

А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова

БАДМИНТОН

СПОРТИВНАЯ ИГРА

Учебно-методическое пособие



Москва 2010

УДК 796/799
ББК 75.565
Щ61

*Посвящается памяти нашего учителя
Олега Михайловича Маркова –
первого государственного тренера СССР
по бадминтону*

Щербаков А. В.

Щ61 Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2010. – 156 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0423-9

В книге излагаются основы спортивного бадминтона; даются правила игры, система счета и судейства утвержденные BWF и НФБР; описываются схемы проведения соревнований и общепринятая терминология бадминтониста. Книга рассматривает принципиальные положения развития бадминтона в общеобразовательных учебных заведениях: школах, колледжах и вузах; предлагает практические рекомендации и методики по подготовке бадминтонистов массовых разрядов, открывает специфические особенности ветеранского (возрастного) спорта. Специальное внимание уделено психологической адаптации к игре непрофессиональных спортсменов.

Для спортсменов, тренеров, судей, всех тех, кто интересуется бадминтоном.

**УДК 796/799
ББК 75.565**

© Щербаков А. В., Щербакова Н. И.,
2010
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2010

ISBN 978-5-9718-0423-9

ОТ АВТОРОВ

Бадминтон – любимая игра миллионов людей в нашей стране, но вот уже почти двадцать лет у нас практически не опубликовано и не переиздано ни одной учебной книги по этому виду спорта. Прекрасные издания о бадминтоне – О.М. Марков, 1966; Б.В. Глебович, Н. Постников, 1968; Ю.Н. Смирнов, 1976; Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман, 1982; В.Я. Лившиц, А.В. Галицкий, 1984; и учебник Смирнова Ю.Н. для институтов физкультуры (1990) – вот и вся основная литература по этому вопросу. Книги перечисленных авторов давно стали редкостью даже среди спортсменов. К тому же за последние годы произошли существенные перемены в бадминтоне в целом. С 1 февраля 2006 г. введены новые правила и новая система счета, значительно изменившие условия игры. Именно поэтому возникла необходимость в написании такой книги, в которой традиции и опыт отечественного бадминтона объединены с реалиями современности.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК	4
1.1. Происхождение бадминтона	4
1.2. Бадминтон в нашей стране	6
Раздел 2. БАДМИНТОН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	7
2.1. Описание площадки и инвентаря	8
2.2. Как правильно держать ракетку	14
2.3. Как стоять на площадке	17
2.4. Как волан вводить в игру	18
2.5. Как перемещаться по площадке	19
Раздел 3. ТЕРМИНОЛОГИЯ БАДМИНТОНИСТА	20
3.1. Площадка	20
3.2. Ракетка и волан	21
3.3. Название основных технических элементов игры	21
Раздел 4. СПОРТИВНЫЙ БАДМИНТОН	28
4.1. Схема (классификация) основных технических приемов	28
4.2. Игровые стойки	29
4.3. Подачи в бадминтоне	32
<i>Ошибки при подаче</i>	33
<i>Техника выполнения подачи открытой стороной ракетки</i>	37
<i>Техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки</i>	39
4.4. Удары в бадминтоне	40
<i>Виды ударов</i>	40
<i>Техника выполнения ударов</i>	41
<i>Удары сверху открытой стороной ракетки</i>	41
<i>Удары сверху закрытой стороной ракетки</i>	45
<i>Удары сбоку</i>	48
<i>Удары снизу</i>	50
<i>Удары у сетки</i>	51

4.5. Передвижение в бадминтоне	54
4.6. Краткое обобщение	57
Раздел 5. СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ИГРЫ	61
5.1. Тактика одиночной игры	62
5.2. Тактика парной игры	68
5.3. Тактика игры смешанных пар (микст)	82
5.4. Схема построения плана игры	85
Раздел 6. ТРЕНИРОВКА	88
6.1. Общие положения	88
6.2. Универсальная тренировка	89
6.3. Упражнения по развитию ориентирования в пространстве	92
6.4. Упражнения по улучшению равновесия	93
6.5. Развитие ловкости и быстроты движений	93
6.6. Тренировочные схемы	94
<i>Схемы без перемещения игроков на площадке</i>	95
<i>Схемы с перемещением игроков на площадке</i>	98
6.7. Примерная тренировка профессионального спортсмена	100
Раздел 7. О ПРАВИЛАХ ИГРЫ	103
7.1. Основные понятия	103
7.2. Терминология для судей на вышке	114
7.3. Рекомендации для судей на корте	116
7.4. Протокол матча по бадминтону	129
7.5. Кодекс бадминтониста	131
7.6. Спорные ситуации при игре	132
Раздел 8. СХЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	134
<i>Соревнования по круговой схеме</i>	134
<i>Соревнования по схеме с выбыванием</i>	135
<i>Соревнования по смешанной схеме</i>	136
Раздел 9. БАДМИНТОН В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	137
<i>Двуручный бадминтон в тренировочном процессе</i>	138
<i>Основные правила на занятиях бадминтоном</i>	141
Раздел 10. ПСИХОЛОГИЯ БАДМИНТОНИСТА	143
Послесловие. Игра долголетия	146
Патриарх отечественного бадминтона	148