, второй, перемещается в удобное для удара место. В данном упражнении главное — попасть по волану так, чтобы он летел сверху вниз и как можно круче. Игрок должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Грубейшей ошибкой является взгляд на сетку в момент соприкосновения с воланом.

4. То же, но волан набрасывают то вправо, то влево. Второй, выполняя перемещение, всегда располагается грудью к сетке.

5. Удары друг другу со своего подбрасывания. Игрок подбивает волан вперед вверх, на своей стороне площадки. Выполняет перемещение к опускающемуся волану (если необходимо) и удар сверху на сторону партнера. Партнер подбивает волан и выполняет то же в другую сторону.

6. Удар сверху с подачи партнера, который специально подает удобно для удара. Выполнив упражнение 3—4 раза, игроки меняются ролями.

7. Учебная игра. Учащиеся выполняют удары друг другу, стараясь ударить сверху любой удобный волан.

8. Учебные и соревновательные игры.

### **Сильный удар.**

Сильный удар начинают разучивать только после хорошего освоения слабого удара. Особенно хорошо должен быть освоен выход к волану.

Сильный удар сверху вниз («смеш») похож на слабый, но все движения выполняются быстрее, с добавлением работы мышц туловища и ног. Немного отличается лишь момент замаха, однако он существенно влияет на силу и скорость удара. Поэтому при обучении на него стоит обратить внимание.

Сильный удар сверху, выполняемый снизу вверх на заднюю линию (высокодалекий), в отличие от «смеша», имеет лишь другое расположение волана в момент удара. Он находится над игроком или немного спереди. Все остальное аналогично «смешу».

#### *Имитация*

1. Находясь в игровой стойке, поднять руку с ракеткой вверх вперед и немного в сторону, при этом головка ракетки в начале движения отстает (как бы остается на месте), а в конечном положении находится на одном уровне с кистью. При этом ракетка параллельна полу, головка направлена вперед и развернута открытой стороной вниз. Рука почти прямая. Запомнить это положение. Вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз.

2. То же, но соединить с ударным движением кистью. Вскидывая руку вверх, головка ракетки вначале отстает, а затем опережает кисть, и начинается ударное движение кистью. Движение ракетки как вверх, так и вниз должно быть слитным, без остановки. В результате этого получается хлестообразное движение головкой ракетки. Хлест значительно усиливает удар по волану. Удар должен наноситься по месту предполагаемой встречи с воланом, и туда же направлен взгляд. Руку ни в коем случае не опускать. После удара головка ракетки должна опуститься ниже кисти, а рука остаться вверху. Завершив удар, вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз.

3. То же, но в момент замаха отклонить туловище немного назад, а ударное движение начать с сокращения мышц брюшного пресса. Движения туловища назад и вперед должны быть тоже слитными, без остановок. В данном случае используется «рессорное» свойство мышц, когда они растягиваются и тут же сокращаются. При этом сокращение происходит значительно быстрее. Следить за тем, чтобы рука в момент удара не опускалась.

4. То же, но обратить внимание на выпрямление ног в момент удара, вместе с сокращением мышц брюшного пресса.

5. Имитация удара сверху после приставного шага вперед. Игрок, находясь в игровой стойке, делает шаг вперед одной ногой и тут же приставляет вторую ногу, опять принимая положение стойки. Рука поднимается вверх при подшагивании второй ногой. После завершения шага игрок должен оставаться на месте, не двигаясь вперед.

6. То же, но шаг в правую сторону. Первой начинает движение нога, находящаяся первой по ходу движения.

7. То же, но шаг в левую сторону.

8. То же, но назад.

9. Имитация удара сверху после перемещения вперед. Игрок выполняет 3—5 шагов, располагая ноги на последних двух шагах как в игровой стойке, и удар сверху.

10. То же, но выбегая в разные стороны.

11. Имитация удара сверху после шага вперед одной ногой. Это разновидность перемещений при ударе сверху, которая должна разучиваться отдельно. Игрок, находясь в игровой стойке (левой вперед), делает шаг вперед правой ногой. Рука поднимается вверх в начале шага, а во второй его половине начинается ударное движение. «Удар наносится одновременно с постановкой ноги на пол. После завершения шага игрок должен оставаться на месте, не двигаясь вперед.

12. То же, но после перемещения вперед или вперед в сторону.

### **В парах через сетку**

1. Игрок с ракеткой в игровой стойке. Первый игрок рукой набрасывает волан по высокой траектории так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар сверху (под правую руку партнера). Второй отыгрывает волан ударом сверху (обязательно открытой стороной), возвращая его первому. В зависимости от того, где опускается волан, второй, перемещается в удобное для удара место. В данном упражнении главное — попасть по волану так, чтобы он летел сверху вниз и как можно круче. Игрок должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Грубейшей ошибкой является взгляд на сетку в момент соприкосновения с воланом.

2. То же, но волан набрасывают то вправо, то влево. Второй, выполняя перемещение, всегда располагается грудью к сетке.

3. Удары друг другу со своего подбрасывания (подбивания ракеткой вверх).

4. Удар сверху с подачи партнера, который специально подает удобно для удара. Выполнив это упражнение 3—4 раза, игроки меняются ролями.

5. То же, но посылая волан как можно ближе к краю площадки.

6. То же, но удар в подающего игрока, который старается защититься или отыграть волан.

7. Удар по волану, опускающемуся близко к сетке, с подачи партнера.

8. Удар по волану, опускающемуся в средней части площадки, с подачи партнера.

9. Если удар получается хорошо, то к отклонению туловища назад во время замаха можно добавить небольшой разворот плечевого пояса вправо.

10. Учебная игра. Учащиеся играют в паре, стараясь ударить сверху любой удобный волан.

11. Первый выполняет низкую подачу, а второй удар сверху по любому волану, в обязательном порядке. Если волан летит низко, то для удара сильнее сгибают ноги (приседая), а рука всегда остается прямой.

12. Учебные и соревновательные игры с использованием «смеша».

13. Удар сверху (снизу вверх или высокодалекий) на заднюю линию, по волану, опускающемуся в средней части площадки, с подачи партнера. Перед ударом волан должен находиться над игроком.

14. То же, но по волану, опускающемуся у своей задней линии. При этом бьющий игрок находится рядом с линией.

15. То же, но бьющий игрок находится в середине площадки, а перед ударом смещается к задней линии.

16. Удар сверху (высокодалекий) по углам площадки.

17. Игроки, располагаясь в средней части своих площадок, выполняют друг другу удары сверху (высоко-далекие). Постепенно расстояние между игроками увеличивают.

*Ошибки при выполнении ударов сверху.*

- Неправильный хват.
- Меняет хват при выполнении разных ударов.
- Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара (смотрит в направлении предполагаемого полета волана).
- Смотрит на сетку, а не на волан.
- Сильный замах при выполнении слабого удара.
- Опускает руку вниз в момент удара. То есть выполняет удар за счет опускания руки (как будто рубит саблей), при этом стаскивает волан вниз. В этом случае волан летит параллельно полу или в сетку.
- Сгибает руку в момент удара, укорачивая ее, тем самым стаскивает волан вниз.
- Выполняет удар не на максимально возможной высоте.
- Перед нанесением удара «смеш» кисть находится под воланом, из-за чего удар получается снизу вверх (дворовая привычка).
- В момент соприкосновения с воланом игрок находится в движении к волану. В этом случае волан оказывается над головой игрока, и по нему будет невозможно ударить сверху, чтобы волан полетел вниз.
- Неправильно выходит к волану. Волан далеко впереди или над головой.
- При низких ударах соперника ждет волан на месте, а не выходит в место наивысшего полета волана.
- Начинает возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.
- Не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в стойку после удара.
- Не рассчитывает силу слабого удара и посылает волан далеко от сетки.
- Выполняет сильный удар («смеш») по прямой, а не сверху вниз, как можно круче.
- Выполняет сильный удар (к задней линии) по прямой, а не снизу вверх, над соперником.

### **Удар сверху открытой стороной в прыжке.**

К обучению данному удару переходят только после хорошего освоения удара сверху. В противном случае не имеет смысла прыгать. О целесообразности данного приема рассказано в главе «Обучение тактике».

Удар в прыжке имеет два варианта, которые представлены ниже.

Отталкиваясь двумя ногами с воланом

➤ И.п. — стоя, левая нога немного вперед, волан в правой руке.

Прыжок на месте вверх, поднимая правую руку вверх, в исходное положение для броска. Приземлиться и принять и.п.

➤ То же с броском партнеру.

➤ То же, но после двух шагов, начиная с правой ноги.

➤ То же, но вместо шагов — напрыгивание (как в волейболе), поочередно ставя ноги на пол (правая, левая).

➤ Шаг левой, напрыгивание, бросок партнеру.

### **С ракеткой**

1. И.п. — стоя, левая нога немного вперед, ракетка в правой руке.

Прыжок на месте вверх, поднимая правую руку вверх, в исходное положение для удара. Приземлиться и принять и.п.

2. То же с имитацией удара.

3. Шаг левой, напрыгивание, имитация удара.

4. Удар в прыжке с набрасывания партнера. Партнер набрасывает волан по высокой траектории, при этом волан должен опускаться перед бьющим игроком. Основное внимание обращать на выход к волану. Он должен быть немного спереди, но не над головой.

5. То же, но основное внимание обращать на технику.

6. То же, но основное внимание обращать на попадание в площадку.

7. Удар в прыжке с высокой подачи.

8. Применение удара в прыжке в учебных играх.

### ***Отталкиваясь одной ногой.***

#### **Упражнения с воланом.**

1. И.п. — стоя, в шаге левая нога вперед, волан в правой руке.

Сгибая правую ногу в колене, поднять колено вперед вверх маховым движением и, поднимаясь на носок левой ноги, вернуться в и.п.

2. То же, но одновременно с подъемом колена поднять правую руку в исходное положение для броска. Вернуться в и.п.

3. То же с броском партнеру.

4. И.п. — стоя, в шаге левая нога вперед, волан в правой руке.

Маховым движением правым коленом вперед вверх, оттолкнуться левой ногой и подпрыгнуть на месте. Приземлиться на левую ногу и вернуться в и.п.

5. То же, но одновременно с прыжком, поднять правую руку в исходное положение для броска.

6. То же с броском партнеру.

7. И.п. — стоя, в шаге правой вперед. С Шагом левой, прыжок, отталкиваясь левой ногой, и бросок в прыжке.

8. Бросок в прыжке, отталкиваясь одной ногой после 2—3 шагов.

#### **Упражнения с ракеткой.**

1. И.п., стоя в шаге левая нога вперед, ракетка в правой руке. Одновременно с подъемом колена поднять правую руку в исходное положение для удара. Вернуться в и.п.

2. То же с имитацией удара.

3. И.п., стоя в шаге левая нога вперед, ракетка в правой руке. Маховым движением правым коленом вперед вверх оттолкнуться левой ногой и подпрыгнуть на месте, одновременно поднимая правую руку в исходное положение для удара. Приземлиться на левую ногу и вернуться в и.п.

4. То же с имитацией удара в прыжке.

5. Имитацией удара в прыжке после 2—3 шагов.

6. Удар в прыжке с набрасывания партнера. Партнер набрасывает волан по высокой траектории, при этом волан должен опускаться перед бьющим игроком. Основное внимание обращать на выход к волану. Он должен быть немного спереди, но не над головой.

7. То же, но основное внимание обращать на технику.

8. То же, но основное внимание обращать на попадание в площадку.

9. Удар в прыжке с высокой подачи.

10. Применение удара в прыжке в учебных играх.

*Ошибки при выполнении удара сверху в прыжке.*

➤ Прежде всего, те же, что и при ударе без прыжка. Опаздывает с прыжком, из-за чего встречается с воланом, не долетев до высшей точки прыжка.

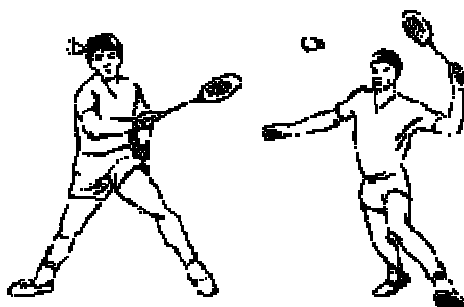
➤ Рано прыгает, из-за чего выполняет удар, уже опускаясь вниз.

➤ При отталкивании двумя ногами, напрыгивает на две ноги одновременно, из-за чего ухудшается точность выхода к волану.

➤ При отталкивании одной ногой не выводит колено маховой ноги вперед вверх, из-за чего прыжок будет ниже или с опозданием, а удар не сильным.

➤ Вместо прыжка лишь сгибает ноги.

**Плоские удары.** Если сильно послать волан сбоку, то он полетит не круто, как при «смеше», а почти параллельно полу, чуть выше сетки. Плоский удар, как справа, так и слева может быть очень сильным, под стать смешу (рис. 8).



*Рис. 8. Плоские удары*

Выполняется открытой стороной.

**Имитация.**

1. Исходное положение — игровая стойка. Вытянуть правую руку вправо, слегка разворачивая туловище в ту же сторону. Плоскость ракетки расположена вертикально, головка на уровне пояса. Взгляд на головку ракетки. Запомнить расстояние до головки ракетки. Это предполагаемое место соприкосновения с воланом. Вернуться в и.п. Повторить 3-5 раз.

2. То же, но, вытянув руку, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед. Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Повторить 3-5 раз.

3. То же, но место предлагаемой встречи с воланом находится выше или ниже пояса.

4. То же, но место предлагаемой встречи с воланом находится ближе к туловищу или Дальше от него.

5. То же, но с небольшие замахом для удара.

6. Удар справа с шагом упадом правой ногой вправо. Каждый раз возвращаться в и.п.

***В парах***

Игроки располагаются напротив друг друга. У одного – волан, у другого - ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ей никаких действий.

1. Второй игрок располагает головку ракетки в место предполагаемой встрече с воланом. Первый – бросает волан рукой в головку ракетки (по прямой). Второй - располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему, пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком. Второй рукой возвращает волан первому. Второй, подставляя ракетку, должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Упражнение учит определять траекторию полета волана и его скорость, чтобы в дальнейшем соразмерять с ними скорость своих движений.

2. То же, но отбивая волан первому. Отбивание выполняется с короткого замаха и коротким движением головки.

3. То же, но в исходном уложении игрок с ракеткой в игровой стойке, ракеткой спереди головкой вперед. Первый бросает волан 1 место предполагаемой встречи с воланом у второго игрока (т.е. туда, где была головка ракетки в предыдущем упражнении). Если игрок не может нормально отбить волан, промахивается или делает слишком резкие и большие движения, то ему необходимо дольше задерживаться на двух предыдущих упражнениях.

4. То же, но, отбивая волан, как бы провожать его головкой ракетки.

5. То же, но, стараясь отыграть волан точно первому игроку.

6. Первый выполняет подачу в правую сторону от партнера, а второй удар справа.

7. Игроки выполняют удары справа, посылая волан друг другу в правую сторону.

8. Первый бросает волан то справа, то слева от второго игрока, который старается угадать направление броска и отыграть волан первому.

9. То же, но с подачи.

10. Игроки выполняют удары друг другу, посылая волан то справа, то слева, от соперника. Чаще надо играть в ту сторону, откуда удар у партнера получается хуже.

11. То же, но волан посылают на сторону соперника по низкой траектории.

12. То же, но по высокой траектории.

13. Один игрок выполняет подачу под правую руку партнера. Второй отыгрывает волан по высокой траектории на заднюю линию площадки. При этом высота полета волана должна быть такой, чтобы первый не мог его достать.

### ***Обучение приему с удара сверху***

1. Игрок с ракеткой в игровой стойке. Первый сильно бросает волан рукой в место предполагаемой встречи с воланом у второго игрока. Второй располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком. Второй рукой воз вращает волан первому. Постепенно расстояние между игроками сокращается.

2. То же, но отбивая волан.

3. Первый подбрасывает волан вверх, перед собой, и выполняет удар сверху, в правую сторону от второго. Второй отыгрывает волан первому. Постепенно силу удара увеличивают.

4. Первый выполняет удары сверху в правую сторону от второго, а второй, отыгрывая волан, набрасывает его для удара первому.

5. То же, но удары выполняют в любую сторону (правую или левую).

6. Подвижные игры.

7. Учебные и соревновательные игры.

### ***Ошибки при выполнении удара справа***

➤ Неправильный хват.

➤ Меняет хват при выполнении разных ударов.

➤ Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара (смотрит в направлении предполагаемого полета волана или на сетку).

➤ Сгибает руку в момент удара, укорачивая ее.

➤ В момент соприкосновения с воланом отклоняет туловище в сторону.

➤ В момент соприкосновения с воланом игрок находится в движении (к волану). Начинает возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.



➤ Выполняет неоправданно резкие и по большой амплитуде движения, из-за чего промахивается по волану или посылает его далеко в сторону от цели.

➤ Не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в стойку после удара.

### ***Удар слева.***

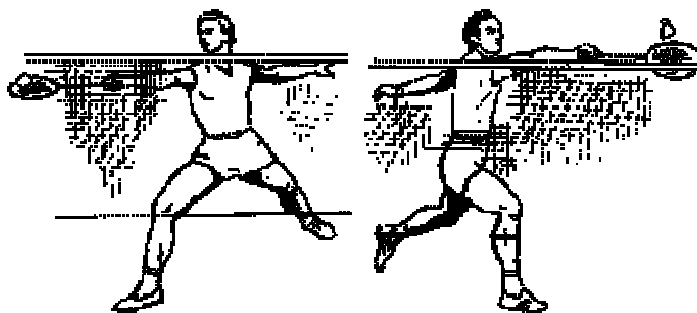
Выполняется закрытой стороной.

Методика обучения удару слева аналогична методике обучения удару справа. Поэтому рекомендуется использовать те же упражнения, но с поправкой на удар слева.

Кроме того, оба удара, как правило, разучиваются параллельно. Выполнив несколько упражнений на один удар, выполняют те же на другой. Затем аналогично двигаются дальше.

Ошибки при выполнении удара слева аналогичны ошибкам при ударе справа.

**Подставки на сетке.** Небольшой шаг левой ногой, широкий выпад правой и вы у сетки. Мягким, точным ударом пошлите волан как можно ниже через сетку (рис. 9).



*Рис. 9. Подставки на сетке*

### Глава 3. Основные правила игры бадминтон

#### Определения:

**Игрок** – любой человек, играющий в бадминтон.

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

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

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

**Подающая сторона** – Сторона, выполняющая подачу

**Принимающая сторона** – Сторона, отражающая подачу

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

**Удар** – Направленное к волану движение ракетки

Перед началом игры бросают жребий. Выигравший жребий имеет право выбрать подачу или сторону площадки. Игра начинается с правого поля подачи. Удар при подаче по волану производится только снизу, в момент удара обод ракетки не должен подниматься выше линии пояса. Подающий и принимающий игрок должны находиться в пределах своих расположенных по диагонали полях подачи, не наступая на линии, и не сходя с места во время удара. При подаче не разрешаются ложные движения и удар по оперению волана.

**Система счёта.** Встреча состоит из трех партий до 21-ого очка (до 2-х побед в партиях) Сторона, выигравшая очко, добавляет его к своему счету. При счете «20-20» сторона, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию. При счете «29-29», сторона, выигравшая 30-ое очко, выигрывает партию. Сторона, выигравшая партию, подает первой в следующей.

**Интервалы и изменение концовки встречи.** Когда счет достигает 11 очков, игрокам предоставляется 60-ти секундный перерыв. Интервал 2-х минутный перерыв предоставляется между каждой партией. В третьей партии, при счете 11, игроки меняются сторонами.

**Одиночные встречи.** В начале встречи и при четном счете подача производится с правого поля. При нечетном счете - с левого. Если подающий игрок выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к его счету, и его следующая подача производится с другого поля. Если принимающий игрок выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к его счету, и к нему переходит право выполнить подачу. При четном счете он подает из левого поля, при нечетном - из правого.

**Парные встречи.** Каждая пара имеет право только на одну подачу. В начале встречи и при четном счете подача производится с правого поля. При нечетном счете - с левого. Если подающая сторона (пара) выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к ее счету, далее тот же самый подающий

игрок производит подачу с другого поля. Если принимающая сторона (пара) выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к ее счету, и к ней переходит право выполнить подачу.

Игрок, принимающей стороны, на подаче которого были потеряны очко и подача, остается на том же поле корта, с которого он подавал.

Игроки пары меняются полями корта только при выигрыше очка на своей подаче

**Описание площадки и инвентаря.** Ширина одиночной площадки 5,18 м, длина 13,40 м, высота сетки - 155 см. При подаче надо попасть из первой зоны в третью (при четном счете) и из второй в четвертую при нечетном счете подающего. Если вы правильно держите ракетку и вытянули руку вперед (тыльная сторона ладони обращена кверху), то открытая сторона ракетки левая, закрытая-правая.

#### 1. Корт (площадка) и оборудование

1.1. Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм, как показано на рис.10.

1.2. Линии, должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета.

1.3. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают.

1.4. Стойки для крепления сеток должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии, как предусмотрено в п.1.10. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле.

1.5. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры, как показано на рис. 10, независимо от того, проводится ли матч в одиночном или парном разряде.

1.6. Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15x15 мм до 20x20 мм.

1.7. Ширина сетки по вертикали – 760 мм., длина по горизонтали – не более 6,1 м.

1.8. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур.

1.9. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек.

1.10. Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его поверхности и на высоте 1,55 м над боковыми линиями для парной игры.

1.11. Не допускается просвета (зазора) между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине.

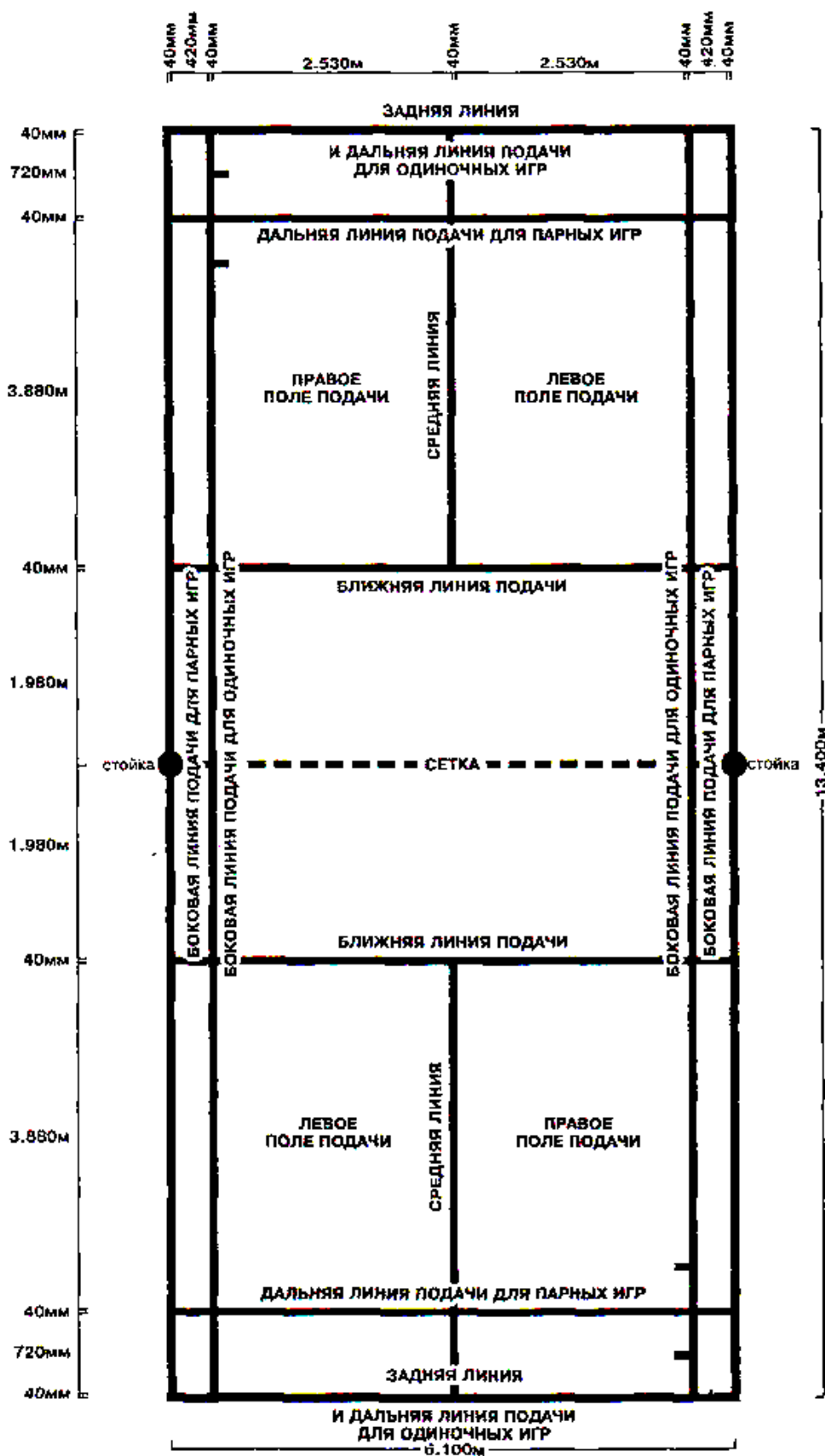


Рис. 10. Разметка корта для парных и одиночных игр  
Примечание: 1. Длина корта (площадки) по диагонали – 14,723м

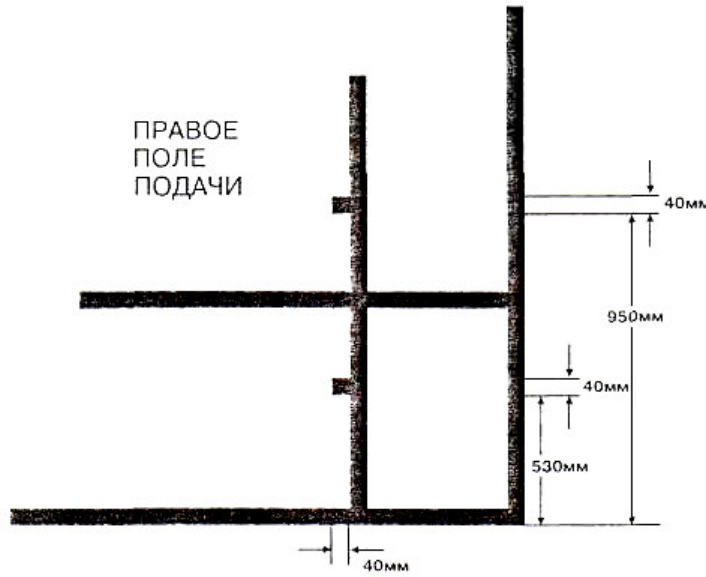


Рис. 11. Контрольные метки тестирования воланов

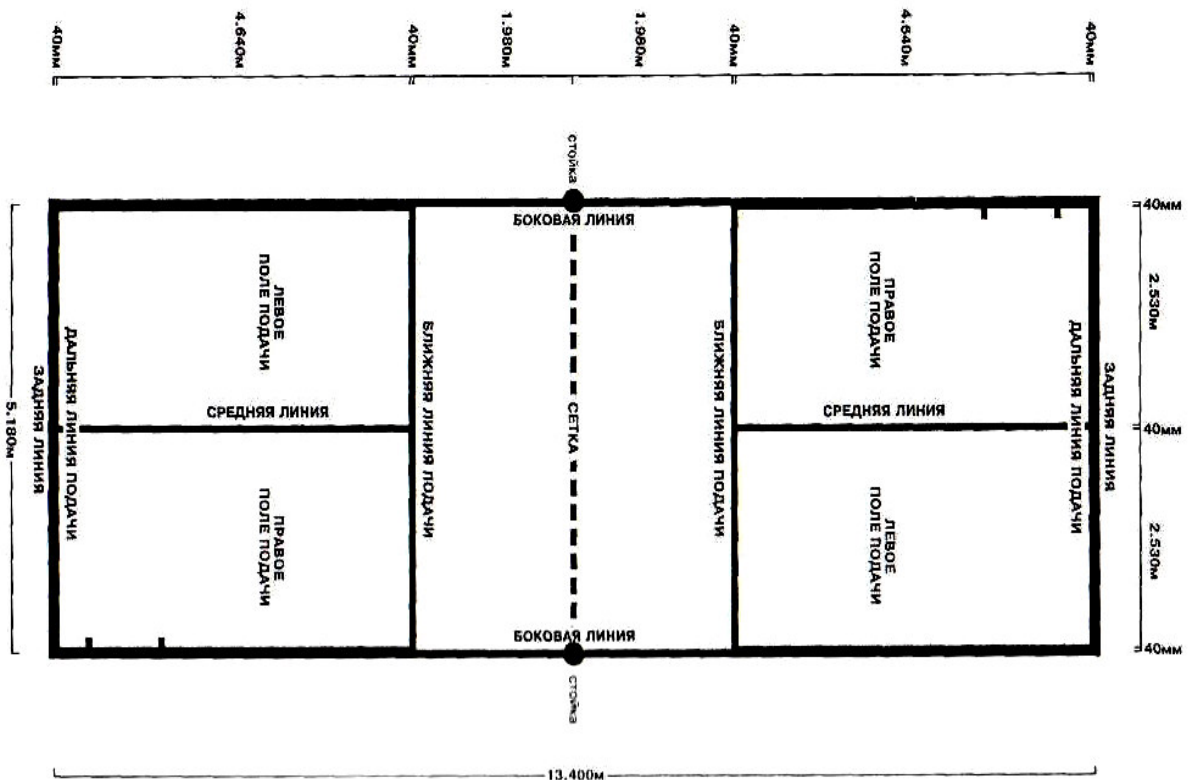


Рис. 12. Разметка корта для одиночных игр  
Примечание: Длина корта (площадки) по диагонали = 14,366 м.

1.12. Если невозможно разметить корт одновременно, как для парной, так и для одиночной игры (рис.10.), корт может быть размечен только для одиночной игры, как показано на рисунке 12. Задние линии корта

становятся дальними линиями подачи, а стойки, или матерчатые ленты их заменяющие шириной 40 мм, располагаются на сетке вертикально над боковыми линиями.

1.13. Судейская вышка устанавливается у корта (площадки) посередине как продолжение сетки так, чтобы судья находился на расстоянии 0,5 – 1 м от стойки. Высота сиденья вышки от пола – не менее 1,55 м.

### ***Волан***

2.1. Волан изготавливается из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики волана должны быть близки к характеристикам натурального перьевого волана с головкой из корковой пробки, обтянутой тонкой кожей.

#### *Перьевого волан*

Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке.

Перья должны быть одинаковой длины от 62 мм до 70 мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки. Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58 - 68 мм. Перья прочно скрепляются ниткой или другим подходящим материалом. Головка должна быть 25 - 28 мм в диаметре и переходить книзу в полусферическую форму. Волан должен иметь вес 4.74 – 5.50 грамм.

#### *2.3. Неперьевого волан*

2.3.1. Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала.

2.3.2. Головка, размеры и вес волана должны отвечать требованиям указанным в п.п. 2.2.2, 2.2.3, 2.2.5 и 2.2.6. Ввиду отличия плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных, допускаются отклонения от указанных величин до 10%.

### *3. Тестирование волана на скорость.*

3.1. При тестировании волана выполняется прямой удар снизу с задней линии корта (площадки) вперед параллельно боковой линии.

3.2. Пригодный для игры волан должен приземляться не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от противоположной задней линии корта (см. рис.11).

### *4. Ракетка*

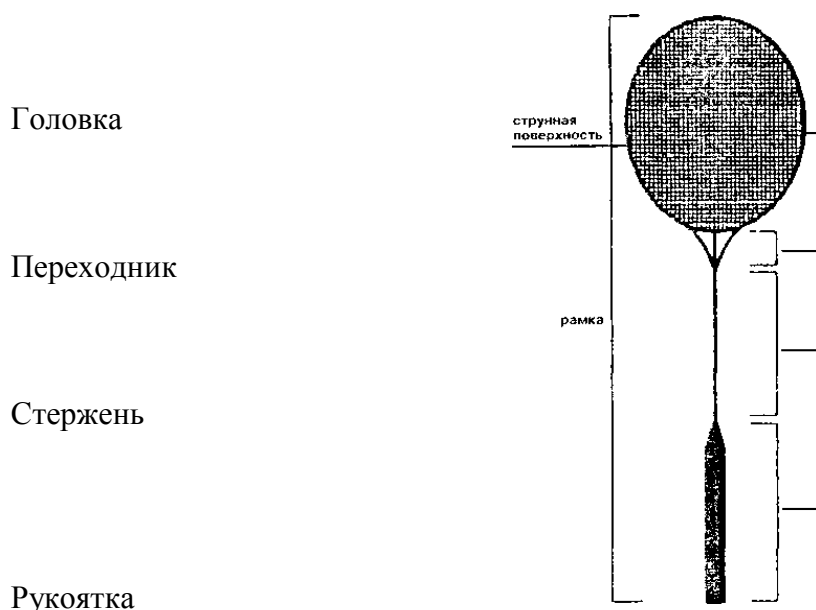
4.1. Рамка ракетки не должна превышать 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Ракетка состоит из основных частей, описанных в п.п. 4.1.1. – 4.1.5., и показанных на рис. 13.

4.1.1. Рукоятка – часть ракетки, предназначенная для удерживания её игроком.

4.1.2. Струнная поверхность есть часть ракетки, предназначенная для удара по волану.

4.1.3. Головка, удерживает струнную поверхность.

4.1.4. Стержень соединяет рукоятку с головкой.



*Рис. 13. Ракетка для игры в бадминтон*

4.1.5. Переходник (при наличии) соединяет стержень с головкой.

**Струнная поверхность**

4.2.1. должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетённых в местах пересечения; она должна быть однородной и, в частности, не менее частой в центре, чем в других зонах;

4.2.2. должна быть не более 280 мм в длину и 220 мм в ширину, однако, струны могут быть продолжены через область, которая в иных случаях относится к переходнику, при условии, что:

4.2.2.1. этот отрезок составляет не более 35 мм в ширину и

4.2.2.2. общая длина струнной поверхности не превысит 330 мм.

**4.3. Ракетка**

4.3.1. должна быть свободна от прикреплённых предметов и выступов, кроме тех, которые используются специально для ограничения или предотвращения износа и разрыва струн, или уменьшения вибрации, или для изменения баланса, или для прикрепления рукоятки к руке игрока, и которые имеют разумные размеры и расположение на рукоятке

4.3.2. должна быть свободна от любых приспособлений, которые делали бы возможным для игрока существенно изменять конфигурацию ракетки.

**5. Экипировка**

НФБР регулирует все вопросы, касающиеся использования для игры всех видов воланов, ракеток или экипировки, соответствующих спецификации. Это регулирование может происходить по инициативе самой Федерации или по предложению любой заинтересованной группы, включая игроков, судей, производителей инвентаря, региональных федераций или их членов.

### 6. Жеребьевка

6.1. Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между п.п. 6.1.1. и 6.1.2.:

6.1.1. подавать или принимать подачу;

Начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого, делает оставшийся выбор.

Участникам, перед началом матча, предоставляется время для разминки – 2 мин.

### 7. Счёт

7.1. Матч проводится до выигрыша двух геймов из трёх.

7.2. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко (кроме случая, предусмотренного в п.п 7.4. и 7.5.).

7.3. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник(и) допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника(ов).

7.4. При счете «20-20» сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм.

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

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

### 8. Смена сторон

Игроки должны поменяться сторонами:

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

### 9. подача

9.1. При правильной подаче:

- никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед во время подачи (п.9.2.), считается ошибкой (фол);

- подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи (рис. 10.), не наступая на линии, ограничивающие эти поля;

- какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи (п. 9.2.) до совершения подачи (п. 9.3.);

- ракетка подающего должна первоначально коснуться головки волана;

9.1.5. весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне нижней точки нижнего ребра подающего;

9.1.6. стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен иметь наклон вниз;



9.1.7. движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи (п. 9.2.) до ее завершения (п.9.3.);

9.1.8. волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им верхней кромки сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, то упадёт в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);

9.1.9 . подающий не промахнулся по волану.

9.2. Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи.

9.3. После начала подачи (п. 9.2.), она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или подающий промахнулся по волану.

Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но последний считается готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

В парных играх, во время подачи (п.9.2., 9.3.), партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

#### *10. Одиночные игры*

##### *10.1 Подача и приём подачи*

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

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

##### *Порядок игры и позиции на корте*

В розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим до тех пор, пока, волан не выйдет из игры (п.15.).

##### *Счет и подача*

10.3.1. Если подающий выигрывает розыгрыш (п.7.3.), ему засчитывается очко. Затем он снова подаёт, но с другого поля.

10.3.2. Если розыгрыш выигрывает принимающий (п.7.3.), ему засчитывается очко, и он становится новым подающим.

#### *Парные игры*

##### *Подача и прием подачи*

11.1.1. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков.

11.1.2. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков.

11.1.3. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле, с которого подавал; его партнер – на соседнем поле.

11.1.4. Игроки не должны менять свои поля, до тех пор, пока они не выиграют очко на своей подаче.

11.1.5. подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля, соответствующего счету подающей стороны, за исключением описанного в п.12.

11.2. Последовательность отражения волана и позиции на корте.

В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры (п.15.)

*11.3. Счёт очков*

11.3.1. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш (п.7.3.), ей засчитывается очко, затем она (тот же игрок) подаёт с другого поля.

11.3.2. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона (п.7.3.), ей засчитывается очко, и она становится подающей стороной.

11.4. Последовательность подач

В любой игре право подавать переходит последовательно:

11.4.1. от первого подающего, который начал игру с правого поля подачи

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

11.4.3. к партнеру первого подававшего

11.4.4 к первому принявшему

11.4.5. к первому подавшему и т.д.

11.5. Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме, кроме случаев, предусмотренных п.п. 12.

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

*Ошибки поля подачи*

12.1. Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

12.1.1. подает или принимает не в очередь;

12.1.2. подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

12.2. Если была сделана ошибка поля подачи, то она не исправляется и игра в этом гейме продолжается с новой расстановкой игроков.

*13. Нарушения*

Нарушение («фол») имеет место, если:

подача совершена не по правилам (п. 9.1)

во время подачи волан:

13.2.1. попадает в сетку и повисает на её верхней кромке;

13.2.2. перелетев сетку, застревает в ней;

13.2.3. будет отбит партнером принимающего во время игры волан:

13.3.1. падает вне пределов корта;

13.3.2. пролетает сквозь сетку или под ней;  
 13.3.3. не перелетает через сетку;  
 13.3.4. касается потолка или стен зала;  
 13.3.5. касается тела или одежды игрока  
 13.3.6. касается любого предмета или лица, находящегося вне корта;  
 (Если необходимо по условиям конструкции здания, местная проводящая организация может, установить особые условия на случай, когда волан коснется препятствия);

13.3.7. будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;

13.3.8. будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами. Однако, не считается ошибкой, если волан, ударится о головку и струнную поверхность ракетки при одном ударе.

13.3.9. будет отбит игроком и его партнером последовательно или

13.3.10. коснется ракетки игрока и не продолжит движение в направлении поля соперника;

13.4. во время игры, игрок:

13.4.1. касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;

13.4.2. вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом. Бьющий, однако, может сопровождать волан ракеткой над сеткой в направлении удара, если первоначальный контакт ракетки с воланом был на стороне бьющего;

13.4.3. вторгается на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его;

13.4.4. мешает сопернику, т.е. блокирует его ракеткой или телом при совершении им удара по волану, находящемуся выше уровня сетки;

13.4.5. намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например, выкриками или жестами;

13.5. повинен в нарушениях, предусмотренных в п.16.

#### *Спорный*

14.1. «Спорный» объявляется судьей на вышке.

14.2. Перед объявлением «спорного» объявляется команда «Стоп».

«Спорный» назначается, если:

➤ подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий (п.9.5.);

➤ при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;

во время игры, волан:

➤ зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке,

➤ пролетев над сеткой, застревает в ней;

➤ разрушается и головка полностью отделяется от остальной части волана

➤ по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;

➤ судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;

➤ в любой непредвиденной или случайной ситуации

Если назначен «спорный», розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, и подававший игрок повторяет подачу.

*Волан вне игры:*

Волан считается вне игры когда:

➤ он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;

➤ он коснётся поверхности корта (в пределах ограничивающих его линии или вне их)

➤ объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фол»).

*Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания*

16.1. Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, исключая случаи, предусмотренные в п.п. 16.2 и 16.3.

16.2. Перерывы:

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах:

16.2.1. не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;

16.2.2. не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом.

## Глава 4. Подвижные игры в занятиях бадминтоном

### *Игры с воланом и ракеткой*

#### *«Салки с воланами»*

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

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы. Например, мальчиков и девочек, которые будут играть Отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа Должна иметь воланы разного цвета.

#### *«Закинь волан»*

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х м для начальной школы и 4-5 м — для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3-х м от сетки и повторяют броски. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

#### *«Закинь волан подачей»*

Вместо бросков волана выполняется подача.

#### *«Очисти свой сад от камней»*

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

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

#### *«Гонка волана»*

Все участники разделены 4-5 групп. Каждая группа располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному (рис.14). В

руках у первых игроков в колоннах воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Вторым игроком не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал или поймал волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

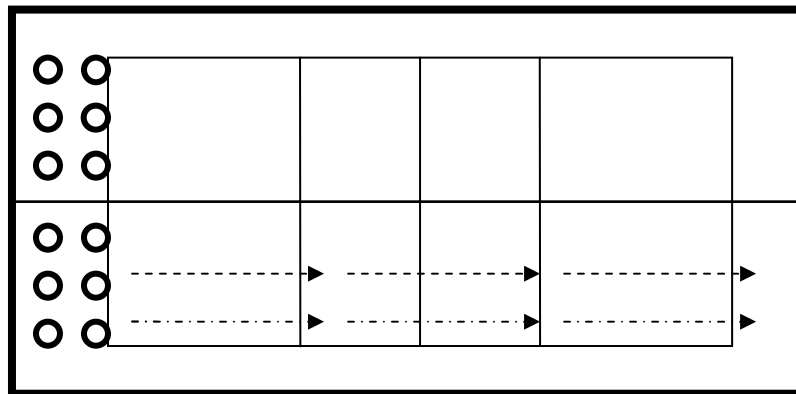


Рис.14. «Гонка волана»

*«Гонка волана подачей»*

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

*«Гонка волана ракеткой»*

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания в данном противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой линии).

*«Парная гонка волана»*

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

*«Гонка волана с упражнениями»*

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Тройки располагаются на одном краю площадки (А) (рис. 15) или на разных (В). Крестик будет гнать

волан, нолик — выполнять упражнение, кружочек — судить. Все тройки начинают выполнение задания по общему сигналу.

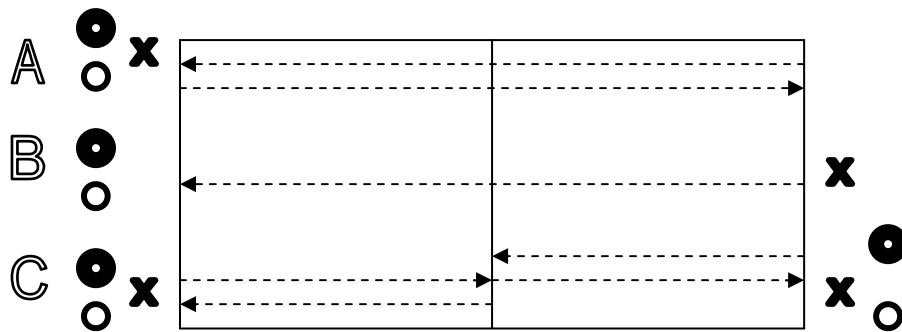


Рис. 15. «Гонка волана с упражнениями»

Крестик выполняет гонку волана (один из вариантов, определенный заранее) до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Касание крестиком финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: крестик может гнать волан в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (Б).

Нолик начинает выполнять упражнение на максимальное количество Раз, до момента касания линий крестиком. Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднятие туловища из положения, лежа на спине и т.п. Нолик получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

Кружочек считает количество, раз у нолика до момента окончания упражнения и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: кружочек гонит волан, крестик — выполняет упражнение, а нолик судит. Потом меняются еще раз. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Вариант 2. То же, но крестик — бежит, а нолик выполняет жонглирование (один из вариантов)»

#### «Бой с тенью»

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть, друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5-3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

#### «Убеги от водящего»

Первые номера — водящие, вторые — убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией (рис. 16). Между игроками лежат воланчики. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать

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

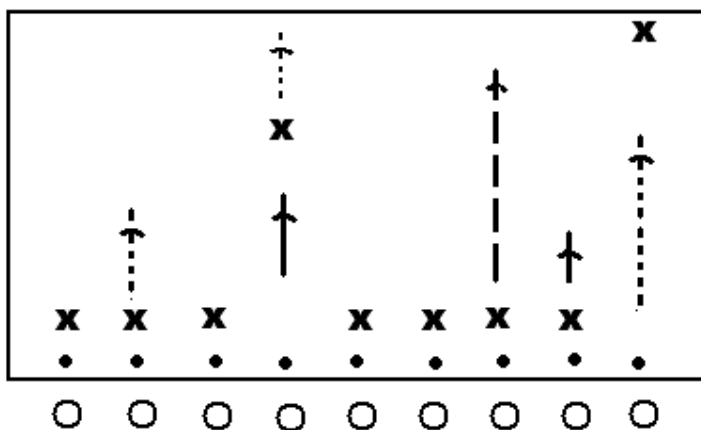


Рис. 16. «Убегите от водящего»

#### «Унеси волан»

Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить волан, а водящий — догнать убегающего и осалить его рукой.

#### «Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2-3 м друг от друга (рис. 17) Между ними лежат, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланчики. Одна шеренга чётные, другая — нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное — четные подбегают к воланчику берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное — наоборот.

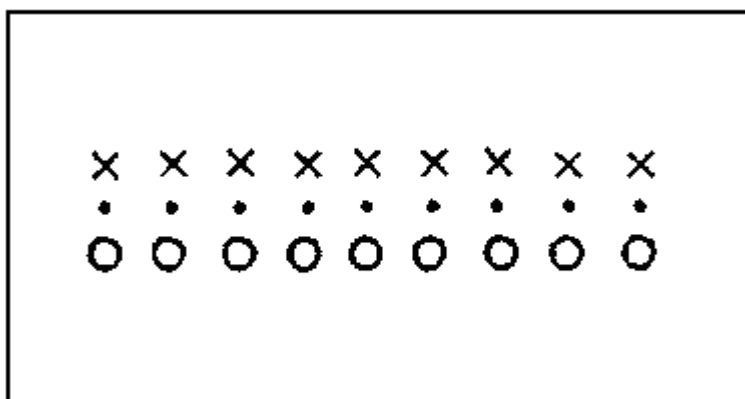


Рис. 17. «Четные и нечетные»



*«Сбей волан»*

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

*«Кто выше и быстрее»*

Проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается коленей разноименно.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка — в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов и т.п.

*«Кто выше и быстрее с ракеткой»*

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой, выполняется удар ракеткой.

*«Охота на волка»*

Класс делится на группы по 3-4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы — волк, остальные — охотники. Волк свободно бегает по залу в течение 30 с или 1 мин. Охотники, передавая волан, друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее число штрафных очков.

*«Падающий волан»*

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд на уровне плеч. Второй игрок находится в 1-2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки

каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

*«Падающий волан с ракеткой»*

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй на расстоянии 2—3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3—4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

*«Делай как я, с ракетками»*

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

*«Имитационный бадминтон»*

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева или сверху и снизу и т.п. Главное в этой игре — правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

➤ без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача и продолжается игра;

➤ с подсчетом очков. В этом случае полностью имитируется игра.

*«Вышибалы подачей»*

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга (рис. 18). Третий встает между ними. Он — водящий и должен, по возможности, оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков, по очереди. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

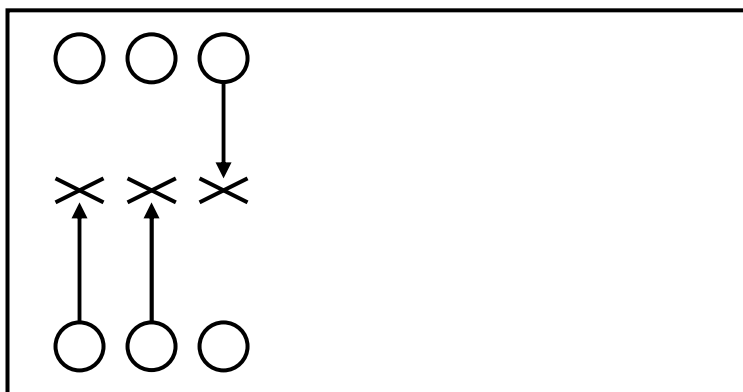


Рис. 18. «Вышибалы подачи»

#### «Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4-5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5-6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков: 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему; 2) попадание в ворота — два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему — одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5-6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5—8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь подачей.

#### «Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре вратарь, но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны (рис. 19). Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2-4 круга, водящего заменяют.

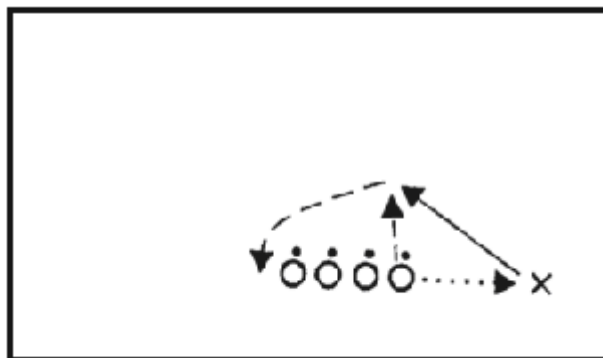


Рис. 19. «Отгони мух»

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны, на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках и бросает их поочередно.

*«БаскетВол»*

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

*«Ладья бадминтонистов»*

Игра проводится по правилам ладья с 3 изменениями: 1) играют воланом; 2) удар — бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку; 3) не учитывается ловля с лёта.

*«Бадминтон левыми руками»*

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных площадках или обычных.

*«Двурукий бадминтон»*

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой — справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант.левой рукой играют справа, а правой — слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

*«Учебные игры с круговой сменой»*

Расположение учащихся показано на рисунке 20. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 мин. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 мин, и т.д. По окончании 2 мин победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки (см. рис. 20).

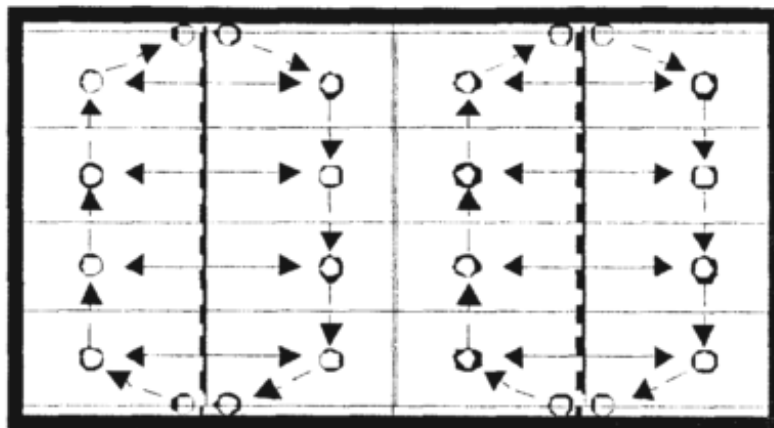


Рис. 20 «Учебные игры с круговой сменой»

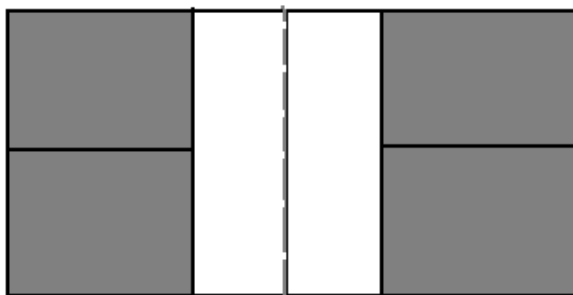
*«Школьный бадминтон»*

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. В основном она проводится среди учащихся 5—6 классов, однако может проводиться и в других классах, в зависимости от уровня их подготовки.

Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые изменения.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи (см. рис. 21).



*Рис.21. Увеличенная зона подачи*

Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов, одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 мин). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований — два периода по 5 мин. В этом случае на каждую пару отводится по 15 мин соревновательного времени.

Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает дом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и кто начинает, производится как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

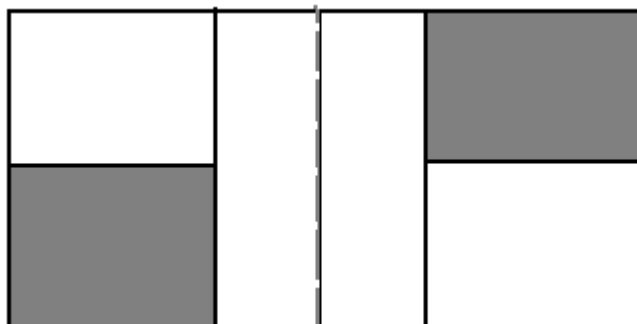
В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют как во дворе, набрасывая друг другу мяч, вместо того, чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к

другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет принять участие в соревнованиях большему количеству учащихся, за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту уровня его игры.

Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.



*Рис 22. Обычные зоны подачи*

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи.

## Литература

1. Валеева Г. В. Бадминтон: учеб. пособие / Г. В. Валеева; Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т. - Уфа: Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т, Ч. 1. - 2002 (Тип. ун-та). - 138 с
2. Бадминтон: правила игры. - СПб.: Регион-Про, 2006 (СПб.: ЦКП "Регион-Про"). - 32 с.
3. Коваленко Т. Г. Методика совершенствования игры в бадминтон: учебное пособие / Т. Г. Коваленко, Т. В. Гладкова. - Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 2006. - 69 с.
4. Костин В. А. Азы бадминтона: учебное пособие / В. А. Костин; Федеральное агентство по образованию, Московский гос. индустриальный ун-т. - Москва: Изд-во МГИУ, 2007. - 75 с.
5. Лепёшкин В.А. Бадминтон для всех / В.А. Лепёшкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109 с.
6. Турманидзе В. Г. Бадминтон на этапе подготовки в вузах: учебное пособие / В. Г. Турманидзе; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Омский гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского". - Омск: Омский гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского, 2008. - 72 с.
7. Ильин Ю. М. Методика обучения студентов основам техники и тактики игры в бадминтон: Метод. пособие / Ю. М. Ильин, Л. В. Кулакова, В. В. Чернянская; Моск. гос. техн. ун-т им. Е. Э. Баумана. - М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 1999. - 11 с.