

Методика обучения технике  
нападения и тактике  
персональной защиты  
Николаев Р. Е., АФК-182д





Бадминтoн — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь «приземлить» волан на стороне противника, и наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков.

## Перед началом занятия преподаватель должен

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов);
- проверить исправность ракеток, воланов, надежности крепления сетки, стоек и т. д.;
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья студентов, оценив визуально состояние покровов кожи, внешний вид и психологическое состояние занимающихся, при необходимости провести опрос;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях бадминтоном.

## Перед началом занимающийся должен

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по бадминтону и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т. д.);
- волосы должны быть собраны;
- ногти должны быть коротко острижены. Во время занятия преподаватель должен:
- провести разминку;
- контролировать соблюдение правил техники безопасности занимающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия занимающегося нужно прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».

- Обучение игре в бадминтон необходимо проводить в определенной последовательности. Прежде всего, следует изучить технику выполнения основных ударов.
- Обучение технике нужно начинать с овладения хваткой ракетки и игровой стойки. Для этого лучше всего выполнять жонглирование воланом правой и левой сторонами ракетки, систематически контролируя хватку и стойку. Применяя различные варианты жонглирования на месте, в движении, выполняя удары по волану на разной высоте с разной силой, обучающиеся могут познакомиться с упругими свойствами ракетки, скоростью полета волана и изучить некоторые способы передвижения.

Перед обучением тактик нападения и защиты следует подготовиться, это можно осуществить с помощью:

- Подготовительных упражнений;
- Подготовке мышц и связок к выполнению упражнений;
- Развивать ловкость и быстроту.

# Методика обучения технике нападения

- Нападение начинается, конечно, с подачи. На первом плане должен стоять выбор подачи. С подачей не нужно спешить.
- Подача. Различают короткие, плоские и высокие подачи. Подготовка к любой из них одинакова, разница лишь в финальном усилии, определяющем характер движения. Исходная позиция для выполнения подач — в центре поля.
- Удары. Их принято делить на две основные группы — удары справа и слева.
- Каждая из групп включает два вида ударов: сверху и снизу. Для всех их характерна однотипность замаха.

# Методика обучения технике нападения

- По характеру полета волана их делят на высокие, нападающие, плоские и короткие:
  1. высокие — волан направлен в заднюю часть поля по восходящей траектории;
  2. нападающие — волан летит сверху вниз с максимальной скоростью в любую точку площадки;
  3. плоские — волан летит параллельно площадке;
  4. короткие — волан направлен к сетке.
- Нападая, следует заставлять противника чаще держаться у задней линии, не давая ему времени на продвижение вперед. Это является важным элементом наступательной тактики.
- При подаче важно не смотреть на то место поля подачи, куда вы хотите подать. Иначе это лишает вашу подачу важного фактора — неожиданности.

# Методика обучения тактике персональной защиты

- Успешно играют лишь те спортсмены, которые умеют не только мощно атаковать, но и надежно обороняться.
- Начнем с защиты от самого грозного нападающего удара — смеша. Отражая сильный удар, лучше всего сделать выпад в сторону. Ноги согнуты. Для устойчивости следует слегка присесть. Когда непосредственно принимаете смеш, лучше всего стоять на месте ноги расставить пошире.
- Когда принимаете смеш — справа или слева, отведите руку с ракеткой назад. Но в меру. Чтобы не потерять равновесия. Ракетку держите крепко. В самом ударе по волану участвует только предплечье и кисть. Именно «жесткий» поворот кисти задает направление волану и контролирует скорость этого ответного удара.

# Методика обучения тактике персональной защиты

- Будто бадминтонист стремится... поймать быстро летящий волан на ракетку. Чтобы волан как бы прилип к ней. Такой «совместный» полет волана и ракетки, можно сказать, уравнивает скорость их движения. Затем происходит удар по волану. Когда только начинаешь осваивать защитные удары, такой способ приема смеша весьма хорош ведь волан немного опустится вниз, а раз меньше скорость, значит, легче прием.
- Оборона у настоящих мастеров принимает наступательный характер. Прием смеша из защитного удара превращается в острый, контратакующий.
- Самое лучшее — это прием смеша так называемым блокирующим ударом, то есть не давая волану снизиться. Особенно в парных играх. Но и в одиночных, если вы научитесь улавливать направление смеша, то сумеете отражать его повыше.
- Чтобы успешно бороться со смешами, нужно к этому быть психологически готовым. Не сникать при самых бурных атаках соперника. Не поддаваться панике. Воспитывать в себе уверенность и веру в победу.

Спасибо за внимание