

ВЕРНИГОРА В. В., ФРОЛОВА Л. С.

Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2015

УДК 796.34:378.147 (075.8)

В 84

Вернигора В. В., Фролова Л. С.

Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 69 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 8 від 29 квітня 2016 року)

Рецензенти:

О. П. Безкопильний, канд. пед. наук, доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

П. М. Гунько, кандидат педагогічних наук, методист циклової комісії фізичного виховання Черкаського державного бізнес-коледжу.

У навчально-методичному посібнику на основі аналізу літератури, наукових пошуків та особистого досвіду авторів наведені матеріали про методику навчання техніці і тактиці настільного тенісу та бадмінтону. Представлено послідовність навчання настільному тенісу і бадмінтону у розділі лабораторного практикуму для студентів, а також рекомендації щодо самостійного оволодіння технікою ігор. Надано питання модульного контролю теоретичних основ бадмінтону та настільного тенісу, а також завдання для самостійної перевірки знань.

Навчально-методичний посібник розрахований на фахівців і студентів інститутів фізичної культури галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальності 7.01020101 – Фізичне виховання ОКР «Спеціаліст».

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
	РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БАДМІНТОНУ І НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	5
ЗМІСТОВНИЙ	ТЕОРІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ І БАДМІНТОНУ	
МОДУЛЬ 1.		5
Тема 1.1.	Теорія настільного тенісу	5
Тема 1.2.	Теорія бадмінтону	11
	<i>Завдання для самостійної роботи</i>	18
	<i>Рекомендована література</i>	18
	РОЗДІЛ 2. ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ З БАДМІНТОНУ ТА НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	20
ЗМІСТОВНИЙ	НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ І ТАКТИЦІ ГРИ В	
МОДУЛЬ 2.	БАДМІНТОН, НАСТІЛНИЙ ТЕНІС	20
	<i>Рекомендована література</i>	26
	РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У БАДМІНТОНІ	28
ЗМІСТОВНИЙ	МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ І ТАКТИЦІ	
МОДУЛЬ 3.	ГРИ В БАДМІНТОН	28
Тема 3.1.	Методика навчання техніці гри в бадмінтон	28
Тема 3.2.	Методика навчання тактиці гри в бадмінтон	53
Тема 3.3.	Вправи для вивчення техніки гри в бадмінтон	54
	<i>Рекомендована література</i>	63
	РОЗДІЛ 4. МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ	65
	ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	68

ВСТУП

Дисципліна **«Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон»** викладається згідно з навчальним планом спеціальності 7.01020101 - фізичне виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст».

Мета дисципліни – організація та методична підготовка студентів до викладання настільного тенісу та бадмінтону у ЗОШ і ДЮСШ через засвоєння необхідного арсеналу техніко-тактичних прийомів. Курс складається з трьох змістовних модулів, які засвоюються студентами на лекціях та лабораторних заняттях, а також під час самостійної роботи.

Лекції проводяться в аудиторіях для усіх груп курсу з використанням відеодисків, слайдів, а лабораторні завдання, для кожної групи окремо в спортивному залі навчального корпусу №2 ЧНУ ім. Б. Хмельницького.

На лекціях студенти можуть використовувати доступні їм види фіксації інформації, але основним видом залишається конспект.

Для відвідування лабораторних занять студенту необхідно мати спортивну форму (футболку, шорти), спортивне взуття (кросівки, кеди), зошит та ручку. На кожне лабораторне заняття чергові групи (попередньо призначаються старостою) на перерві отримують інвентар, а за дзвінком група шикується.

Для оволодіння навчальним матеріалом, що не внесений до лекцій, а також для вдосконалення у техніко-тактичних прийомах гри передбачена самостійна робота, яка здійснюється теоретично та практично. Для самостійної роботи студенти можуть використовувати науково-методичну літературу, періодичні видання, Інтернет, а також заняття спортивно-педагогічного удосконалення з настільного тенісу та бадмінтону.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БАДМІНТОНУ І НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

ТЕОРІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ І БАДМІНТОНУ

Тема 1.1. Теорія настільного тенісу.

Лекція 1. Характеристика та історія настільного тенісу (2 год.).

Логіка викладу:

1. Загальна характеристика.
2. Історія виникнення та розвиток настільного тенісу в світі та Україні.
3. Правила гри.

1. Загальна характеристика настільного тенісу.

Настільний теніс – індивідуальна або парна спортивна гра з м'ячиком та ракеткою на спеціальному столі, розділеному навпіл сіткою, за певними правилами і техніко-тактичними діями, спрямована на вигреш кожного м'ячика.

У настільний теніс грають на прямокутному столі розміром 274x152,5 см. Для гри використовують сферичний м'ячик вагою 2,7 грам, діаметром 40 мм та спеціальні ракетки.

Ігри в настільний теніс можуть бути одиночними (з кожної сторони стола грають по одному гравцю) та парними (з кожної сторони грають двоє).

Суть гри полягає у наступному. Кожен з гравців ударом ракетки намагається спрямувати м'ячик через сітку у будь-яку частину столу таким чином, щоб суперник не зміг його повернути через сітку. З цією метою гравці застосовують різні за характером та силою удари у поєднанні зі швидким переміщенням.

Порівняно невеликі розміри столу, висока швидкість переміщення м'ячика, дуже швидка зміна ігрових ситуацій вимагають від гравців миттєвих

зворотних реакцій на дії супротивника, високої координації рухів, фізичної та психологічної підготовленості.

2. Історія розвитку настільного тенісу.

Появу ракетки для гри з м'ячиком відносять до часу середньовіччя. У другій половині XIX століття ігри, подібні сучасному настільному тенісу, з'явився в Англії. М'ячик для тенісу був доволі м'яким, зроблений з м'якої породи дерева. Майданчиком для гри в настільний теніс в англійських студентів був звичайний обідній стіл. З книжок вони робили загороду, яка служила їм замість сітки і на такому настільному майданчику вони, за допомогою ракетки еліптичної форми з довгою ручкою, обклеєною пергаментним папером, грали в м'ячик. Розмір майданчика та висота сітки не були суворо визначені. Гра тривала до 10, 20, 50 або 100 очок за одну партію. Не існувало ніяких обмежень в засобах подачі м'ячика. Поступово гра ставала сімейною розвагою. В 1900-1902 роках вона розповсюджується в Японії, а також у настільний теніс почали грати у Відні та Будапешті.

Приблизно у 1890 році англієць Джеймс Гібс привіз з Америки іграшковий целулоїдний м'ячик, що стало вдалою заміною м'ячика з м'якого дерева та каучуку. Спочатку ця гра називалася пінг-понг, від характеру звуку, що виникав при ударі об м'ячик ракеткою, вкритою пергаментним папером, а пізніше її перейменували в настільний теніс. В 1891 році англієць Чарльз Бакстер отримав патент на пінг-понг. В 1902 році настільний теніс був розвагою, розповсюдженою в основному серед інтелігенції та студентства.

У січні 1926 року в Берліні за ініціативою доктора Леман було проведено засідання, в якому взяли участь представники Англії, Угорщини та кілька представників з Австрії. На цьому засіданні було вирішено заснувати Міжнародну федерацію з настільного тенісу (International Table Tennis Federation) – ITTF і провести у грудні того ж року в Англії перший чемпіонат Європи та перший міжнародний з'їзд федерації.

12 грудня 1926 року в Англії пройшов 1 з'їзд, на якому був прийнятий статут ITTF. В статуті була визначена основна мета створення ITTF –

стимулювання розвитку настільного тенісу, координація правил, організація та підготовка міжнародних змагань. На цьому ж з'їзді був прийнятий перший проект правил змагань. Першим Президентом ІТТФ став Айвар Монтегю.

З'їзд прийняв рішення про проведення в 1927 році у Стокгольмі наступного семінару та з'їзду ІТТФ. До цього часу до країн, членів федерації (Німеччини, Англії, Австрії та Угорщини), приєднались Чехословаччина, Швеція, Норвегія. Але через економічні труднощі проведення конгресу та чемпіонату було відкладено.

Другий чемпіонат відбувся у Стокгольмі в січні 1928 року. У ньому взяли участь 14 країни. На з'їзді ІТТФ була затверджена назва цього виду спорту – пінг-понг, та прийнято єдиний засіб підрахунку очок у змаганнях: одна партія – 21 очко.

Міжнародна федерація з настільного тенісу постійно поповнювалася новими членами. В 1963 році в неї входило 50 країни, а в 1979 році – 124 країни з 5 континентів.

Сучасний етап розвитку настільного тенісу характеризується подальшим удосконаленням інвентарю, і, перш за все, ракеток, накладок, та радикальними змінами правил гри. В кінці 80-х років минулого століття перед Міжнародною федерацією стала проблема подальшого удосконалення гри в напрямку її видовищності. Це пов'язано перш за все з тим, що розіграш одного очка у майстрів маленької ракетки складається з 7-10 ударів. У зв'язку з цим була розроблена ціла система поетапного удосконалення гри.

В 2000 році ІТТФ було прийняте рішення про збільшення діаметра м'ячика з 37 до 40 мм, а в 2001 році – зміни правил гри з 21 очка до 11 очок в партії, але кількість партій збільшилось до 7-9. При цьому зміна виконання подач повинна виконуватись не через 5 очок, а через 2. Такі зміни дали не тільки поштовх подальшому розвитку гри, підвищенню її видовищності, але і вимагали вдосконалення у техніці та тактиці гри, заміни усієї системи підготовки, де на перший план виходить не тільки розвиток фізичних якостей, але і рівень психологічної підготовленості.

Містом-засновником настільного тенісу в Україні була Одеса. Першими гравцями Києва, Івано-Франківська були гравці захисного типу Г. Глаз, М. Рубель, Ю. Шнайдер. Ініціаторами активізації розвитку гри стали А. Сирота, А. Косякіна, П. Синьогубов.

В Україні вирости такі майстри як С. Гринберг-Федорова, Б. Холодовський, І. Клаф, А. Косякіна, Б. Шафір, Є. Вечерок, А. Строкатов, Є. Ковтун, Л. Гейсман, В. Дворак, А. Стадніченко, М. Овчаров, М. Розенберг. А у Київському інституті фізичної культури довгі роки плідно працював, готуючи зміну тренерських кадрів, П. Синьогубов.

Хронологія розвитку настільного тенісу

1891 р. – англієць Ч. Бакстер разом з Дж. Джаке створив правила гри.

1926 р. – створення міжнародної федерації настільного тенісу ІТТФ.

1926 р. – грудень перший чемпіонат світу.

1957 р. – створення Європейського союзу настільного тенісу.

1958 р. – перший чемпіонат Європи.

1988 р. – дебют настільного тенісу на олімпійських іграх в Сеулі.

2000 р. – заміна параметрів м'ячика (діаметр 40 мм, вага – 2,7 гр.).

2001 р. – заміна правил змагань, рахунок партії до 11 точок, кількість партій від 3 до 7 та 9.

2003 р. – зміна правил подач: не можна закривати підкидання м'ячика тулубом.

3. Правила гри.

Стіл для настільного тенісу.

Поверхня столу, що називається ігровою поверхнею, довжиною 2,74 м і шириною 1,525 м, повинна бути прямокутною і знаходитися у горизонтальній площині на висоті 0,76 м від підлоги. Поверхня столу може бути виготовлена з будь-якого матеріалу, але повинна забезпечити однаковий відсоток м'ячика біля 23 см під час падіння на неї стандартного м'яча з висоти 30 см.

Ігрова поверхня повинна бути матовою, однакового темного кольору з білою лінією шириною 2 см вздовж кожного ребра. Розділена на дві рівні половини вертикальною сіткою, суцільною по всій площині.

Для парних змагань кожна половина повинна бути розділеною на дві половини білою центральною лінією шириною 3мм.

Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина частин стійок, що виступають, повинен бути 15,25 см в бік від бокових ліній. Верх сітки по всій її довжині повинен знаходитись на висоті 15,25 см над ігровою поверхнею.

М'яч сферичний, матовий, діаметром 40 мм, вага м'яча повинна бути 2,7 грама, виготовлений з пластмаси білого або помаранчевого кольору.

Ракетка може бути будь-якого кольору, форми і ваги, її поверхня повинна бути плоскою і жорсткою.

Правильна подача.

На початку подачі, гравець, який подає, повинен підкинути м'яч на 16 см не надаючи йому обертів і коли м'яч падає повинен ударити його так, щоб м'яч торкнувся спочатку його половини стола, а потім пролетівши над чи навколо сітки, торкнувся половини стола гравця, який приймає: в парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутись правої половини стола того хто подає і того, хто приймає.

Правильне повернення.

По поданому чи поверненому м'ячу треба вдарити так, щоб він пролетів над сіткою і торкнувся половини суперника одразу чи після торкання сітки.

Порядок гри.

Під час зустрічей один на один гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець який приймає правильне повернення, після чого гравець, який подає і приймає, по черзі виконують правильне повернення.

Під час парних зустрічей гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець який приймає – правильне повернення, після чого партнер гравця, який подає, повинен зробити правильне повернення, і т.д. по черзі.

Очко.

Гравець виграє очко, якщо:

- його супернику не вдалось правильно виконати подачу;
- його супернику не вдалося правильно виконати повернення;
- м'яч після удару суперника перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні;
- його суперник б'є по м'ячу двічі підряд;
- м'яч торкнувся половини стола суперника двічі;
- його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки м'яч у грі;
- його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні поки м'яч у грі;
- у парній грі хто-небудь із суперників б'є по м'ячу не в черзі, яка встановлена першим хто подає і першим, хто приймає;
- під час дії прискорення гри його суперник (пара) подає, а він (пара) виконує 13 правильних повернень.

Партія.

Партію виграє гравець (пара), яка першою набере 11 очок, якщо тільки обидва гравця (пара) не набрали по 10 очок; у цьому випадку партію виграє гравець (пара), який набере першим на 2 очки більше за суперника (пари).

Зустріч.

Зустріч потрібно проводити на більшість з трьох, п'яти або семи партій. Гра повинна бути безперервною протягом всієї зустрічі, але будь-який гравець має право на перерву до 1 хв. між партіями зустрічі.

Правила прискорення гри.

Правило прискорення гри вводиться, коли партія не закінчується протягом 10хв, чистого ігрового часу або в будь-який час за проханням обох гравців (пар), якщо обидва гравці не набрали як мінімум по 9 очок.

Якщо м'яч знаходиться в грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру потрібно зупинити і продовжити подачею гравця, який подавав в перерваному розігравші.

Якщо м'яч не був в грі її продовжують подачею гравця, який приймав м'яча в попередньому розігравші.

Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати по чергово для розіграшу тільки одного очка; якщо розіграш не закінчується до того, як гравець (пара), який приймає, виконає 13 правильних повернень, гравець, який подає, програє очко.

Після 13-го правильного повернення суддя повинен оголосити «Стоп».

Одного разу введене правило прискорення гри діє до закінчення зустрічі.

Тема 1.2. Теорія бадмінтону.

Лекція 2. Характеристика та історія бадмінтону (2 год.).

Логіка викладу:

1. Загальна характеристика бадмінтону.
2. Історія виникнення та розвиток бадмінтону в світі та Україні.
3. Правила гри.

1. Загальна характеристика бадмінтону

Бадмінтон – це індивідуальна або парна спортивна гра воланом та ракеткою на майданчику, розділеному навпіл сіткою, за певними правилами і техніко-тактичними діями, спрямованого на виграш кожного очка.

У бадмінтон грають на прямокутному майданчику. Ігри в бадмінтон можуть бути одиночними (грають два суперника) та парними (з кожної сторони грають двоє).

Спортивні майданчики для індивідуальної та парної гри різних розмірів.

Суть гри полягає в наступному. Кожен гравець ударом ракетки намагається спрямувати волан через сітку у будь-яку частину майданчику таким чином, щоб гравець не зміг його повернути через сітку. З цією метою гравці застосовують різні за характером та силою удари у поєднанні зі швидким переміщенням.

2. Історія виникнення та розвиток бадмінтону в світі та Україні.

Сучасний спортивний бадмінтон бере свій початок від індійської гри «пуне». У неї грали в Древній Греції, Китаї, Індії та Японії. У 14 століття японці грали дерев'яними ракетками у волан, зроблений з опереного плода вишні. Брили вишеньку, вставляли в неї п'ять-шість гусячих пір'їн і засушували на сонці. У середньовічній Англії до кінця 16 століття в подібну гру грали селяни. До 17 століття "свона" стала розвагою привілейованих шарів у Європі.

Правила гри були гранично прості: два гравці відбивали волан двома бітами один одному, не даючи йому впасти. Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати 1872 р. Цього року герцог Бофорт привіз з Індії ракетки і м'яч з пір'ям у свій маєток Бадмінтон у Глостерширі (звідси назва). Вперше гру з воланом продемонструвала група офіцерів англійських колоніальних військ. Тоді ж були складені перші правила гри в бадмінтон, це зробили теж англійці. Рік тому на основі бадмінтону виникла нова гра - теніс. У 1887 році в Англії був створений перший клуб любителів бадмінтону, а в 1893 році заснована перша в світі Асоціація бадмінтону.

Дуже скоро бадмінтон завоював популярність. Почалося виробництво воланів. Перший патент на їх виготовлення був виданий в Англії в 1898 році якоїсь міс Енн Джексон. До 1900 року бадмінтон став більш спортивним.

Проте любителі цього виду спорту змагалися у звичайному, щоденному одязі. Одного разу під час гри один з її учасників зняв фрак, і з тих пір спортсмени стали використовувати тенісний костюм. У 1905 році англійська Федерація бадмінтону затвердила правила гри. У Вімблдоні стало щорічно розіграватися відкрита першість Англії з бадмінтону. Гра получила поширення не тільки в Англії, але й у її численних колоніях. Більшість країн, що утворили 5 липня 1934р. Міжнародну федерацію бадмінтону (ІБФ), входило в колишню Британську імперію. ІБФ проводить змагання, основними з яких є розіграші Кубка Томаса (по імені колишнього президента ІБФ) серед національних чоловічих команд і Кубка Убер (по імені відомої діячки ІБФ) серед національних жіночих команд.

Чоловічі команди проводять 9 ігор: перші номери грають з першими і, другі - із другими; перші - із другими, треті - із третіми й т.д. По дві пари від кожної команди грають кожна з кожною. Програма зустрічей жіночих команд відрізняється тільки тим, що перші номери не грають із другими. Таким чином, в розіграші Кубка Убер команди проводять між собою 7 ігор. **Кубок Томас** розігрується з 1948 один раз на три роки. Попередні ігри проводяться в чотирьох зонах: американської, австрало-азіатської, азіатської та європейської. Переможці зон зустрічаються між собою в турнірі, що визначає претендента на звання переможця. Він і зустрічається з попереднім володарем цього почесного трофею. Змагання на **Кубок Убер проводяться з 1956** також раз на три роки. У 1967 заснована Європейська федерація бадмінтону.

З 1968 раз на два роки розігрується особистий, а з 1972 - і командний чемпіонат Європи, причому в командних зустрічах національні збірні проводять 5 ігор: одиночну чоловічу, одиночну жіночу, парну чоловічу, парну жіночу та парну змішану.

У 1969 вперше за аналогічною формулою був розіграний молодіжний чемпіонат Європи. Міжнародна федерація проводить також ряд офіційних особистих турнірів. До останнього часу головним з них була

відкрита першість Великобританії, що вважалася неофіційною першістю світу (вперше така першість була проведена в 1899).

Перший офіційний чемпіонат світ а відбувся в 1977 в Мальме (Швеція). В останні роки найсильнішими гравцями світу є спортсмени Данії, Індонезії, Великобританії, Малайзії, Швеції, Японії, Китаю.

У 1992 на Олімпіаді в Барселоні бадмінтон був включений в програму Олімпійських ігор. Розігруються 4 комплекти медалей в одиночному і парному розрядах серед чоловіків і жінок.

З 1996 додатково введений змішаний розряд. На Олімпійських іграх у Сіднеї (2000) у чотирьох розрядах з п'яти перемогли китайські спортсмени, які традиційно є фаворитами в цьому виді спорту.

Чемпіонат Європи 2002 пройшов у Швеції (м. Мальме). У чотирьох номінаціях з п'яти лідирували датчани. У чоловічому одиночному розряді перемогу над своїм співвітчизником Кеннетом здобув Петер Расмус вересня. Ще один датчанин, Єні Еріцієн виявився кращим у чоловічій (з Мартіном Лундгаардом-Хансеном) і змішаній парі (з Метті Шьолдагер).

У змаганнях серед жінок за перше місце боролися спортсменки з Нідерландів: індонезійка Міа Аудіна-Тіптаван і китаянка Цзі Я. Поєдинок закінчився перемогою останньої. Кращими в жіночому парному розряді стали датчанки Джейн Брамсен і Анн-Лу Йоргенсен.

3. Правила гри в бадмінтон.

З 1 серпня 1998 року Міжнародною організацією бадмінтону IBF були введені нові правила гри бадмінтону.

1. Розміри корту (рис. 1).

1.1. Корт повинен бути прямокутним і поділений на поля лініями шириною 40 мм.

1.2. Лінії розмітки повинні бути помітними, бажано білого чи жовтого кольору.

1.3. Всі лінії є частиною тих площ поля, які вони обмежують.

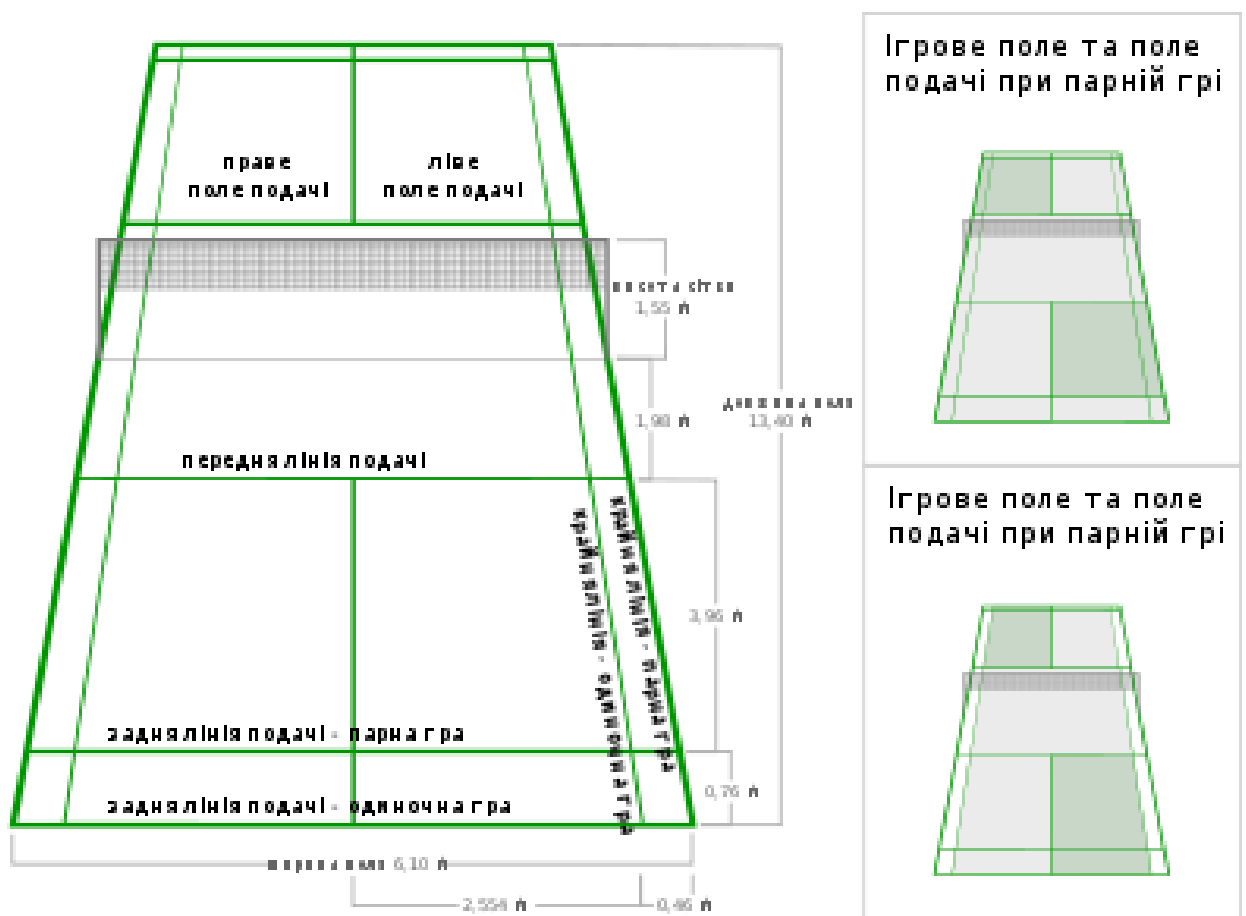


Рис. 1. Майданчик (корт) для гри в бадмінтон

1.4. Стійки повинні мати висоту 1,55 м від поверхні корту. Вони повинні бути достатньо міцні, щоб залишатись у вертикальному положенні і утримувати сітку так, як це передбачено в п.1.10. Опори стійок не можуть знаходитись на ігровому полі.

1.5. Стійки повинні знаходитись на бокових лініях для парної гри, як це на рисунку, незалежно від того, одиночний чи парний матч проводиться.

1.6. Сітка повинна бути зроблена з тонкого корду темного кольору і однакової товщини, з проміжками від 15×15 мм до 20×20 мм.

1.7. Сітка повинна мати 760 мм в ширину по вертикалі і не більше 6.1 м в довжину по горизонталі.

1.8. Верхній край сітки повинен бути обшитим 75-міліметровою стрічкою білого кольору, складеною пополам, посередині якої проводиться мотузка.

1.9. Мотузка повинна бути достатньої довжини і міцності, щоб забезпечити утримування сітки на рівні стійок.

1.10. Верхній край сітки повинен бути на висоті 1, 524 м від поверхні корту в центрі корту і на висоті 1,55 м над боковими лініями для парної гри.

1.11. Між боковою частиною сітки та стійкою не може бути проміжку. Якщо це можливо, сітка повинна бути закріплена на стійці на всю ширину.

2. *Гра: початок, нарахування очок.*

2.1. Жеребкування

2.1.1. Перед початком матчу проводиться жеребкування; сторона, яка виграла жереб, має право:

- подавати або приймати подачу першою;
- вибрати сторону корту.

2.1.2. Сторона, яка програла, робить вибір, який залишився.

3. *Система нарахування очок.*

3.1. Матч продовжується до двох виграних геймів, якщо сторонами не домовлено інакше.

3.2. В усіх парних матчах і одиночних матчах чоловіків гейм виграє сторона, яка першою набере 15 очок, крім випадку, передбаченого в п. 3.4.

3.3. В одиночних матчах жінок гейм виграє сторона, яка першою набере 11 очок, крім випадку, передбаченого в п.

3.4. При рахунку «по 14» («по 10 у жіночих одиночних матчах») сторона, яка першою набрала 14 (10) очок, має право вибору пп. 3.4.1. або 3.4.2.

3.4.1. Продовжувати гру до 15 (11) очок, тобто «гейм без продовження».

3.4.2. Продовжити гейм до 17 (13) очок.

3.5. Сторона, яка виграла гейм, першою подає в наступному геймі.

3.5. Тільки подаюча сторона може отримати очко у випадку виграшу в даному розіграші (якщо подаюча сторона програла розіграш, приймаюча сторона отримує право подавати, але не отримує це очко).

Згідно з новими правилами (з 2006 р.) очки нараховуються в кожному розіграші, незалежно від того хто подає, та гра ведеться до 21 очка. При цьому якщо рахунок досягає 20 з обох сторін, то гра ведеться до 30 або до розриву в два очки.

4. Зміна сторін.

4.1. Гравці повинні помінятися сторонами:

- по закінченню першого гейму;
- перед початком третього (якщо він потрібний);
- в третьому геймі, або матчі із одного гейму, коли ведучий в рахунку досягає «6» в геймі до 11 очок і «8» в геймі до 15 очок.

4.2. Якщо момент зміни пропущений, зміна сторін проводиться негайно після виявлення цього із збереженням поточного рахунку.

5. Подача.

5.1. При правильній подачі:

5.1.1. Жодна сторона не має права затримувати виконання подачі надто довго, якщо подаючий і приймаючий гравці зайняли свої позиції;

5.1.2. Подаючий і приймаючий повинні знаходитись в межах діагонально розташованих полів подачі, не торкаючись ліній розмітки (рисунок);

5.1.3. Хоч якась частина обох стоп подаючого і прийманого повинна залишатись в контакті із поверхнею корту непорушно від початку подачі (п.5.4.) до здійснення подачі (п.5.6.);

5.1.4. Ракетка подаючого повинна спочатку вдарити по головці волану;

5.1.5. Увесь волан повинен знаходитись нижче талії подаючого в момент удару по ньому ракеткою;

5.1.6. Стержень ракетки подаючого гравця в момент удару по волану повинен бути направлений вниз так, щоб вся головка ракетки була помітно нижче усієї кисті руки, що тримає ракетку;

5.1.7. Рух ракетки подаючого гравця повинен здійснюватись тільки вперед від початку подачі (п.5.4.) до її завершення;

5.1.8. Політ волану повинен бути направлений вгору від ракетки подаючого до перельоту через сітку так, щоб не будучи відбитим він впав у відповідне поле подачі.

5.2. Якщо подача здійснена неправильно по будь-якому із пп. 5.1.1. – 5.1.8, винній стороні зараховується «фол».

5.3. «Фол» фіксується, якщо подаючий при виконанні подачі не влучає у волан.

5.4. Коли гравці зайняли свої позиції, перший рух вперед головки ракетки подаючого гравця вважається початком подачі.

5.5. Подаючий не може подавати, доки не приготувався приймаючий, але останній вважається готовим до подачі, якщо він здійснив спробу прийняти подачу.

5.6. Після початку подачі (п. 5.4.) вона вважається завершеною, якщо волан був вдарений ракеткою подаючого або при здійсненні подачі подаючий не влучив у волан.

5.7. В парних іграх партнери подаючого і приймаючого подачу можуть займати будь-яку позицію, на якій вони не перекривають поле зору подаючого та приймаючого.

Завдання для самостійної роботи:

1. Історія виникнення настільного тенісу та бадмінтону.
2. Ставлення та розвиток бадмінтону та настільного тенісу в світі та Україні.
3. Бадмінтон та настільний теніс на олімпійських іграх.

Рекомендована література:

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. / А. Н. Амелин – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 320 с.
2. Богушас Ю. П. Настольный теннис: учебник. / В. Богушас – Каунас, 1983 – 230 с.
3. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. / Г. В. Барчукова – М., 1989 – 320 с.
4. Смирнов Ю. П. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры./ Ю. П. Смирнов – М.: Физкультура и спорт, 2000 – 320 с.
5. Лепешкин В. А. Бадминтон для всех. /В. А. Лепешкин. – М.: Издательство: Феникс, 2007. – 112 с.

РОЗДІЛ 2
ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ З БАДМІНТОНУ ТА НАСТІЛЬНОГО
ТЕНІСУ

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2
НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ І ТАКТИЦІ ГРИ В БАДМІНТОН, НАСТІЛНИЙ
ТЕНІС

Лабораторне заняття № 1

Тема 2.1. Техніка переміщень, стійки та тримання ракетки в бадмінтоні (4год.).

Мета: навчання техніці стійки, тримання ракетки та засвоєння навичок у навчальній грі.

Зміст лабораторного заняття.

1. Вивчення техніки переміщення приставним кроком, різновиди ходьби, бігу.
2. Ознайомлення та вивчення техніки стійки та тримання ракетки:
 - а) вивчення техніки стійки при подачі волана ударом справа (форхенд);
 - б) вивчення техніки стійки при подачі волана ударом зліва (бекхенд);
 - в) підбивання волана догори відкритою ракеткою.

Завдання для обов'язкового виконання.

Виконання техніки стійки та тримання ракетки.

Форми контролю.

Поточний контроль техніки переміщення та тримання ракетки.

Лабораторне заняття № 2

Тема 2.2. Техніка подачі ударом відкритою та закритою ракеткою (4 год.).

Мета: навчання техніці подачі ударом справа (форхенд), ударом зліва (бекхенд) і засвоєння навичок у навчальній грі.

Зміст лабораторного заняття.

1. Удосконалення у техніці стійки при подачі волана ударом справа та зліва.
2. Вивчення техніки подачі ударом справа (форхенд).
3. Вивчення техніки подачі зліва (бекхенд).
4. Підбивання волана догори відкритою та закритою ракеткою.
5. Навчальна гра.

Завдання для обов'язкового виконання

Виконання подачі ударом справа та зліва

Форми контролю.

Поточний контроль техніки ведення м'яча.

Лабораторне заняття № 3

Тема 2.3. Техніка основних ударів по траєкторії короткі та високо-далекі (4 год.).

Мета: навчання техніці основних ударів по траєкторії коротких і високо-далих та засвоєння навичок у навчальній грі.

Зміст лабораторного заняття.

1. Удосконалення техніки подачі ударом по волану справа та зліва.
2. Вивчення техніки основних ударів по траєкторії короткі та високо-далекі.

3. Підбивання волана догори відкритою та закритою сторонами ракетки.
4. Навчальна гра.

Завдання обов'язкового виконання.

Виконання техніки основних ударів по траєкторії коротких та високо-далеких.

Форми контролю.

Поточний контроль техніки основних ударів по траєкторії коротких та високо-далеких.

Лабораторне заняття № 4

Тема 2.4. Техніка виконання основних ударів по траєкторії плоскі та атакуючі (смеш) (4 год.).

Мета: навчання техніці основних ударів по траєкторії плоских та атакуючих (смеш) і засвоєння навичок у навчальній грі.

Зміст лабораторного заняття.

1. Удосконалення техніки основних ударів по траєкторії коротких та високо-далеких.
2. Вивчення техніки основних ударів по траєкторії плоских та атакуючих (смеш).
3. Підбивання волана догори відкритою та закритою сторонами ракетки.
4. Навчальна гра.

Завдання обов'язкового виконання.

Виконання техніки основних ударів по траєкторії плоскі та атакуючі (смеш).

Форми контролю.

Поточний контроль техніки ударів.

Лабораторне заняття № 5.

Тема 2.5. Практика суддівства (4 год.).

Мета: навчання правилам гри і засвоєння навичок суддівства гри в бадмінтон.

Зміст лабораторного заняття.

1. Удосконалення техніки виконання основних ударів по траєкторії плоских та атакуючих (смеш).
2. Підбивання волана догори відкритою та закритою сторонами ракетки.
3. Навчальна гра з практикою суддівства.

Завдання обов'язкового виконання.

Вивчити правила з бадмінтону та уміти судити.

Форма контролю.

Поточний контроль практики суддівства.

Лабораторне заняття № 6

Тема 2.6. Техніка стійки та переміщень в настільному тенісу (4 год.).

Мета: навчання техніці стійок у настільному тенісі.

Зміст лабораторного заняття.

1. Вивчення переміщення в настільному тенісі: кроком,випадом та стрибками.
2. Вивчення стійок в настільному тенісу: нейтральна, лівостороння та правостороння.
3. Способи тримання ракетки.
4. Навчальна гра з практикою суддівства.

Завдання обов'язкового виконання.

Виконання стійок в настільному тенісі та тримання ракетки.

Форма контролю.

Поточний контроль техніки переміщення та тримання ракетки.

Лабораторне заняття № 7

Тема 2.7. Класифікація техніки ударів в настільному тенісі (4 год.).

Мета: навчання техніці ударів поштовхом, підставкою, підрізкою зліва та справа і засвоєння навичок у навчальній грі.

Зміст лабораторного заняття

1. Фази удару по м'ячу: замах, ударний рух та закінчення удару.
2. Удосконалення техніки стійок та тримання ракетки.
3. Навчити техніці удару по м'ячу поштовхом та підставкою.
4. Навчити техніці удару по м'ячу підрізкою зліва та справа.
5. Навчальна гра з практикою суддівства.

Завдання обов'язкового виконання

1. Виконання елементів техніки ударів по м'ячу поштовхом та підставкою.

2. Виконання елементів техніки ударів по м'ячу підрізкою зліва та справа.

Форма контролю

Поточний контроль техніки ударів по м'ячу поштовхом, підставкою, підрізкою зліва та справа.

Лабораторне заняття № 8

Тема 2.8. Техніка удару по м'ячу накатом зліва та накатом справа (4 год.).

Мета: навчання техніці удару м'ячу накатом зліва та накатом справа і засвоєння навичок у навчальній грі.

Зміст лабораторного заняття.

1. Удосконалення техніки удару по м'ячу поштовхом та підставкою.
2. Навчити техніці удару по м'ячу накатом зліва та справа.
3. Навчити техніці атакуючого удару топ-спіну справа та зліва.
4. Навчальна гра з практикою суддівства.

Завдання обов'язкового виконання.

Виконання елементів техніки удару по м'ячу накатом зліва та справа та атакуючого удару топ-спіну зліва та справа.

Форма контролю.

Поточний контроль техніки удару по м'ячу накатом зліва, справа та атакуючого удару топ-спіну зліва, справа.

Лабораторне заняття №9

Тема 2.9. Типи подачі в настільному тенісі (4год.).

Мета: навчання подачі прямим ударом, «маятником» та «віялом» і засвоєння навичок у навчальній грі.

Зміст лабораторних заняття:

1. Удосконалення техніки удару по м'ячу накатом зліва та справа.
2. Удосконалення техніки атакуючого удару топ-спіну зліва та справа.
3. Навчити подачі прямим ударом, «маятником» та «віялом».
4. Навчальна гра з практикою суддівства.

Завдання обов'язкового виконання

Виконання елементів техніки подачі ударом, «маятником» та «віялом».

Форма контролю

Поточний контроль техніки подачі прямим ударом, «маятником» та «віялом».

Лабораторне заняття №10

Тема 2.10. Тактика гри в бадмінтоні та настільному теніс (4 год.).

Мета: навчання тактичним діям гри в бадмінтоні та настільний теніс і засвоєння навичок у навчальній грі.

Зміст лабораторного заняття.

1. Тактична направленість ігрових дій:
 - а) атакуючі;
 - б) контратакуючи;
 - в) підготовчі;
 - г) захисні;
 - д) тактика подач.
2. Навчальна гра з практикою суддівства.

Завдання обов'язкового виконання.

Виконання тактичних ігрових дій в бадмінтоні та в настільному тенісі.

Форма контролю.

Поточний контроль тактики ігрових дій.

Рекомендована література:

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. / А. Н. Амелин – М., Физкультура и спорт, 1982 – 320 с.
2. Богушас Ю. П. Настольный теннис: учебник. / В. Богушас – Каунас, 1983 – 230 с.
3. Барчукова Г. В. Учитесь играть в настольный теннис. / Г. В. Барчукова – М., 1989 – 320 с.
4. Смирнов Ю. П. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. / Ю. П. Смирнов – М.: Физкультура и спорт. 2000 – 320 с.
5. Лепешкин В. А. Бадминтон для всех. / В. А. Лепешкин. – М.: Издательство: Феникс, 2007 – 112 с.

6. Ормаи Л. Современный настольный теннис: (пер.с венг.). / Л. Ормаи – М., 1987 – 120 с.

7. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона. – М.: Фізкультура и спорт, 1978 – 190 с.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У
БАДМІНТОНІ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ І ТАКТИЦІ ГРИ В БАДМІНТОН

Тема 3.1. Методика навчання техніці гри в бадмінтон.

Тримання волана.

Тримання волана при виконанні різних вправ, зокрема подач, може бути довільним, але краще це робити так, як показано на рис. 2.

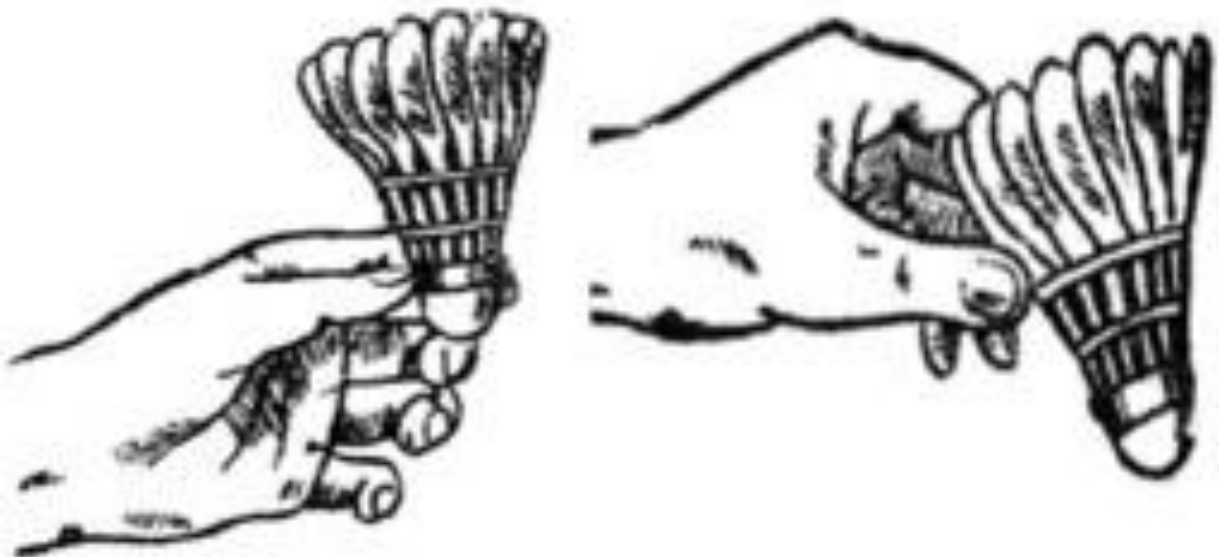


Рис. 2. Техніка тримання волана.

Як правильно тримати ракетку.

Правші необхідно взяти ракетку лівою рукою за стрижень і тримати її так, щоб площина обода була перпендикулярна підлозі, а кисть правої руки покласти на струни (рис 3, а.) потім слід переміщати її вздовж стрижня до ручки, поки ребро долоні не впреться в потовщення на кінці ручки. Після цього потрібно м'яко обхопити ручку (рис. 3, б, в).

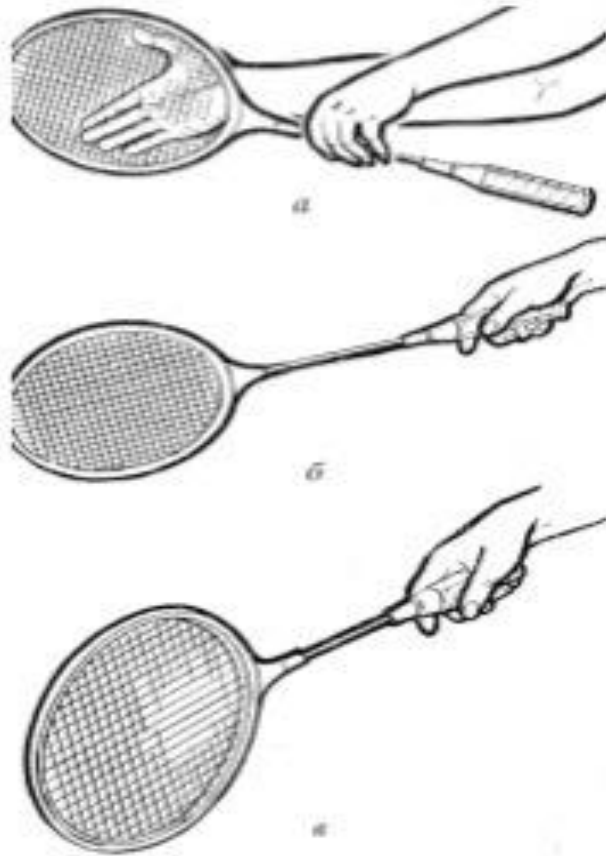


Рис. 3. Способи хвату ракетки

Великий палець повинен лежати зліва-збоку по діагоналі вздовж ручки, яка знаходиться на одному рівні з ребром долоні. Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує букву Y, мізинець лежить біля самого краю ручки, інші пальці вільно розташовуються по всій ручці. Лівша виконує те ж саме іншою рукою.

Перший спосіб перевірити, чи правильно ви тримаєте ракетку – злегка постукати ребром обода об підлогу, неначе забиваєте цвях легким молоточком. Якщо хватка правильна, то розгортати кисть не доведеться.

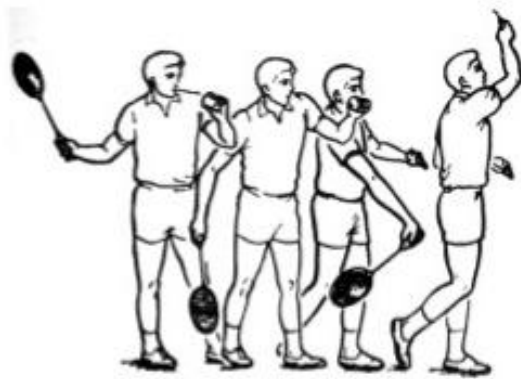
Другий спосіб: витягніть руку з ракеткою перед собою так, щоб обід був у вертикальній площині. Якщо ви тримаєте ракетку правильно, площина має проходити майже точно через вершину кута, утвореного великим і вказівним пальцями. Цей спосіб хвату ракетки – основний і універсальний.

Помилки.

1. Гравці розгортають ракетку в руці проти годинникової стрілки.
2. Тримують ракетку занадто близько до стрижня або обхоплюють долонею кінець ручки;
3. Тримують ракетку або занадто міцно, або, навпаки, занадто слабо. Її потрібно тримати, як пташку: з одного боку міцно, щоб вона не вилетіла, а з іншого – не дати їй задихнутися.

Подача.

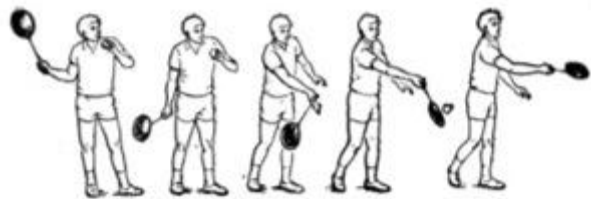
При початковому навчанні подачі доцільно використовувати високу (рис. 4, а) і низьку подачу (рис. 4, в). Подачу з високою стійки краще застосовувати в парній грі (рис. 4, б).



а



б



в

Рис. 4. Техніка подачі в бадмінтоні

Основний спосіб подачі в бадмінтоні – справа: тоді волан вільно випускається з пальців назустріч руху ракетки - волан в лівій руці, ракетка в правій, ліва нога трохи виставлена вперед. Ракетка спочатку відводиться пензлем назад, а потім різко виноситься вперед.

Можна тренуватися в подачі, виконуючи її не тільки через сітку, але й в стіну з відстані 2,5-3 м, як показано на рис. 5.

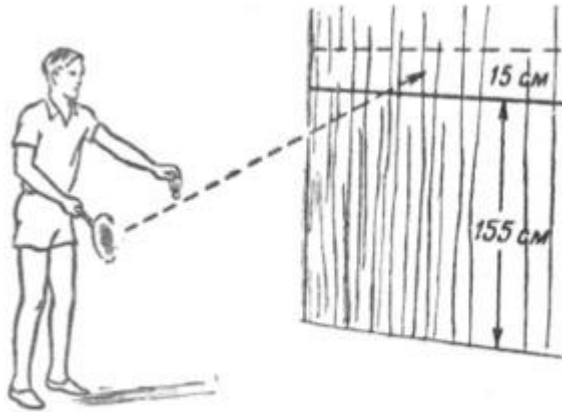


Рис. 5. Тренування подачі біля стіни

Ігрова стійка бадмінтоніста

Стойка гравця є вихідним положенням перед виконанням всіх ударів. Розрізняють три види стійок: високу, середню і низьку (рис 6, а, б, в.).

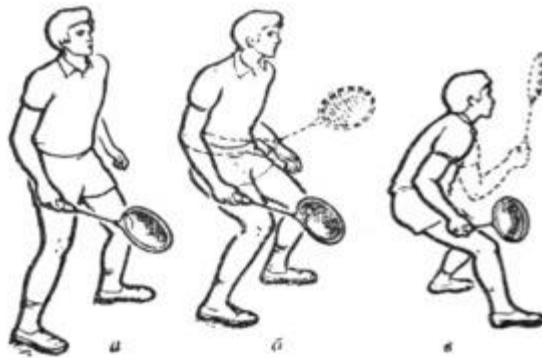


Рис. 6. Ігрова стійка бадмінтоніста

Високу ігрову стійку, звану часто основний ігровий стійкою, найчастіше використовують під час гри (рис. 6, а). Ноги злегка зігнуті, плечі паралельно сітці, тулуб трохи нахилений вперед. Перед виходом на удар проекцію центра ваги тіла переносять на передню частину стопи - так легше і швидше почати рух.

У середній (захисної) стійці ноги зігнуті в колінах дещо більше, ніж при високій, тяжкість тіла доводиться на всю стопу або на її передню частину (рис. 6, б) і використовується для відображення нападаючого удару супротивника. Проте гравець, який прийняв таке положення, буде витратити більше часу для виходу на удар.

До низькій стійці зазвичай вдаються в парній грі - найчастіше спортсмени, що знаходяться біля сітки, що дозволяє їм більш активно відбивати удари (рис 6, в).

При навчанні необхідно стежити за тим, щоб всі удари виконувалися з місця, не відриваючи ніг від опори.

Класифікація ударів.

Специфіка гри в м'яч з пір'ям - удари тільки з льоту - дозволяє розділити всі удари в залежності від поставленого перед ними завдання на дві групи:

- а) підготовчі удари;
- б) атакуючі удари.

Типовим прикладом підготовчого удару є подача, про яку ми вже розповіли, а також всі удари, виконувані із завданням змусити противника так відбити волан, щоб потім здійснити свій атакуючий.

Атакуючими можуть бути всі удари, крім подачі, тому в бадмінтоні немає основних і другорядних ударів. Будь-яким ударом можна завершити розіграш очка на свою користь.

За способами виконання всі удари можна розділити на чотири основні групи:

- а) удари справа;
- б) удари зліва,
- в) удари зверху,
- г) удари знизу.

Виконання усіх ударів треба розділити на дві категорії відповідно до положення кисті і головки ракетки:

1. Удари праворуч, а також зверху-зліва доцільніше відбивати тільки відкритою стороною ракетки;

2. Удари зліва, крім ударів зверху-зліва - закритою стороною ракетки; кисть при цьому буде спрямована тильною стороною вперед.

На цю рекомендацію необхідно звертати увагу з самого початку освоєння ударів.

Передбачувані положення ні в якому разі не є догмою, тому що при бажанні будь-якою стороною ракетки можна виконати удар по волану з будь-якого становища.

На першому етапі навчання необхідно дотримуватися нашої рекомендації: у цих випадках удари будуть більш ефективними. У міру підвищення майстерності окремі удари зверху-зліва можуть виконуватися зовнішньою стороною ракетки точно і сильно.

Основна стійка

Перед виконанням різних ударів вельми важливо зайняти правильну вихідну позицію, так як підхід гравця до волану починається зазвичай з певного положення. Перебуваючи в вихідній позиції, гравець повинен бути готовим швидко прийняти будь-яке положення, щоб відбити волан.

Перед прийомом подачі супротивника гравець повинен стояти на своєму полі подачі, обмеженому лініями, які не наступаючи на них. Після прийому подачі в парній грі всі гравці займають місця відповідно до обраної системою взаємодії, а в одиночній грі - на будь-якому місці свого боку майданчика.

Як зазначалося вище, правильне положення гравця на майданчику є необхідною умовою для успіху. Гравець повинен бути дуже рухливим, щоб в будь-який момент відбити волан, часто летить з величезною швидкістю в дальній від гравця ділянку майданчика. Ця рухливість забезпечується правильним стартовим становищем гравця, рівнем його загальнофізичної та спеціальної підготовки.

Гравцеві доводиться дуже швидко пересуватися по майданчику, різко змінюючи напрямок і не менш різко зупиняючись в зручній для удару позиції. За винятком моменту подачі, гравець повинен протягом всієї гри перебувати в безперервному русі, щоб в умовах миттєво і безперервно мінливої ігрової обстановки займати найбільш вигідне положення. Для збереження працездатності і збільшення витривалості гравець повинен користуватися кожним зручним моментом для розслаблення і відпочинку. У гри таким моментом є перехід подачі і виліт волана за межі майданчика.

Найбільш правильна вихідна позиція гравця така, при якій вага його тіла розподілена рівномірно на обидві злегка зігнуті в колінах ноги, розставлені на ширину плечей. Ліва нога на півступні попереду правої, права нога на носку. Рука з ракеткою спрямована вперед-вгору, при цьому обидві краще розташовувати майже на рівні плечей, перпендикулярно землі. Рука при цьому зігнута в лікті майже під кутом 90° (рис. 7, а, б). Окремі гравці люблять стояти в очікуванні подачі і в іншій не менш зручною стійці.

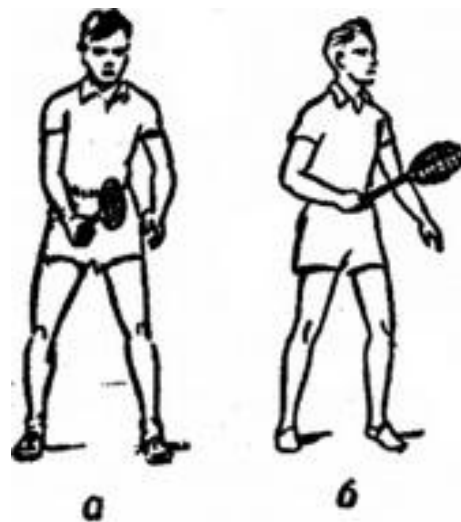


Рис. 7. Техніка стійки бадмінтоніста

Не слід стояти з опущеною вниз ракеткою, як це роблять початківці, і затримуватися після удару в тому місці, звідки його виконали. Поки волан летить від вас, встигніть зайняти позицію в центрі свого боку майданчика.

Ця основна вихідна позиція може бути рекомендована в грі і на задній лінії і біля сітки, оскільки дозволяє зручно і швидко підготувати удар з будь-якого становища, причому необхідно запам'ятати, що найбільш точні удари можливі тільки з нерухомого (хоча б на одну мить) положення з опорою на обидві ноги. Удари в русі, як правило, менш точні.

Насамперед вивчають удари справа, як найбільш звичні, а тому прості.

Удари справа.

Усі удари справа виконуються відкритою стороною ракетки. Гравець-лівша, що виконує удари зліва відкритою стороною ракетки, всі удари справа виконує закритою стороною. Удар справа – основний прийом в техніці бадмінтону. Більшість атак із задньої лінії починається ударом справа, ніж підготовляється успішний вихід до сітки.

Найчастіше справа виконується плоский удар (рис. 8), що є найбільш поширеним і ефективним в бадмінтоні. Зручно також виконувати справа удари укорочені і прямі зверху (смеш).

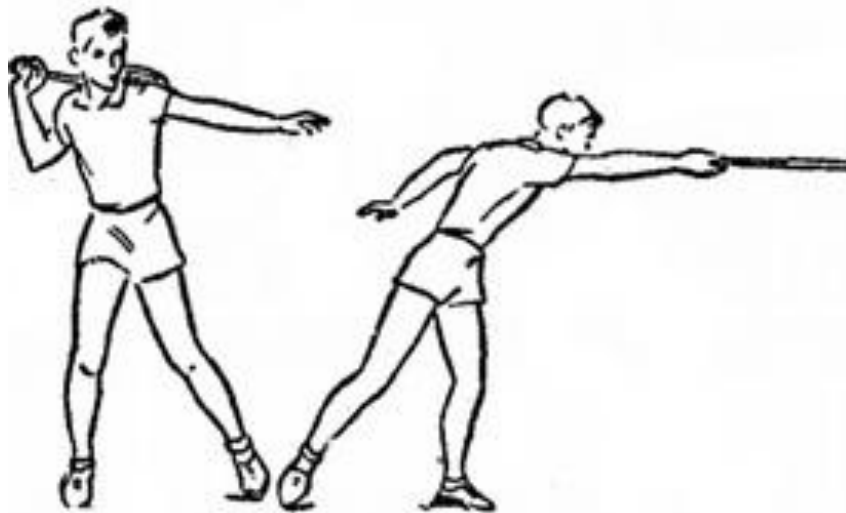


Рис. 8. Техніка удару справа

При ударі справа рука з ракеткою описує як би петлю, рухаючись назад-вгору, потім вперед-вниз або вперед-вгору, залежно від висоти, на якій буде відбитий волан. Найбільша крутизна петлі буде при ударі по волану на рівні між лініями пояса і плечей. Вихідні позиції і підготовчі рухи гравця при

виконанні удару справа майже всі однакові, різниця полягає в завершальній фазі і залежить від кута зустрічі волана зі струнною поверхнею ракетки, від сили і швидкості удару. Так, якщо кут зустрічі волана дорівнює 90° зі струнною поверхнею, що перпендикулярна підлозі, то з великою силою виконуються плоскі, плоско-далекі удари. При цьому ж куті, але з малим додатком сили виходять укорочені удари. Високо-далекі удари вимагають кута зустрічі більше 90° , більшої сили і швидкості.

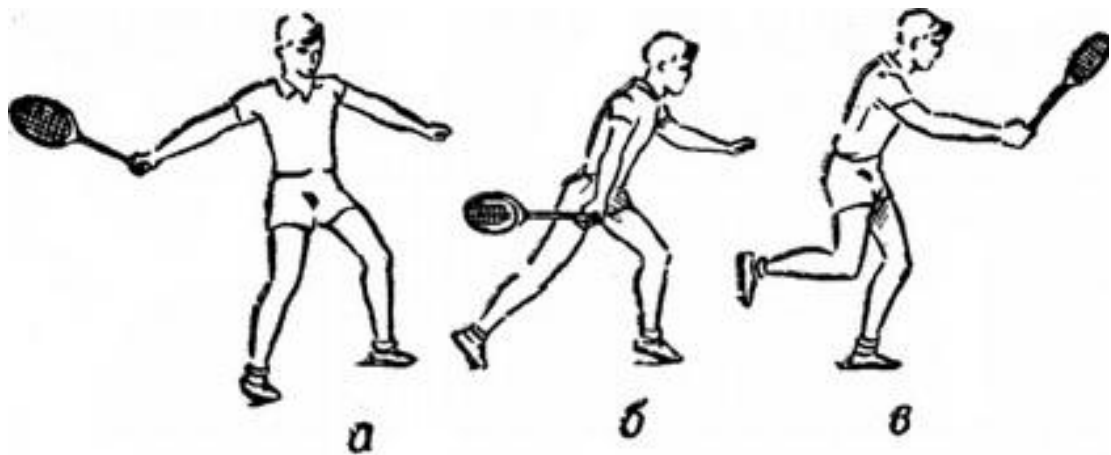


Рис. 9. Техніка плоско-далекого удару справа

Виконання плоско-далекого удару справа показано на рис. 9:

а) визначивши, що волан летить під удар справа, гравець розгортає плечі вправо і відводить руку з ракеткою назад-вгору, одночасно переносячи вагу тіла на праву ногу; в цьому положенні гравець чекає наближення волана; ракетка злегка відкрита;

б) рука з ракеткою прямує вперед назустріч волану; праве плече слідує за рукою; в момент зустрічі з воланом рука випрямлена, і волан відбивається різким рухом кисті; якщо виконується удар справа-зверху, то вага тіла частково переноситься з правої ноги на ліву. Ракетка в момент удару трохи закрита;

в) здійснений чіткий удар, ракетка за інерцією продовжує рух кілька вліво-вгору, при цьому тулуб гравця повертається до сітки.

При плоско-далекому ударі справа можливі два варіанти роботи ніг:

1) коли треба збільшити швидкість і силу удару, ліва нога переміщається вперед на довжину, ступні, опускаючись на підлогу з характерним притупуванням, вага тіла переноситься майже повністю на ліву ногу, права нога одночасно з лівої переставляється злегка вперед і опускається на носок, повернений всередину (рис. 10);

2) при ударі середньої сили, наприклад при скороченому обманним, ліва нога залишається на місці, а права або виконує рух вперед, стаючи на носок, або теж залишається на місці. Знаходження гравця в цьому «інерційному» положенні бажано звести до часток секунди, так як відповідні удари слідує майже миттєво. При виконанні ударів зверху, справа, зліва і над головою в момент торкання волана треба встигнути зробити короткий завершальне рух кистю у напрямку удару.



Рис. 10. Положення ніг при виконанні плоско-далекого удару

При виконанні обманних ударів ракетки можна повертати перед самим ударом, про що буде сказано нижче.

При відбиванні далекого волана справа у вихідній позиції ноги на ширині плечей, ліва нога на пі вступні попереду правої, вага тіла більше на лівій нозі, права нога на носку. Відбиваючи волан, гравець робить широкий

випад вправо, починаючи рух з правої ноги і штовхаючись лівою. Вага тіла переноситься на праву ногу, тіло нахилиється в сторону волана (рис. 11).

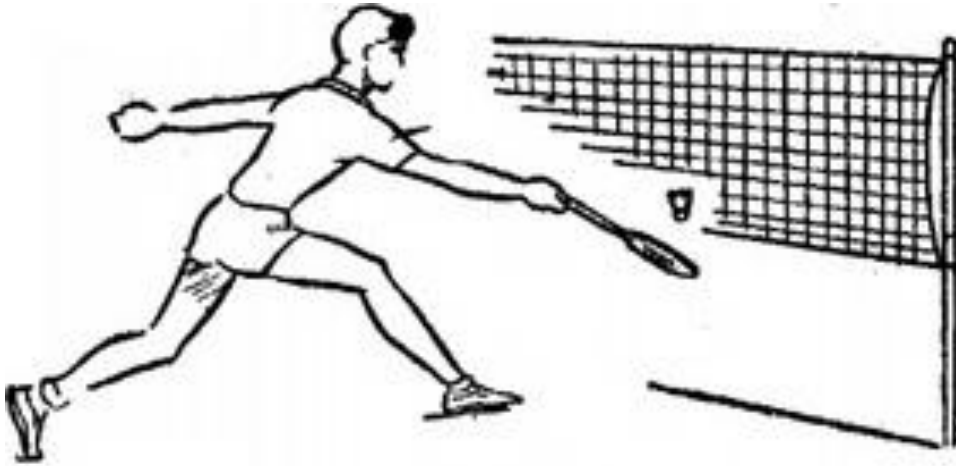


Рис. 11. Техніка відбивання далекого волана

Якщо одного випаду недостатньо, без зупинки виконується ще додатковий приставний крок вправо. Після того як волан буде відбитий, поштовхом правою, а потім приставним кроком з лівої ноги гравець повертається до середини майданчика і знову посідає стартову позицію. Ще краще наблизитися до волану «боксерським» кроком. Приставним кроком вправо, і повертатися після удару в центр приставним кроком з лівої ноги.

Основні помилки та їх усунення при навчанні ударам справа.

Характерною помилкою початківців гравців при замаху буває високе піднімання ліктя. У русі для удару разом з рукою беруть участь плече і тулуб і лише в завершальній фазі рука випрямляється, і кисть робить захльостує рух. Удар буде сильний і різкий. У момент удару не слід зближуватися з воланом. Це створює незручне становище при ударі зігнутою рукою і опущеною або піднятою високо головкою ракетки. У таких випадках треба встигнути зробити крок назад або убік, щоб зберегти свободу рухів руки. Те ж саме треба робити, якщо волан летить прямо на вас.

Часто зустрічається помилка, коли при ударі справа ліва рука відводиться вниз-назад під праву, так зване схрещування. Це сковує виконання завершальної фази і заважає швидкому поверненню гравця в бойову готовність. Краще, якщо вільна рука спрямована вперед або в сторону.

Удари зліва.

Вдосконаленню в ударах зліва, як в одному з найважливіших технічних прийомів, слід приділяти особливу увагу. За допомогою удару зліва можна успішно вести напад із задньої лінії і виходити до сітки.

Найбільш поширені плоско-далекі і високо-далекі удари зліва, а також укорочені по діагоналі.

Виконання плоско-далекого удару зліва представлено на рис. 12, а, б, в.

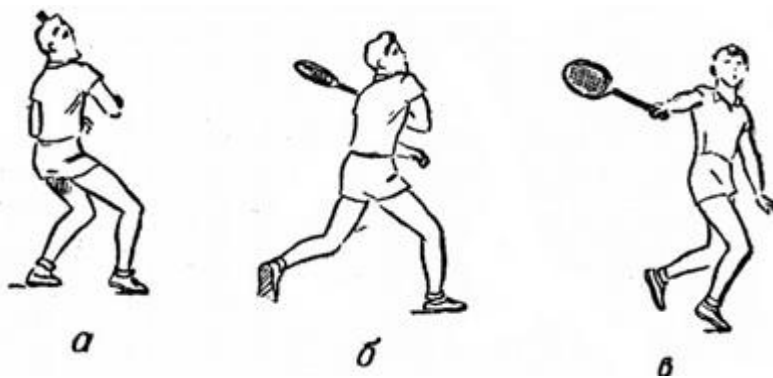


Рис. 12. Техніка плоско-далекого удару зліва

Вихідна позиція гравця в очікуванні удару така ж, як для будь-якого іншого удару. Руху при цьому ударі такі:

а) гравець, визначивши, що волан летить під удар зліва, починає розворот плечей і відведення ракетки вліво-назад; вага тіла переноситься на ліву ногу, обидві ноги злегка зігнуті в колінах;

б) гравець робить крок вперед-вліво правою ногою чи крок назад лівою, щоб зайняти зручне положення для удару; закінчивши поворот, гравець виявляється правим боком до сітки; ракетка рухається вперед майже паралельно підлозі, вага тіла переноситься на праву ногу, права рука в

момент удару випрямлена; різкість удару досягається швидким захльостує рухом кисті; удар виконується тильною частиною ракетки;

в) після удару ракетка не супроводжує волан, так як в результаті різкого, короткого удару волан миттєво перевертається голівкою вперед; але ракетка рухається після удару за інерцією в випрямлену руку.

Високо-далекий удар зліва виконується, коли ракетка своєю площиною розташована під великим кутом до поверхні майданчика (рис. 13), при цьому додаток сили в ударі має бути дещо більшим, ніж при виконанні плоско-далекого удару. Всі інші елементи рухів гравця такі ж, як при виконанні плоско-далекого удару зліва. Положення ніг при ударах зліва показано на рис. 14: а – при ударі з кроком лівою ногою назад, б – з кроком правою ногою вперед.



Рис. 13. Розташування ракетки при високо-далекому ударі зліва

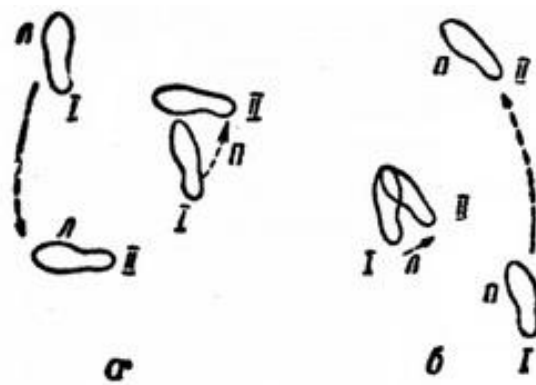


Рис. 14. Положення ніг при ударах зліва

Високі удари зліва можуть бути виконані з поворотом вліво на 180° . Так роблять, коли волан летить високо і далеко вліво (рис. 15). Це полегшує діставання волана, оскільки вимагає менше часу, ніж забігання і поворот вліво. Положення ніг при такому ударі показано на рис. 16.



Рис. 15. Техніка високого удару зліва

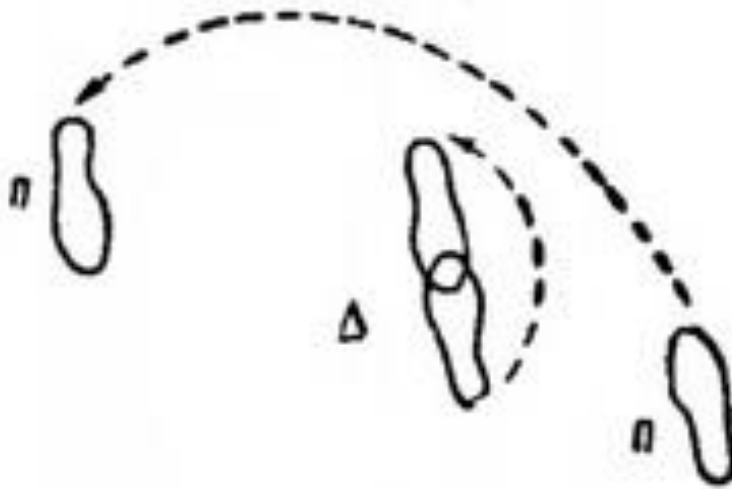


Рис. 16. Положення ніг при високому ударі зліва

Особливо ефективний удар з поворотом на 180° при відбиванні високого волана зліва в стрибку (рис. 17, а, б, в).

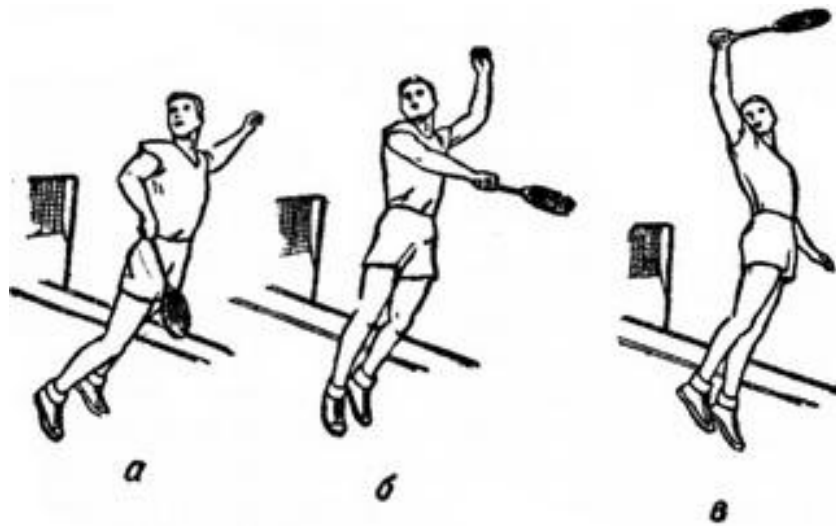


Рис. 17. Удар з поворотом на 180⁰

Деякі гравці при відомій навичці для відбивання високих воланів, що летять вліво, успішно користуються перекладанням ракетки з правої руки в ліву. У цьому випадку перевага полягає в тому, що гравець не видаляється з середини майданчика (в одиночній грі) і не втрачає з поля зору супротивника. Однак удар лівою рукою менш точний і набагато слабкіше звичного удару правою.

Для відбивання далекого волана зліва гравець, визначивши напрямок і віддаленість налітаючого волана, робить крок правою ногою за ліву, одночасно повертаючись на носку лівої ноги. Праве коліно злегка зігнуте (положення напіввипаду на правій), спина майже паралельна сітці, рука з ракеткою випрямлена в сторону налітаючого волана, голова повернута в ту ж сторону. Якщо цього руху виявиться недостатньо для того, щоб дістати і відбити волан, гравець робить додатковий крок правою ногою, опиняючись в положенні довгого випаду (рис. 18).

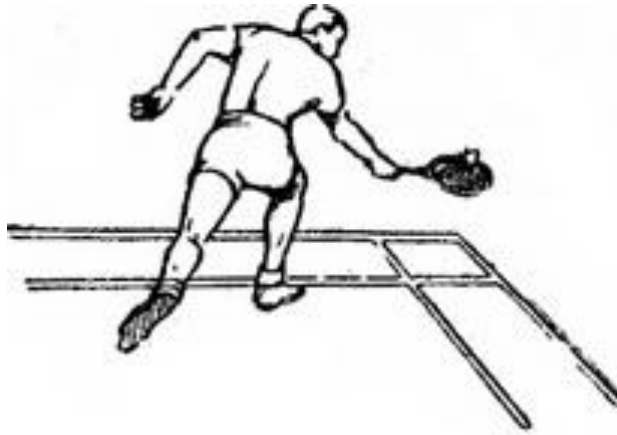


Рис. 18. Відбивання далекого волана

Для повернення у вихідне стартове положення (в середину майданчика) після відбивання віддаленого волана зліва гравець після сильного поштовху правою рукою переносить її через сторону назад, повертаючись спочатку на носку лівої ноги і закінчуючи поворот на п'яті; додатковим кроком лівою ногою він приймає стартове положення. При другому способі гравець наближається до віддаленого вліво волану і приставним боксерським кроком з лівої ноги виконує останній крок лівою назад або правою вперед залежно від вибору точки удару.

Основні помилки та їх усунення при навчанні ударам зліва.

Істотною помилкою початківців при ударах зліва є неправильне положення ніг, а отже, і тулуба. Необхідно відразу привчати себе переносити вагу тіла на ліву ногу, праву виставляти вперед, злегка нахилитися вліво-вперед, повертаючись наліво. Ноги при цьому трохи згинаються. При виконанні високих ударів зліва не слід далеко відхилятися назад, краще зробити невеликий крок лівою ногою назад з поворотом тулуба через ліве плече на 180°. Повернення на місце після удару треба виконувати поворотом через праве плече. Багато починаючі гравці після удару повертаються в центр, завершуючи поворот кругом, і, як правило, не можуть після цього відбити удар у відповідь. Це відбувається від порушення рівноваги. Іншою

поширеною помилкою буде неправильне положення ліктя робочої руки перед ударом. Лікоть повинен бути завжди спрямований у бік удару (рис. 19, а, б, в).

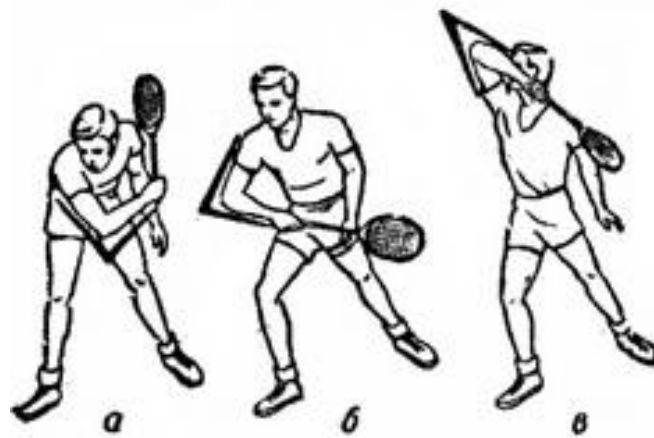


Рис. 42

Рис. 19. Положення ліктя

Нерідко починаючі гравці відбивають волан зліва передньою стороною ракетки; це часто веде до захоплення і кидка.

Для швидкого оволодіння ударами партнер, вже вмів грати, подає волан спочатку тільки під удар справа приблизно на одному рівні, а потім вище і нижче. Освоївши удар справа, що навчається переходить до вивчення ударів зліва, при цьому він змінює позицію, стає вліво. Наступний етап - освоєння швидкого переходу від удару праворуч до удару зліва і навпаки. При цьому волан подається на гравця спочатку по черзі - один раз під удар справа, один раз під удар зліва, потім упереміж в будь-яких комбінаціях. При навчанні осіб з уповільненою реакцією треба користуватися звуковими сигналами, повідомляючи кожен раз, куди прямує волан (вигуком «під праву», «під ліву», «удар зверху», «удар знизу»).

Поширеною помилкою у початківців при розучуванні ударів є опускання головки ракетки вниз після кожного удару. Тренер повинен частіше звертати увагу на це, нагадуючи про правильне тримання і

пояснюючи, що такий стан ракетки не дає можливості вчасно підготуватися до чергового удару.

Плоскі удари.

Плоскі удари виконують як справа, так і зліва. Як вже було сказано, вони є атакуючими ударами, прискорюють темп гри. При цих ударах площину рамки повинна розташовуватися так, щоб відбитий волан пролітав в безпосередній близькості до верхньої кромки сітки і майже паралельно майданчику. Плоскі удари виконуються, коли в момент удару рамка ракетки буде злегка прикрита (рис. 20) аналогічно виконанню крученого удару в тенісі. При технічно правильному виконанні ці удари можуть бути сильним засобом нападу, тому що від них волани летять низько і з великою швидкістю, хоча удар не повинен бути надто сильним, інакше волан вилетить за межі майданчика.



Рис. 20. Положення ракетки при плоскому ударі

Волан при плоских ударах зазвичай не піднімається вище голови противника, а отже, позбавляє останнього можливості відбити його найсильнішим атакуючим ударом – смешем.

Важко відбити плоский удар, що летить на рівні голови праворуч або ліворуч, ще важче відбити плоский удар спрямований прямо на гравця. При високій швидкості польоту волана гравцеві нелегко зайняти зручне

положення для відбивання. Деякі гравці успішно користуються цим, часто направляючи плоский удар в супротивника, особливо в його робоче «плече». Сила і швидкість в плоскому ударі досягаються за допомогою різкого розгинання (при ударі зліва) або згинання (при ударі справа) кисті (рис. 21).

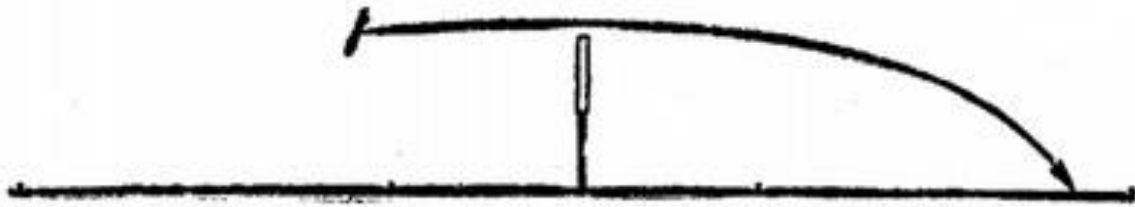


Рис. 21. Траєкторія польоту волана при плоскому ударі

Плоско-далекі удари.

Виконується плоско-далекий удар знизу нагору, при цьому волан летить по дугоподібній симетричній траєкторії. Плоско-далекий удар частіше застосовується в одиночних іграх і в тих випадках, коли противник стоїть близько до сітки і його треба обвести, тобто перекинути поза досяжністю його ракетки (рис. 22). Швидкість польоту волана при цьому ударі нижче, ніж при плоскому, і вище, ніж при високо-далекому.



Рис. 22. Перекидання суперника при плоско-далекому ударі

Приєм обвідного удару можна умовно розділити на фази. Коли волан, віддаляючись до задньої лінії, пролітає над гравцем так, що його не можна дістати ракеткою, то гравець миттєво повертається назад через праве плече

(1-я фаза), потім додає кілька швидких кроків, закінчуючи їх, якщо потрібно, випадом з правої ноги (2-я фаза), зупиняється (3-а фаза) і з півобертом вліво відбиває волан (4-я фаза), після чого, звичайно, поспішає повернутися у вихідне положення на середину майданчика. Робота ніг при цьому показана на рис. 23.

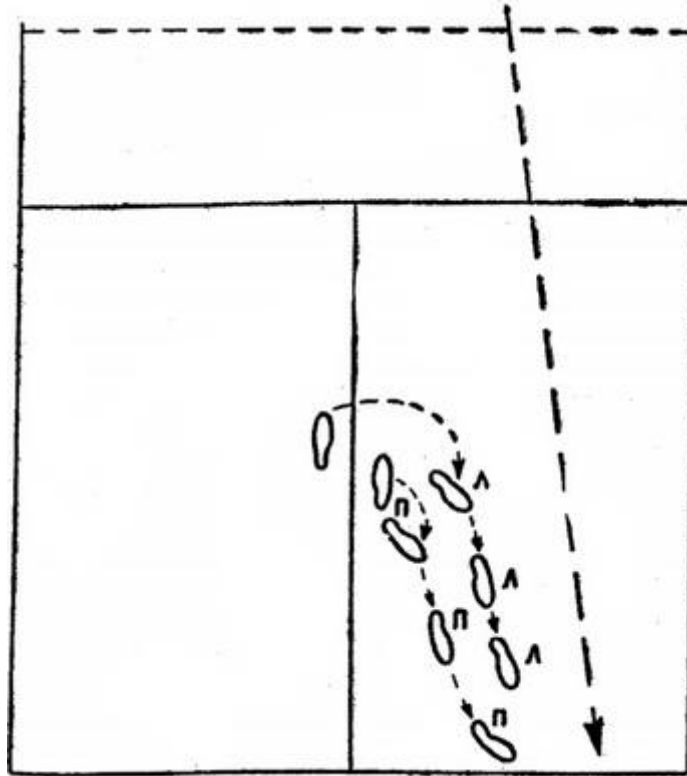


Рис. 23. Положення ніг

Високо-далекі удари.

Виконується високо-далекий удар з достатньою силою, ракетка при цьому рухається круто знизу вгору. Волан, високо піднімаючись, перелітає противника і, втративши швидкість, опускається за ним біля задньої лінії. Пересуватися, обганяючи волан, слід паралельно лінії його польоту, щоб не втратити його з виду і на бігу підготувати замах для удару.

Високо-далекий удар застосовує тоді, коли потрібно знизити швидкий темп гри і коли захищається, потрапивши у скрутне становище, намагається змусити нападника відійти до задньої лінії, щоб самому за цей час зайняти більш зручну позицію і підготувати атаку.

Повільний політ волана при високо-далекому ударі може послужити і на користь противнику. Якщо удар буде недостатньо сильним, то волан не долетівши до задньої лінії, а опуститься десь на середині майданчика, при цьому противник може відбити його чарівним смішить, тому вдосконалюватися у виконанні високо-далеких ударів справа і зліва треба повсякденно, домагаючись великої точності.

Відбивати високо-далекі удари, спрямовані в далекі кути майданчика, можна справа з поворотом на 90° і зліва з поворотом на 90° і 180° .

Більш складний з координації удар з поворотом на 90° зліва. З вихідного положення, в якому рука з ракеткою випрямлена в сторону налітаючого волана, гравець робить на носку правої ноги поворот назад лівим плечем і потім швидко, вже на носку лівої ноги, приставним кроком рухається до опускаємо волану. Якщо всі рухи та підготовку до удару гравець зробить правильно і досить швидко, то він зможе відбити його будь-яким з наступних ударів: високо-далеким в задні кути; довгим плоским уздовж бічної лінії; плоским укороченим в ближні кути.

Підготовка до удару повинна полягати в тому, щоб розташувати ноги, тулуб і руки так, щоб у момент удару було зручно прикласти силу, що відповідає обраному удару (рис. 24). Для цього з останнім кроком рука з ракеткою і плече заносяться вліво.



Рис. 24. Підготовка до удару

Повернутися в середину майданчика після цього удару можна швидкими приставними кроками правим боком вперед.

Укорочені удари.

Укороченим ударом називається такий удар, після якого волан, перелетівши сітку, відразу опускається, не досягаючи передньої лінії подачі, тобто. В межах передньої зони.

Укорочений удар - найскладніший у бадмінтоні. Його застосовують для навмисного виклику противника до сітки або для виграшу очка, коли противник знаходиться ближче до задньої лінії і не встигає добігти до волана. Укорочений удар використовується особливо часто проти малорухливого противника, який слабо грає у сітки. Цим ударом противник викликається до сітки, а потім обводиться високо-далеким ударом на задню лінію.

Удар виконується двома способами. При першому способі ракетка просто підставляється назустріч летить з великою швидкістю волану; при цьому кисть злегка напружується, а рамка ракетки повертається під кутом до волану, який летить, залежно від надавало йому траєкторії польоту. Рука плавно розгинається в лікті, як би злегка, супроводжуючи волан.

Другий спосіб застосовується при ударі по волану високо летить, коли противник знаходиться ближче до задньої лінії. При цьому ракетка рухається так само, як для виконання смешу, але сам удар виконується не сильно. Цей рух вводить противника в оману, і він зазвичай не встигає підбігти і відбити такий волан (рис. 25).

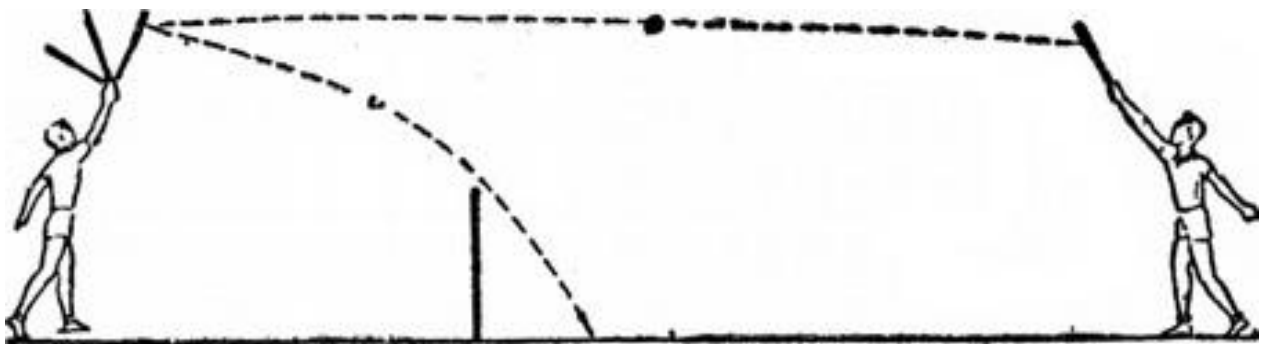


Рис. 25. Удар по волану, який летить високо

Укорочений удар із задньої лінії виконують рухом однієї кисті. Це вносить у виконання удару елемент несподіванки і ставить противника в скрутне становище (рис. 26).

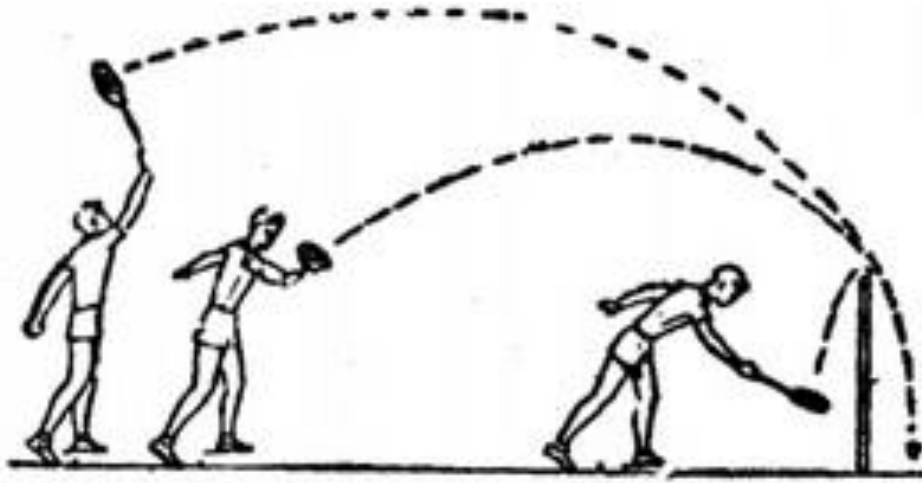


Рис. 26. Укорочений удар із задньої лінії

Удосконалюватися в техніці укорочених ударів необхідно в кожному тренувальному занятті.

Короткі удари

Короткі удари виконуються по волану, опускають недалеко від сітки. Волан при цих ударах спрямовується в передню зону майданчика супротивника і пролітає низько над сіткою, іноді навіть зачіпаючи її. Короткий удар можна виконати двома способами. При першому способі удар виробляють просто підставляючи під волан ракетку. При другому - волан відбивається знизу несильним ударом. При короткому ударі волан можна послати як прямо, так і в сторону. Володіючи досить тонким м'язовим почуттям, можна відбити волан акуратною підрізуванням, при цьому рука з ракеткою рухається вздовж сітки і до сітки, а рамка майже паралельна поверхні майданчика. При цьому чим раніше, чим ближче від верхнього краю сітки ви зустрічаєте ракеткою волан, тим більший ефект отримаєте (рис. 27).

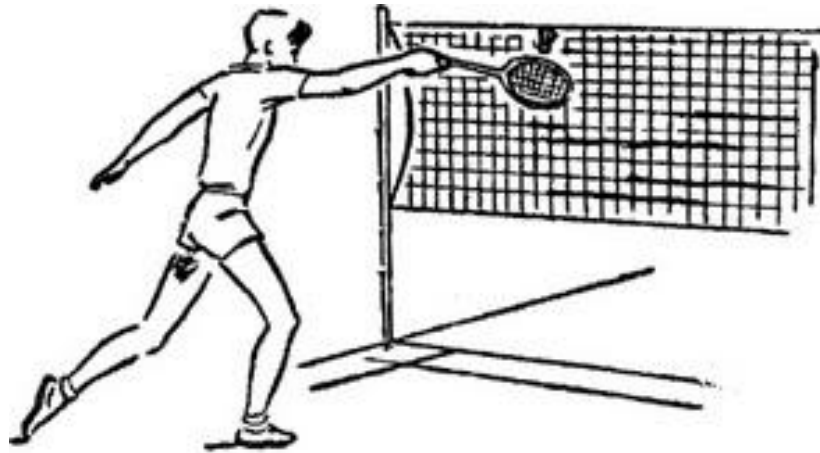


Рис. 27. Гра під сіткою

Якщо вам необхідно посилити темп гри, застосовуйте короткі удари в косому напрямку вздовж сітки. Намагайтеся, щоб при цьому ударі волан дві третини довжини сітки пролітав по вашому боці і лише на останній третині перетинав сітку в безпосередній близькості до неї (рис. 28).

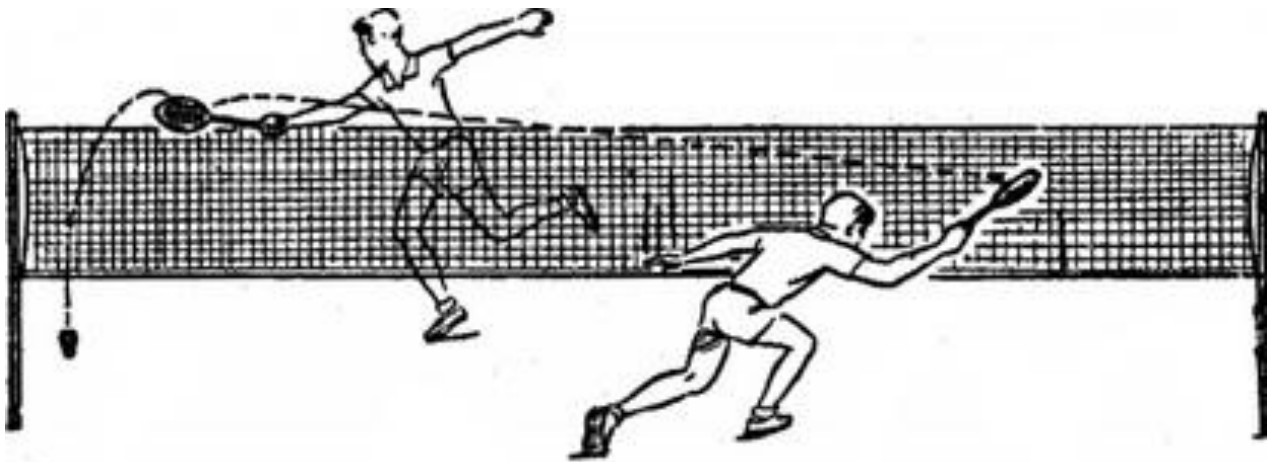


Рис. 28. Удари в косому напрямку

Для підтримки тонко розвиненого м'язового почуття і точного розрахунку, окоміру, необхідних для майстерного виконання коротких ударів, вправляйтеся в їх виконанні на кожному занятті. Коротким ударом вигідно відповідати на короткий удар противника, якщо останній почав рух від сітки в глиб майданчика. Короткий удар противника, як і укорочений, можна відбити трьома способами:

1. Якщо волан тільки з'явився над сіткою, то його треба відбити прямим ударом зверху.

2. Якщо волан вже перелетів сітку, але ще не опустився, то його можна відбити плоским плоско-далеким ударом.

3. Якщо волан перелетів сітку і почав опускатися, то його можна відбити коротким ударом, підставивши йому назустріч ракетку, або злегка підрізавши, або високо-далеким (рис. 29).

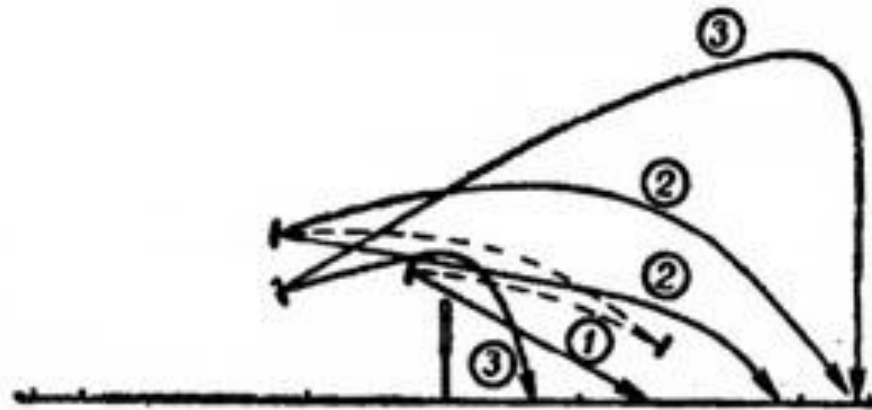


Рис. 29. Траєкторії відбивання волана

При відбиванні короткого і укороченого воланів робота ніг однакова. Для відбивання несподівано укороченого противником волана гравцеві буває необхідно швидко подолати значну відстань, іноді від задньої до передньої лінії подачі, тобто близько 5 м. У цьому випадку після визначення, напрями укороченого волана гравець робить стрибок вперед, потім широкий випад правою ногою вперед і, якщо цього ще недостатньо, додає ще один такий же випад.

Отже, перший рух - стрибок - виконується зі стартового положення поштовхом спочатку носком правої, а потім лівої ноги. Стрибок у даному випадку не стільки наближає безпосередньо до опускаємо волану, скільки створює гравцеві зручне положення для виконання широкого випаду, т. е. гравець як би бере розгін для створення максимальної швидкості за короткий час. Після стрибка гравець виявляється правим боком до сітки, рука з

ракеткою, відведеної назад в замаху, спрямована до волану. У положенні після стрибка обидві ноги напівзігнуті. Вага тіла більше зміщений на ліву ногу, права нога на носку. Потім відбувається найсильніший поштовх лівою ногою і довгий випад правою ногою вперед, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги (рис. 30). Якщо необхідно, то відразу ж, використовуючи виникла після поштовху інерцію, робиться додатковий випад і підтягується ліва нога.

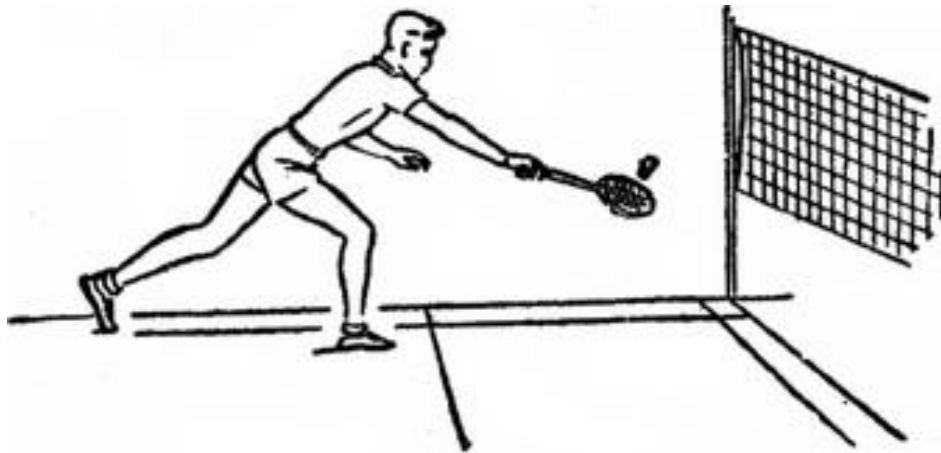


Рис. 30. Розподіл ваги тіла при відбиванні

Дуже важливо після удару встигнути повернутися у вихідне, стартове положення в середину майданчика до відповідного удару супротивника.

Виконується це після удару за рахунок сильного поштовху правої ноги і подальшого пересування лівим боком вперед приставними кроками.

Тема 3.2. Методика навчання тактиці гри в бадмінтон.

Під тактикою потрібно розуміти дія гравця з використанням технічних прийомів під час гри для досягнення перемоги. Навчання по тактиці проходить в процесі удосконалення та закріплення прийомів гри, при виконанні спеціальних вправ та навчальних ігор.

Основи тактики для початківців:

- при виконанні подачі розташовуватися ближче до середини майданчика;
- при прийомі подачі розташовуватися в середину зони подачі;
- завжди повертатися на середину майданчика;
- удари та подачу на передню частину майданчика (ближче до сітки) виконують по низькій траєкторії, щоб суперник не зміг ударити зверху;
- удари та подачу на задню частину майданчика виконувати по високій траєкторії так, щоб суперник не зміг дістати волан в середній частині майданчика;
- частіше змінювати ритм та направлення ударів;
- посилати волан на майданчик якомога далі від суперника;
- використовувати «протихід», тобто посилати волан на сторону протилежну направлену руху суперника;
- виконувати удар зверху (сמש) при певній можливості;
- виконувати удар зверху вниз по більш крутій траєкторії або в тулуб суперника;
- використовувати обманні рухи;
- якщо суперник щось погано вміє виконувати, якраз це треба його заставляти робити. Наприклад, він погано виконує удари зліва, значить, треба частіше виконувати удари в ліву сторону. Або, наприклад, після ударів знизу волан підлітає високо (зручно вам для удару зверху), потрібно частіше посилати волан ближче до сітки.

Тема 3.3. Вправи для вивчення техніки гри в бадмінтон.

Вправи з воланом.

Використовуються для розминки та відчуття волана (його швидкість та траєкторія польоту), також для розвитку спритності та швидкості.

Індивідуальні вправи.

1. Підкидання волану догори (по черзі правою та лівою рукою) та ловити його двома руками.
2. Перекидати волан над головою з вихідного положення руки в сторони.
3. Підкидати волан догори-вперед із-за спини, правою рукою над лівим плечем, а лівою рукою над правим плечем, а ловити його двома руками спереду.
4. Теж саме, але правою рукою над правим плечем, а лівою рукою над лівим плечем.
5. Підкидати волан догори, правою рукою під правою ногою (піднімаючи її зігнуту в коліні), а лівою рукою під лівою ногою, та ловити його двома руками.
6. Теж саме, але підкидати волан догори, правою рукою під лівою ногою, а лівою рукою під правою ногою.
7. Підкидати волан спереду назад над головою (за спину). Після кидка виконати поворот на 180 і зловити волан. Кидки виконуються по черзі. Правою та лівою рукою.
8. Удар по волану ногою. Гравець стоїть в ігровій стійці з воланом в лівій руці, витягнутої вперед. Відпускаючи волан як при подачі, виконати удар ногою (стопною) так, щоб він підлетів догори, а потім зловити його, не давши упасти на пол. Удари виконуються по черзі лівою та правою ногою.
9. Гравець стоїть в ігровій стійці з воланом в лівій руці, витягнутій вперед на рівні плечей. Відпускаючи волан як при подачі, виконує дотик лівою рукою до стегна, а потім ловить волан лівою рукою, не даючи йому упасти на пол. Вправи виконуються по черзі лівою та правою рукою.
10. Теж саме, але доторкнутись рукою лоба.
11. Теж саме, але виконати хлопок за спиною.
12. Теж саме, але виконати поворот кругом.

13. Підкидати волан догори і виконувати 1-2 круги прямими руками. По черзі виконувати кола вперед і назад.

Парні вправи.

Вправи виконуються, як правило без сітки, але деякі з них можуть виконуватися і через сітку.

1. Кидки волана один одному по низькій траєкторії (по прямій, направляти волан в груди) та обов'язково ловити.
2. Кидки волана один одному по високій траєкторії та обов'язково ловити.
3. Кидки волана один одному: один гравець виконує кидок по низькій траєкторії, а другий гравець по високій та обов'язково ловити волан.
4. Передача волана партнерові ударом ноги. Гравець стоїть в ігровій стійці з воланом в лівій руці, витягнутої вперед. Відпускаючи волан як при подачі виконати удар ногою (стопною) так, щоб він відлетів в напрямку партнера. Удари виконувати по черзі лівою та правою ногою. Партнер повинен зловити волан.
5. Кидки волана над головою, стоячи спиною по напрямку кидка. Кидки виконуються по черзі правою та лівою рукою. Гравець, який ловить волан, стоїть лицем до гравця який виконує кидок.
6. Кидки волана ногами, стоячи обличчям по напрямку кидка. В вихідному положенні гравець затискає волан між стопами. Підстрибуючи догори, гравець рухом ніг кидає волан вперед в напрямку партнерові.

Групові вправи.

1. Гра «БаскетВол» - баскетбол з воланом.
2. Гра «Очистити свій сад від каміння».
3. Гра «Квач з воланом».

ВПРАВИ З РАКЕТКОЮ

Вправи для розминки

З нижче перерахованих вправ складається комплекс, до яких входять 2-3 вправи на основі групи м'язів (рук, тулуба та ніг). Кожна вправа виконується 8-10 разів.

1. Кругові оберти в плечових суглобах. Ракетка в правій руці, руки зігнуті в ліктях.
2. Взяти ракетку двома руками, відводити ракетку як можна даліше назад, за спину (торкатися головкою ракетки спини).
3. Ракетка в правій руці, а руки зігнуті в ліктях (біг на місті).
4. Хват двома руками за шийку ракетки. Виконується рух як при греблі на байдарці.
5. Руки вперед, хват двома руками за шийку, ракетка горизонтально повертати ракетку в вертикальне положення, то ручкою, то головкою.
6. Кругові оберти головкою ракетки. Виконувати по черзі лівою та правою рукою.
7. Оберти головкою ракетки вісімкою. Виконувати по черзі правою та лівою рукою.
8. Виконувати рух головкою ракетки вверх-вниз. Виконувати по черзі правою та лівою рукою.
9. Теж саме, але вліво-вправо.
10. Оберти кистю, розвертати ракетку, то відкритою, то закритою стороною до гори. Виконувати по черзі лівою та правою рукою.
11. Розвороти кистю, розвернути ракетку, відкритою та закритою стороною до гори. Виконувати по черзі правою та лівою рукою.
12. В.п., ракетка утримується двома руками (правою за ручку, а лівою за обід головки) та розташована на грудях. Виконати нахил вперед, витягнути руки до полу, та знову повертатися до В.п.

13. В.П. як в попередній вправі. Поворот вправо, розвертаючи плечі, повернути тулуб випрямляючи руки вперед. Потім вернутися в В.п. та повторити вправу вліво.

14. В.П. як в попередній вправі. Нахил вправу руки витягнути вверху. Потім повернутися в В.п. та повторити вправу вліво.

15. Глибокий присідання. З В.п. руки з ракеткою на грудях (або внизу, попереду, догори), присісти, витягнути руки вперед (догори або зігнути руки і та приблизити ракетку до грудей).

16. Стрибки, працюючи ногами як зі скакалкою та імітуючи ракеткою оберти скакалки, виконувати по черзі , правою та лівою рукою.

17. Біг на місці з високим піднімання стегна. Ракетка в правій або в лівій руці.

18. Біг на місці закидами голені. Ракетка розташована горизонтально та тримається двома руками на рівні пояса.

19. Стрибки догори з підтягуванням колін до грудей. Ракетка в двох руках або в одній, як в попередніх вправах.

20. Стрибки догори з закиданням голені. ракетка в двох руках або одній, як і в попередніх вправах.

Імітація вправ.

Вправи можуть виконуватися самотійно або по сигналу.

1. Удар справа відкритою стороною стоячи на місці.
2. Теж саме з випадом вправо.
3. Удар зліва закритою стороною стоячи на місці.
4. Теж саме з випадом вліво.
5. Удар зліва закритою стороною стоячи на місці.
6. Теж саме з випадом вперед.
7. Теж саме з вперед-вліво.
8. Удар знизу відкритою стороною з випадом вперед-вправо.
9. Удар зверху відкритою стороною.
10. Удар зліва закритою стороною.

11. Удар зверху відкритою стороною в стрибку, відштовхуючись двома ногами.

12. Удар зверху відкритою стороною в стрибку, відштовхуючись однією ногою (виконуючи крок поштовховою ногою); удар зверху відкритою стороною.

13. Удар зверху відкритою стороною після переміщення вперед.

14. Теж саме назад.

15. Подача.

Імітація прийомів по команді тренера. Тренер подає команду на виконання того або іншого прийому, а учні швидко виконують.

ВПРАВИ З ВОЛАНОМ ТА РАКЕТКОЮ

Індивідуальні вправи.

1. Жонглювання відкритою стороною ракетки. Гравець знаходиться в ігровій стійці Є виконує удари по волану, направляючи його догори.

2. Жонглювання закритою стороною ракетки; жонглювання по черзі, відкритою та закритою стороною ракетки.

3. Теж саме, але відкритою ракеткою підбити волан як можна вище, а закритою тільки підставити під волан.

4. Теж саме, але закритою стороною ракетки підбити волан високо, а відкритою - тільки підставити.

5. Високе жонглювання. Кожен раз підбивати волан догори як можна вище.

6. Жонглювання (один із варіантів) з дотиком полу кожний раз після удару по волану.

7. Теж саме, з виконанням кругових обертів лівою рукою в плечовому суглобі.

8. Теж саме, з стрибком піднімаючи стегна до грудей.

9. Теж саме, але виконуючи 2-4 оберти кистю, розвертати відкритою та закритою стороною догори.

10. Теж саме виконуючи 2-4 горизонтальних рухів головою ракетки з сторони в сторону.

11. Теж саме, але 2-3 рази почесати головою ракетки спину (між лопатками).

12. Теж саме, але з поворотом на 360. Повороти треба виконувати в різні сторони.

13. Теж саме, але з випадками. Гравець виконує випад вправо, витягуючи руку з ракеткою вправо, і повернутися в стійку. Наступний раз – випад вліво або вперед і т.д.

14. Жонглювання зі сторони в сторону, посилаючи волан над головою и ударяти справа відкритою стороною, а зліва – закритою. Виконуючи вправу можна робити випаді правою ногою в сторону волана, але кожен раз повертатися в ігрову стійку.

15. Жонглювання попереду назад. Гравець виконує удар відкритою стороною, посилаючи волан над головою за спину. Розвертаючись на 180 і виконують аналогічний удар закритою стороною. Потім усе повторюється.

16. Жонглювання відкритою і закритою стороною ракетки з переміщенням по волейбольному майданчику; жонглювання по черзі правою і лівою рукою, передаючи ракетку з руки в руку. Вправи можуть виконуватися відкритою, стороною або по черзі.

17. Ловля волана ракеткою. Виконати удар ракетки з низу по волан до гори підставляючи ракетку і супроводжуючи його зловити головою ракетки. Вправу виконувати як відкритою так і закритою стороною.

Парні вправи.

1. Виконання передач волана в русі. Два гравці стоячи обличчям друг перед другом ударом по волану з низу відкритою стороною передаючи його з переміщенням по волейбольному майданчику.

2. Теж саме, але передачу виконувати закритою ракеткою.

3. Теж саме, але передачу виконувати відкритою стороною зверху.

4. Теж саме, але передачу виконувати закритою стороною зверху.

ІГРИ З ВОЛАНОМ ТА ЗАГЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

Гра в квача

1. Гравці рухаються кроком по лініям майданчика ведучий - квач також рухається по лініям до якого гравця він торкнувся, стає квачем.
2. Таж сама гра, але гравці біжать по лініям майданчика.
3. Таж сама гра, але гравці рухаються по лініям приставними кроками.

Гра «наступити на ногу»

Два гравці стоять лицем в на пів присіді ноги на ширині пліч і намагаються наступити один одному на ногу. **Гра сприяє розвитку спритності та координації рухів.**

Гра «поштовх руками»

Гравці стоять лицем один проти одного на відстані одного кроку ноги на ширині пліч руки зігнуті в ліктьовому суглобі суперники долонями стараються зштовхнути один одного з місця. **Гра сприяє розвитку спритності та рівноваги.**

Гра «торкнуться пальцями плеча суперника»

Гравці стоять лицем один проти одного на відстані одного кроку ноги на ширині плечей стараються пальцями рук доторкнутися плечей суперника використовуючи обманні рухи. Гра сприяє розвитку координації та реакції.

Гра «передачі волана»

Група гравців ділиться на дві команди. Гравці однієї команди тримають волан в руках та передають один одному, гравці іншої команди стараються відібрати волан. Гра триває 5 хв. Якщо за цей час команда не відбере волан то, він передається команді яка відбирала волан. Гра відбувається на майданчику гри в бадмінтон і виходити за межі не дозволяється. **Гра сприяє розвитку спритності та тактичному мисленню.**

Гра «естафета з воланом»

Група гравців діляться на дві команди. Гравці команд по черзі та сигналу тренера починають набивати волан до середини майданчика в русі,

потім вертаються до команди і передають естафету наступному гравцю і т.д. Яка команда першою завершила естафету та і перемагає. **Гра розвиває спритність, координацію рухів та підвищує техніку володіння воланом.**

Гра «Падаючий волан»

Один з гравець тримає волан в руці підкидаючи догори вигукує ім'я гравця, який повинен спіймати падаючий волан впіймавши волан він повинен влучити ним в одного з гравців.

Вправи ля розвитку сили ніг

1. Стоячи лицем до гімнастичної лавочки (висота 50-60см.) по черзі наступати лівою правою ногою 30 сек.
2. Біг з високо підніманням стегна частота максимальна.
3. Стоячи лицем до гімнастичної лавочки (висота 50-60см.) по черзі на стрибати та зстрибувати в максимально високому темпі.

Розвиток рівноваги та стрибучості

1. Два гравці стоячи лицем один гравець взяв другого за ногу і той виконує стрибки, а потім помінятися.
2. З В.п. стоячи прийняти упор лежачи піднятися виконати багато скоки.
3. З В.п. стоячи прийняти упор лежачи підняти вистрибнути ввєрх і виконати багато скоки.
4. Розставити певній відстані волани гравець на двох ногах стрибає через проміжок між воланами.
5. Розставивши волани на відстані 50-60 см. один від одного гравець на двох ногах перестрибує волани.
6. Поставити 5-6 воланів разом оди за одним гравець перестрибує через волани:
 - а) на прямих ногах;
 - б) згибати в колінних суглобах.
7. В. п. гравець стоїть рівно ноги на ширині пліч руки з спиною виконує по черзі випади вперед вправо потім вперед вліво.

8. Стрибки на дох ногах два стрибки вліво вперед два вправо вперед.
9. Вправи зі скакалкою.

Вправи для розвитку м'язів тулуба

1. Лежачи на спині гравець піднімає ноги до гори.
2. Лежачи на спині гравець піднімає тулуб.
3. Лежачи на спині поперемінно піднімати по черзі ліву та праву ногу.
4. Утримання ніг під кутом м'язами живота.

Бігові вправи

1. Біг по лініям майданчика звичайним, приставним та спиною.
2. Біг по лініям майданчика звичайним по діагоналі приставним.
3. Біг вперед по діагоналі назад по прямій спиною.

Вправи для розвитку сили пальців в бадмінтоні

1. Згинання та розгинання пальців.
2. Віджимання від стіни на пальцях.
3. Утримання ваги тіла в упорі на пальцях.
4. Згинання та розгинання рук в упорі на пальцях.

Рекомендована література:

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. / А. Н. Амелин – М., Физкультура и спорт, 1982 – 320 с.
2. Богушас Ю. П. Настольный теннис: учебник. / В. Богушас – Каунас, 1983 – 230 с.
3. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. / Г. В. Барчукова – М., 1989 – 320 с.
4. Смирнов Ю. П. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. / Ю. П. Смирнов – М.: Физкультура и спорт. 2000 – 320 с.
5. Лепешкин В. А. Бадминтон для всех. / В. А. Лепешкин. – М.: Издательство: Феникс, 2007 – 112 с.

6. Ормаи Л. Современный настольный теннис: (пер.с венг.). / Л. Ормаи – М., 1987 – 120 с.

7. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона. – М.: Фізкультура и спорт, 1978 – 190 с.

РОЗДІЛ 4

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ

ТЕСТИ

З БАДМІНТОНУ ТА НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

1. Який рік треба вважати початком сучасного бадмінтону?
 - а). 1872 р.;
 - б). 1982 р.;
 - в). 1882 р.
2. В якій країні виник бадмінтон?
 - а). Бразилії ;
 - б). Індії;
 - в). Англії.
3. В якому році була створена світова федерація бадмінтону?
 - а). 1930 р.;
 - б). 1934 р.;
 - в). 1936 р.
4. В якому році були створені перші правила гри ?
 - а). 1883 р.;
 - б). 1887 р.;
 - в). 1889 р.
5. З якого року бадмінтон став Олімпійським видом сорту ?
 - а). 1992 р.;
 - б). 1995 р.;
 - в). 1997 р.
6. Яка вага ракетки для гри в бадмінтон ?
 - а). 70 – 100 грам:
 - б). 70 – 80 грам:
 - в). 80 – 90 грам.
7. Яка вага волана який використовується для гри в бадмінтон?
 - а). 5 грамів;
 - б). 6 грамів;
 - г). 4 грамів.
8. Які розміри майданчика для гри бадмінтон?

- а). 13,4м x 6,10 м;
 - б). 12,5м x 6,10 м;
 - в). 13,0 м x 5,00.
9. Ширина лінії яка наноситься на майданчик для гри в бадмінтон?
- а). 5 см.;
 - б). 4 см.
 - в). 8 см.
10. В якій країні виник настільний теніс?
- а). Шотландія;
 - б). Англія;
 - в). Португалія.
11. В якому році була створена міжнародна федерація настільного тенісу?
- а). 1924 році;
 - б). 1926 році;
 - в). 1928 році.
12. В якому році була створена Європейський союз настільного тенісу?
- а). 1954 році;
 - б). 1957 році;
 - в). 1960 році.
13. В якому році настільний теніс став Олімпійським видом?
- а). 1984 році;
 - б). 1988 році;
 - в). 1992 році.
14. Який розмір стола для гри в настільний теніс?
- а). 250 см. X 150,5 см.;
 - б). 274 см. X 152,5 см.;
 - в). 280 см. X 160,5 см.
15. Яка вага шарика для гри в настільний теніс?
- а). 2,7 грамів;
 - б). 3,0 грамів;
 - в). 3.2 грамів.
16. Який діаметр м'яча для гри в настільний теніс?
- а). 30 см.;
 - б). 35 см.;
 - в). 40 см.

17. На якій висоті повинна бути сітка для гри в настільний теніс?
- а). 15.00 см.;
 - б). 15.25 см.;
 - в). 15.50 см.
18. До скількох очок відбувається розіграш партії в настільному тенісі?
- а). до 11 очок;
 - б). до 15 очок;
 - в). до 21 очок.
19. Яка повинна бути ширина лінії розмітки стола?
- а). 4 см.;
 - б). 2 см.;
 - в). 5 см.
20. Яка висота тенісного столу?
- а). 75 см. ;
 - б). 78 см.;
 - в). 76 см.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Бадмінтон – спортивна гра з пір'яними м'ячами та ракеткою

Пінг-понг – звук - відскік.

Спортивна форма – готовність гравця до змагань.

Подача – початковий удар за допомогою якого м'ячик виводиться в гру.

Жеребкування – визначення гравця який буде розпочинати гру.

Темп гри – визначається часом між ударами по волану гравцем та його суперником.

Атака – використання гравцем атакуючого удару.

Контратака – атакуючі дії гравця від захисту.

Комбінаційна гра – використання різних тактичних дій.

Настанова тренера – вказівки тренера підчас гри, а також підчас короткого відпочинку.

Особисті змагання – змагання, в яких розігрується тільки особиста першість.

Командні змагання – змагання між командами, коли результати окремих учасників зараховуються тільки команді.

Розбір гри – аналіз партії, та результат гри.

Ракетка – спортивний інвентар, призначений для виконання ударів у м'ячик. Ракетка складається з дерев'яної основи та накладок різного типу.

Закрита ракетка - положення ракетки, при якому верхня частина ребра ракетки нахилена під гострим кутом до ігрової поверхні стола.

Відкрита ракетка – положення ракетки, при якому верхня частина ребра ракетки нахилена під тупим кутом до ігрової поверхні стола.

Партія(сет) – частина матчу, за час якої одна з сторін (один із суперників) повинна набрати 11 очок (при перевазі не менш ніж 2 очка).

Очко - виграний м'ячик у результаті помилки суперника.

Обертання м'яча – надання м'ячику ударом ракеткою різноспрямованих обертань навколо його горизонтальної, вертикальної або поздовжньої осі.

Подача - початковий удар за допомогою якого м'ячик вводиться в гру.