

# БАДМИНТОН

Ш.Ф.ТУЛАГАНОВ

Ш.Д.САИДОВА



**ОБУЧЕНИЕ  
ЭЛЕМЕНТАМ  
СПОРТИВНЫХ ИГР**

5.56527  
T-90

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО  
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТ**

**Ш.Ф.ТУЛАГАНОВ  
Ш.Д.САИДОВА**

**«ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР  
(БАДМИНТОН)»**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

*Министерством высшего и среднего специального образования  
Республики Узбекистан в качестве учебного пособия для  
студентов направления 5610500 - Спортивная деятельность,  
(по видам деятельности), 5111000 - Профессиональное  
образование. Спортивная деятельность (по видам деятельности),  
5210200 – Спортивная психология*

**ТАШКЕНТ  
«O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»  
2020**

УДК: 796.344(075)

ББК: 78.565я7

Рецензенты: *к.п.н., доцент Краснова Г.М.*

*к.п.н., доцент Умаров Д.А.*

Г 20

**Обучение элементам спортивных игр (бадминтон): Учебное пособие.**

Тулаганов Ш.Ф., Саидова Ш.Д. / - Т.: «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» 2020  
год. - 130 с.

В учебном пособии раскрываются сущность физической культуры, ее формы и функции. Кроме того, в учебном пособии подробно описываются средства, методы и принципы физической культуры, структура обучения двигательным действиям, раскрываются методы воспитания физических качеств. Правила игры в бадминтон очень просты. Играют на прямоугольной спортивной площадке, во дворе или на лужайке. В классическом варианте игры в бадминтон спортивная площадка должна быть разделена пополам сеткой (если сетки нет, то всегда найдется другой вариант этой игры, о чем мы поговорим чуть дальше).

Бадминтон игра, которая научит ребенка достигать больших и маленьких целей. Сначала он учится попадать по волану и это можно считать маленькой целью, потом перекидывать его через сетку и добивается того, чтобы противник не смог отбить подачу. Достижение каждой из этих целей, несомненно, приносит юному бадминтонисту радость и учит не бояться ставить перед собой в жизни цели разной степени сложности.

УДК:796.344(075)

ББК: 75.565я7

ISBN 978-9943-6408-8-7

© Тулаганов Ш.Ф., Саидова Ш.Д., 2020

© «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI», 2020

## ВВЕДЕНИЕ

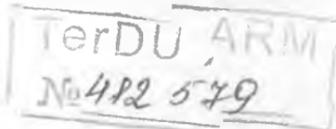
Игра в бадминтон очень полезна для тех, кто много работает за компьютером (то есть почти для всех современных людей).

По версии исследователей Венского университета бадминтон занимает 13 позицию среди самых полезных, безопасных и эффективных видов спорта. Игра в бадминтон полезна для улучшения зрения. К сожалению, современная тенденция такова, что зрение у детей начинает портиться уже в раннем возрасте: 3 - 4 года. Бадминтон тот вид спорта, который поможет сохранить зрение вашему ребенку. Ведь во время игры происходит постоянная тренировка глаз: необходимо непрерывно следить за воланом, который перемещается с разной скоростью. Благодаря этому улучшается кровообращение органов зрения.

Для развитие целеустремленности. Бадминтон игра, которая научит ребенка достигать больших и маленьких целей. Сначала он учится попадать по волану и это можно считать маленькой целью, потом перекидывать его через сетку и добивается того, чтобы противник не смог отбить подачу. Достижение каждой из этих целей, несомненно, приносит юному бадминтонисту радость и учит не бояться ставить перед собой в жизни цели разной степени сложности.

Благоприятно воздействует на психоэмоциональное состояние и нервную систему. Замечено, что во время игры в бадминтон в работу вовлекается нервная система, даже больше чем при занятиях силовыми видами спорта. В результате получается хорошая профилактика заболеваний связанных с расстройством личности. Помимо этого дети, которые занимаются таким подвижным и энергичным видом спорта меньше других подвержены плохому настроению.

Для оздоровление организма. Бадминтон благоприятно воздействует на сердце, сосуды и органы дыхания. В результате тренировок увеличивается объем легких. Известны случаи когда астматики выходили в стадию долгой ремиссии, занимаясь бадминтоном.



Подтянутое тело. Во время игры в бадминтон больше всего работают мышцы ног, пресса и рук. Регулярные тренировки делают их сильнее и рельефнее.

Тренировка ловкости и выносливости. С каждой новой тренировкой ваш ребенок будет все сильнее и сильнее развивать эти навыки. Он будет учиться отражать волан, который летит с большой скоростью, а для этого ему как раз таки и понадобятся ловкость и выносливость.

Безопасный спорт. В отличие от контактных видов спорта бадминтон считается малотравматичным. Из-за того, что здесь нет прямого взаимодействия между игроками, травмы встречаются редко.

В этом виде спорта во время соревнований мужчины и женщины могут играть вместе. Занятия положительно скажутся на психоэмоциональном развитии представителей обоих полов. В результате девочки и мальчики получают подтянутую фигуру, ловкое, сильное и выносливое тело. При этом не надо переживать, что плечи девочки станут слишком широкими, такая проблема не характерна для бадминтонисток. Помимо этого у сына или дочери разовьется аналитическое, логическое мышление и интуиция. Не зря бадминтон называют «шахматами с ракеткой». Дело в том, что волан нужно не только отбить, но и предугадать действия соперника, продумать такую траекторию полета, при которой он не сможет попасть по нему ракеткой. Эти качества несомненно пригодятся мальчику или девочке в учебе.

---

---

## ГЛАВА I. БАДМИНТОН ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бадминтон берет свои истоки в древней игре волан, которая зародилась еще до нашей эры. В Европу он пришел из Индии только в 1873 году благодаря герцогу Бофор. Кстати, в честь его английского поместья Бадминтон-хаус эта игра и получила такое название. В 1934 году появилась Международная федерация бадминтона, а в 1992 году его внесли в программу Олимпийских игр.



Бадминтон – это вид спорта, в котором двое или четверо игроков (разбившись на пары) перекидывают через сетку волан с помощью ракеток. Основная задача игрока или пары отразить ракеткой волан, так чтобы он вернулся на поле соперника и упал на землю, а не был бы снова отражен.



Бадминтон — достаточно энергичная игра, при этом она малотравматичная. Детей можно учить игре в бадминтон уже с трех лет. Во время занятий бадминтоном дети развивают такие качества как ловкость, координацию движений, точность и быстроту реакции выносливость, гибкость, скоростно-силовые показатели. Бадминтон одинаково подойдет девочкам и мальчикам.



Игра в бадминтон очень полезна для тех, кто много работает за компьютером (то есть почти для всех современных людей). По версии исследователей Венского университета бадминтон занимает 13 позицию среди самых полезных, безопасных и эффективных видов спорта.

Игра в бадминтон полезна для **улучшение зрения**. К сожалению, современная тенденция такова, что зрение у детей начинает портиться уже в раннем возрасте: 3-4 года. Бадминтон тот вид спорта, который поможет



сохранить зрение вашему ребенку. Ведь во время игры происходит постоянная тренировка глаз: необходимо непрерывно следить за воланом, который перемещается с разной скоростью. Благодаря этому улучшается кровообращение органов зрения.

• **Для развитие целеустремленности.** Бадминтон игра, которая научит ребенка достигать больших и маленьких целей. Сначала он учится попадать по волану и это можно считать маленькой целью, потом перекидывать его через сетку и добивается того, чтобы противник не смог отбить подачу. Достижение каждой из этих целей, несомненно, приносит юному бадминтонисту радость и учит не бояться ставить перед собой в жизни цели разной степени сложности.

• **Благоприятно воздействует на психоэмоциональное состояние и нервную систему.** Замечено, что во время игры в бадминтон в работу вовлекается нервная система, даже больше чем при занятиях силовыми видами спорта. В результате получается хорошая профилактика заболеваний связанных с расстройством личности. Помимо этого дети, которые занимаются таким подвижным и энергичным видом спорта меньше других подвержены плохому настроению.

• **Для оздоровление организма.** Бадминтон благоприятно воздействует на сердце, сосуды и органы дыхания. В результате тренировок увеличивается объем легких. Известны случаи когда астматики выходили в стадию долгой ремиссии, занимаясь бадминтоном.

• **Подтянутое тело.** Во время игры в бадминтон больше всего работают мышцы ног, пресса и рук. Регулярные тренировки делают их сильнее и рельефнее.

• **Тренировка ловкости и выносливости.** С каждой новой тренировкой ваш ребенок будет все сильнее и сильнее развивать эти навыки. Он будет учиться отражать волан, который летит с большой скоростью, а для этого ему как раз таки и понадобятся ловкость и выносливость.

• **Безопасный спорт.** В отличие от контактных видов спорта бадминтон считается малотравматичным. Из-за того, что здесь нет прямого взаимодействия между игроками, травмы встречаются редко.

В этом виде спорта во время соревнований мужчины и женщины могут играть вместе. Занятия положительно скажутся на психоэмоциональном развитии представителей обоих полов. В результате девочки и мальчики получают подтянутую фигуру, ловкое, сильное и выносливое тело. При этом не надо переживать, что плечи девочки станут слишком широкими, такая проблема не характерна для бадминтонисток. Помимо этого у сына или дочери разовьется аналитическое, логическое мышление и интуиция. Не зря бадминтон называют «шахматами с ракеткой». Дело в том, что волан нужно не только отбить, но и предугадать действия соперника, продумать такую траекторию полета, при которой он не сможет попасть по нему ракеткой. Эти качества несомненно пригодятся мальчику или девочке в учебе.



Бадминтон — подвижный, энергичный, интеллектуальный вид спорта. Он приносит много удовольствия тем, кто занимается им любительски или профессионально. Он поможет вырасти ребенку решительным, развитым и сильным.

Но помните, что последнее слово всегда должно быть за сыном или дочкой. Прислушайтесь к их мнению. Ведь при наличии собственной мотивации шансов на успех будет гораздо больше.



Большую роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. С их помощью дети усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственные волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность. Кроме этого, спортивные игры и упражнения пополняют словарный запас такими словами, как “ракетка”, “волан”, “стойка” (бадминтониста).



Так как дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой, им нужна помощь воспитателя в освоении элементов тактики спортивных упражнений, игр. Очень важно создать для упражнений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования, и свободный доступ к нему.

Для детей дошкольного возраста освоение движений игры в бадминтон не простая задача, но вполне доступная, если провести с ними серию интересных подготовительных упражнений с ракеткой и воланом. Эти предварительные упражнения научат малышей правильно держать ракетку и познакомят с качествами волана и особенностями его перемещения по воздуху.

### 1.1. Подвижные игры для детей дошкольного возраста

В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра. Воспитательское значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. В целях всестороннего развития и воспитания ребенка широко используются подвижные игры. Игра для детей – это важное средство самовыражения, проба сил, развитие физических качеств. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, ловли – и поэтому является самым универсальным и незаменимым средством в развитии физических качеств.

#### Совушка

Цель: 1) Сохранение и укрепление здоровья детей.

2) Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.



3) Создание радостного настроения.

4) Развитие двигательных качеств: ловкость, выносливость, быстроту реакций, гибкость.

5) Создание условий для игр на свежем воздухе.

Задачи: 1) Закреплять умение активно участвовать в играх с элементами соревнования.

1. Развивать ловкость, выносливость, пространственную ориентировку.

2. Воспитывать волевые качества.

3. Поддерживать интерес детей к спорту, спортивным состязаниям.

4. Воспитывать патриотические чувства гордости за свой город, свою страну;

5. Формировать навыки здорового образа жизни.

Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту.



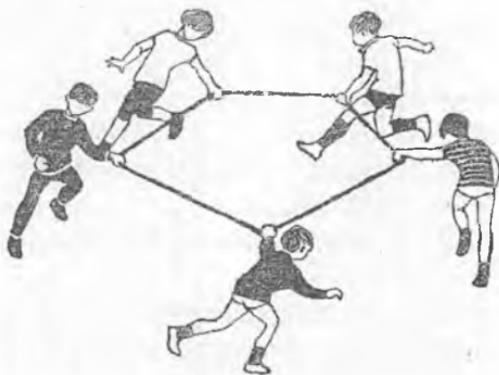
Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.

Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.

Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.

### Карусель



Цель игры: Развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Ход игры: Играющие становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, а потом кругом,

А потом кругом-кругом,

Всё бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спишите!

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке.

### Рыбак и рыбки



Цель игры: Формирование согласованности движений.

Ход игры: Воспитатель стоит в центре круга, держит скакалку за один конец - это удочка, дети - рыбки. Проводя скакалкой по полу, кружась, - «ловит» рыбку. Чтобы не быть пойманными, рыбки подпрыгивают, когда приближается скакалка.

Кто не успел подпрыгнуть, тот пойман и выходит из игры.

### Найди своё место



Цель игры: Нахождение своего места в игре, ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Геометрические фигуры стоят на стульях, у детей карточки с различными фигурами. По сигналу дети занимают места у соответствующего стула.

Аналогично можно провести игру на закрепление цвета, классификации животных и т.д.

### **Летает- не летает**



Цель игры: Развивает у детей слуховое внимание, воспитывает выдержку.

Ход игры: Дети свободно передвигаются по комнате: бегом, вприпрыжку, кружась. Ведущий называет любые слова (рыба, самолёт, дерево ...). Если то, что названо, может летать, дети имитируют полёт; если то, что названо, может плавать - имитируют плавание; если не плавает, не летает - то дети останавливаются. Самый внимательный тот, кто ни разу не ошибся.

### **Чьё звено скорее соберётся**

Цель игры: Развивать у детей координацию движений, упражнять детей в различных направлениях.

Ход игры: У детей разноцветные и разные по величине геометрические фигуры. В разных местах группы размещены символы. Дети должны определить своё место (по цвету и размеру).



## Западня

Цель игры: Развивает у детей слуховое внимание, воспитывает выдержку.

Ход игры: Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний - в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются.

Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подаёт следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз.

Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.



## Стоп

Цель игры: Развивает у детей слуховое внимание, воспитывает выдержку.

Ход игры: На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!»



Стоп!» пока водящий произносит эти слова, все играющие становятся как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается

Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова.

Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

### Карась и щука



Цель игры: Упражнять детей в беге, воспитывать внимание и сообразительность.

Ход игры: На одной стороне площадки находятся «караси», на середине - «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре, пять) берутся за руки и встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками) . «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет 8-10, они образуют «корзины» - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 12-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют коридор из пойманных «карасей», через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и вручают роль новой «щуки».

### Найди свой цвет



Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание.

Ход игры: воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определенного цвета. После слов воспитателя «Идите

гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета.

Игра может сопровождаться музыкальным оформлением. Как усложнение, когда игра освоена детьми, можно менять ориентировочные флажки местами, располагая их в разных местах спортивного зала.

### Солнышко и дождик

Цель: формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.

Ход игры: дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях.

После слов «Дождик!», они бегут на свои места.

Игра может проходить с музыкальным сопровождением. После того как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами.



## Воробушки и автомобиль

Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве.

Ход игры: дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне — воспитатель. Он изображает автомобиль.

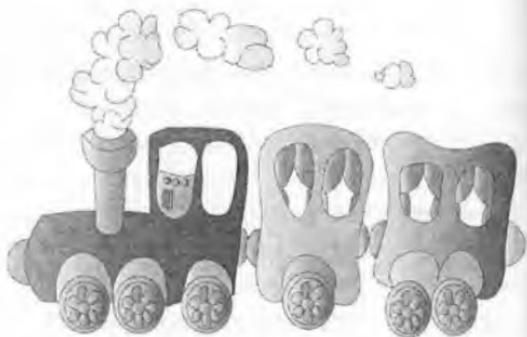
После слов воспитателя «Воробушки полетели» дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками. По сигналу воспитателя «Автомобиль», дети убегают на свои стульчики.

После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.



## Поезд

Цель: формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать начинать движение и останавливаться по сигналу.



Ход игры: сначала к игре привлекается небольшая группа детей. первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем свободно двигаются друг за другом, двигая руками, имитируя движения колес. Роль паровоза сначала исполняет воспитатель. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку.

Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.



## Поезд

## Огуречик... огуречик...

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: на одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик не ходи на тот кончик, Там мышка жинет, тебе хвостик отгрызет.

После окончания речевки, дети убегают в свой дом. Воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

После того как игра освоена детьми роль мышки можно поручать наиболее активным детям.



## Наседка и цыплята

Цель: совершенствовать умение подлезания под веревку, не задевая ее; развивать ловкость, внимание; действовать по сигналу; воспитывать взаимовыручку, товарищество.

Ход игры: дети изображающие цыплят вместе с наседкой находятся за натянутой веревкой. Наседка выходит из дома и зовет цыплят «ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревкой бегут к ней. На слова «Большая птица» цыплята быстро убегают.

Когда цыплята убегают в дом, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.



### Пробеги тихо

Цель: воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно.

Ход игры: дети распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец зала.

Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места.

Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.



## Самолеты

**Цель:** формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу.

**Ход игры:** перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью.

После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.



## Найди свой домик

**Цель:** формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях.

Ход игры: с помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале.

После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.



### Кролики

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность.

Ход игры: водной стороне зала полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На противоположной стул – это дом сторожа. Дети сидят на корточках за стульями.



Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.



## Пузырь

Цель: научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.

Ход игры: дети вместе с воспитателем, взявшись за руки, образуют круг и проговаривают слова:



Раздувайся пузырь, раздувайся большой. Оставайся такой да не лопайся.

Играющие в соответствии с текстом отходят назад держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Тогда играющие приседают на корточки и говорят «Хлоп!». И идут в центр круга со звуком «ш-ш-ш», затем снова становятся в круг.

### Где звенит колокольчик?

Цель: развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.

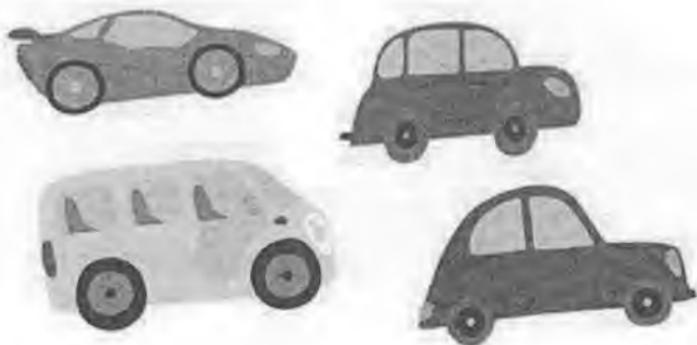
Ход игры: дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель просит их отвернуться. В это время другой взрослый спрятавшись звенит колокольчиком.

Детям предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук.

Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.



### Цветные автомобили



Цель: закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию

Ход игры: дети размещаются по краям зала, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка.

Он поднимает один, де, имеющие круг этого цвета разбегаются по залу в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.

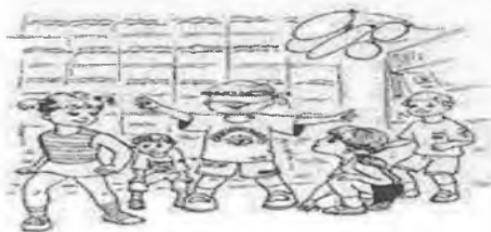
Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.



Цель: закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

Ход игры: дети стоят в кругу. Водящий встает в середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг сзади, останавливается возле кого-нибудь, стучит палочкой и кладет ее так, что бы не было видно. Отходит в сторону и говорит «Пора!».

Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали и подойти к тому у кого спрятана палочка. Отгадав он становится на место ребенка за которым была спрятана палочка, а тот становится водящим.



## КОТ И МЫШИ



Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации.

Ход игры: с одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей (высота 50 см.). на другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит, притворился будто спит! Дети проползают под рейками и бегают.

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите!

Дети бегают легко и бесшумно. Со словами «Кот проснулся», ребенок изображающий кота бежит за мышами. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженную часть.



## У медведя во бору

Цель: закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Ход игры: дети располагаются на одной стороне зала, а медведь на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору.

Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.



## Мышеловка

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры: играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают



Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными.

Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

### У кого мяч?

Цель: развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами игры.

Ход игры: играющие образуют круг. Выбирается водящий, который стоит в центре.

Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.



Воспитатель дает кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Он говорит «Руки!» и тот к кому обращаются должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч и становится в круг.

Игрок у которого забрали мяч становится водящим.

### Лохматый пес

Цель: совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

Ход игры: дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами.



Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, мирно он лежит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим что-то будет!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

## Береги предмет



Цель: приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер.

Ход игры: дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одного то у другого ребенка.

Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками.

Этот ребенок временно не участвует в игре.

Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.



## Автомобили

Цель: развивать ловкость и быстроту; закреплять умение передвигаться по площадке в рассыпную.

Ход игры: каждый играющий получает руль. По сигналу ведущего (поднят зеленый флажок) дети разбегаются в рассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.

Игра повторяется.

Игра проходит эмоциональнее под музыкальное сопровождение.



## Мы веселые ребята

Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать  
Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.



## Найди себе пару

Цель: развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро.

Ход игры: для игры необходимы платочки по количеству детей, половина платочков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются. На слова «Найди пару!» дети имеющие одинаковые платочки встают парой.

В случае если ребенок остался без пары, играющие говорят «Ваня, Ваня не зевай, быстро пару выбирай».

Слова воспитателя можно заменить звуковым сигналом. Игра эмоциональней проходит с музыкальным сопровождением.

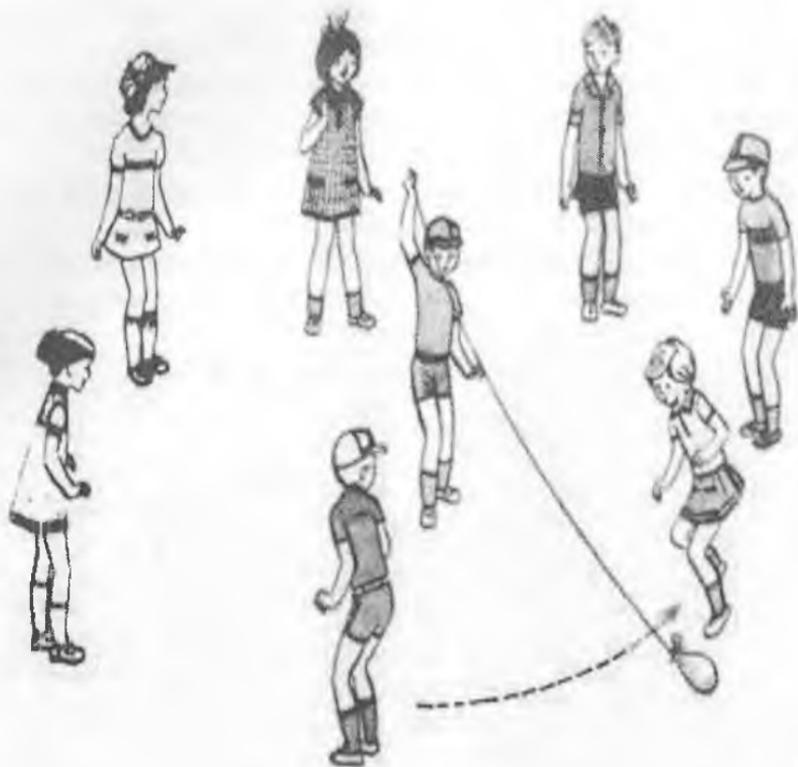


## Удочка

Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Ход игры: играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав

мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.



### Не попадись

Цель: развивать ловкость, быстроту; играть, соблюдая правила; совершенствовать прыжки на двух ногах.

Ход игры: играющие располагаются вокруг шнура положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и из него по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, тот получает штрафное очко.

Через 40-50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новым водящим.



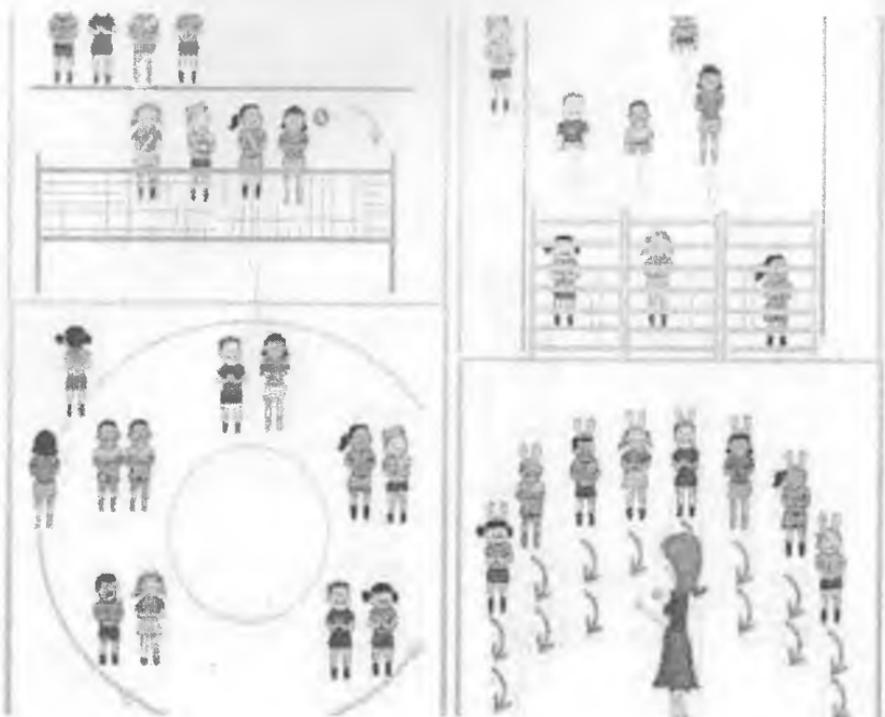
### Пожарные на учении

Цель: закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу.

Ход игры: дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики.

По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец

воспитатель отмечает того кто быстрее выполнил задание. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей.



### Не оставайся на полу

Цель: развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила.

Ход игры: выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегают по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих.



Дети до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.



### Ловишки с ленточками

Цель: развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную.

Ход игры: дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс.

В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки.

На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.

Игру можно проводить с усложнением:

- в кругу стоят двое ловишек.

- ловишки нет, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков.

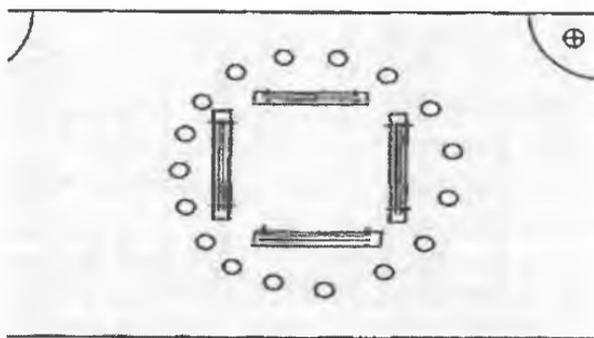


## Лиса и куры

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, учить действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве.

Ход игры: на одной стороне зала находится курятник (можно использовать скамейки). На насесте сидят куры. На другой стороне – нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насестов и свободно передвигаются по свободному пространству.

Со словами «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в сою нору. Когда водящий поймает 2-3 кур, выбирается другой ловишка.



## Ловишки



Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту.

Ход игры: дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осялят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

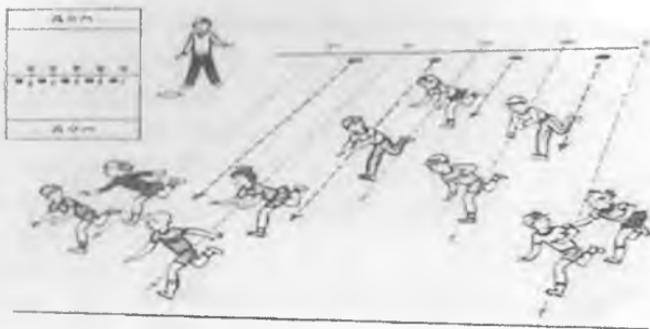


### Два мороза



Цель: развивать быстроту реакции, ловкость; закреплять умение согласовывать игровые действия со словами.

Ход игры: на противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из них.



Водящие - Мороз Красный нос и Мороз Синий нос встают посередине, лицом к играющим и произносят текст

Я – Мороз Красный нос. Я – Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!"

После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются их поймать и заморозить. «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись и до окончания пробежки стоят не двигаясь.

## Сети



Цель: развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.

Ход игры: одни дети встают по кругу и держат обручи. Другие - «рыбки» - снуют туда-сюда через обручи. Далее возможны варианты:

1. Щука гоняется за рыбками.
2. Дети с обручами медленно двигаются, по сигналу бегут по кругу, и тогда из него не возможно выбраться.

3. Дети с обручами стоят неподвижно и только по сигналу начинают двигаться.

Ведется подсчет улова.



### Гуси-лебеди



Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры: на одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной – стоит пастух. Сбоку – логово, в котором живет волк.

Остальное – луг. Выбираются дети исполняющие роли волка и пастуха, остальные – гуси. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся. Пастух: Гуси, гуси!



## 1.2. Игры и упражнения для детей. Как играть в бадминтон с детьми: Игры и упражнения для малышей

Играем в бадминтон с малышами: как научить ребенка играть в бадминтон. Игры и упражнения с воланом и ракеткой.

Лето — время спортивных прогулок и подвижных игр. Одна из любимых многими спортивных игр — бадминтон. Давайте научим малыша играть в бадминтон! Бадминтон развивает у детей быстроту, ловкость, глазомер, точность и координацию движений. А инвентарь для этой игры доступен всем. Главное — знать, как правильно подготовить малыша к игре в бадминтон и как помочь ему овладеть основными движениями этой увлекательной игры.



## Как играть в бадминтон с маленькими детьми?

Детей можно учить игре в бадминтон уже с трех лет. Такие занятия развивают ловкость, координацию движений, точность и быстроту реакции.

Предлагаю сначала вспомнить правила игры в «классический», «взрослый» бадминтон. А потом обсудить, как начать играть в бадминтон с малышами дошкольного возраста.



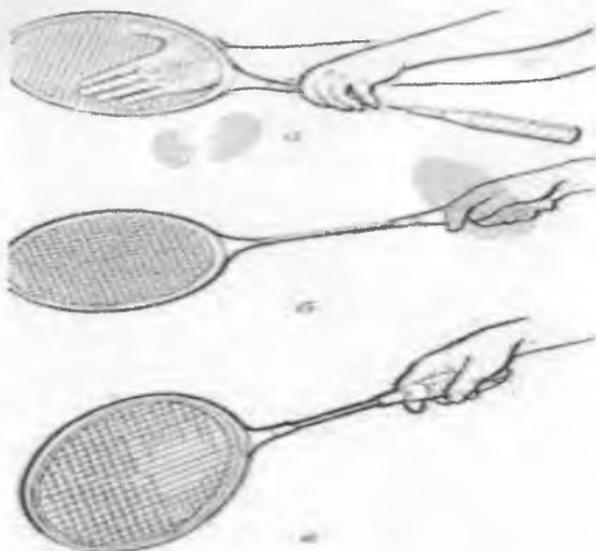
### 1.3. Правила игры в бадминтон

Правила игры в бадминтон очень просты. Играют на прямоугольной спортивной площадке, во дворе или на лужайке. В классическом варианте игры в бадминтон спортивная площадка должна быть разделена пополам сеткой (если сетки нет, то всегда найдется другой вариант этой игры, о чем мы поговорим чуть дальше). Задача игрока – послать с помощью ракетки волан на половину противника и не дать волану упасть на своей половине площадки.

## 1.4. Техника игры в бадминтон.

### Как правильно держать ракетку для игры в бадминтон?

Ракетку держат правой рукой (ведущей рукой). При этом четыре пальца должны находиться снизу ракетки, а большой палец находится сверху ракетки. Пальцы должны быть немного расставлены. Кисть руки должна быть свободной, не зажатой. Кисть очень активно работает при всех ударах.



### Как подать волан в игре в бадминтон?

В игре в бадминтон при подаче волана игрок должен встать левым плечом к сетке (если он правша). Левая нога впереди, вес тела на правой ноге. Волан игрок держит левой рукой за его край (перья). Правая рука сгибается в локте и отведена назад-вверх. Нужно ударить в колпачок волана ракеткой (сетчатой частью ракетки). При ударе тяжесть тела переносится с правой ноги на левую ногу, стоящую чуть впереди. Задача – подать волан через сетку на половину противника.



### Какие бывают удары при игре в бадминтон?

Удары в бадминтоне могут быть *слева* или *справа*. При ударе *справа* к себе обращена тыльная часть кисти руки, а ладонка обращена к противнику. При ударе *слева* – наоборот. То есть при ударе *слева* на себя смотрит ладонка руки с ракеткой, а на противника тыльная часть ракетки.



Отбивают волан, когда он снижается на расстояние примерно 25-30 см от сетки ракетки. В этот момент нужно постараться быстро ударить ракеткой по волану. Движение ракетки при ударе — вверх и вперед. В бадминтоне есть и удары снизу, когда волан летит слишком низко, под сеткой, но они сложны для малышей.

## 1.5. Бадминтон в ветренную погоду.

### Можно ли играть в бадминтон ветреную погоду?

Если погода ветреная, то можно прикрепить внутрь колпачка волана кусочек пластилина для утяжеления. Тогда игре в бадминтон даже погода не помешает.

### В какое время дня можно играть в бадминтон?

Утром когда прием малышей производится на улице, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно. Утром нецелесообразно использовать спортивные упражнения и игры в бадминтон, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших физических затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладении знаниями, навыками и умениями на других периодах в непрерывной образовательной деятельности.

На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения с элементами бадминтона с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В данное время спортивным играм и упражнениям с элементами бадминтона можно уделять большое внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяются с учетом других видов деятельности: наблюдением за окружающим, трудом, играми, в частности творческими и пр.

## 1.6. Игра с воланом. Играем с воланом

Ребенок не сможет сразу же «заиграть» в бадминтон. Или будет часто в игре «терять» волан, который всё время будет приземляться вместо



того, чтобы находиться в воздухе. Сначала малышу нужно освоить правила игры в бадминтон, ее технику, а уже потом начинать играть в бадминтон вместе с партнером. Поэтому для детей дошкольного возраста разработаны специальные предварительные упражнения, которые помогают им подготовиться к началу игры в бадминтон.

В самых первых играх и упражнениях дети знакомятся с воланом, жонглируют им, учатся ловить волан руками без помощи ракетки, следить за воланом глазами, развивают координацию движений, их быстроту и точность. Они используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

Задача всех упражнений первого этапа – не уронить волан во время упражнения.

Вот примерный перечень упражнений для ознакомления детей с воланом.

*Упражнения с воланом – подготовка детей к игре в бадминтон: игра доступна для детей с 5 лет и старше.*

Игры для детей должны повторяться многократно в разных вариантах. Очень полезны игры с пением и произношением слов речитативом

### «Не урони»

Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно, 12 раз. Задача – не уронить волан.



*Упражнение можно выполнять при помощи песенок:*

*Произнося слова,*

*Ай ду-ду-ду-ду-ду!*

*Сидит ворон на дубу....*

(такое многократное повторение простых звучаний очень полезно для развития речи ребенка).

• Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить до тех пор, пока не спойт песенку, не уронив волан и не смотря на него.



*Произнося слова,*

*Ток, ток, тока – ток,*

*Что ни день, то моток.*

\*\*\*

*Мой веселый, звонкий мяч,*

*Ты куда помчался вскачь?*

При этом у ребенка повышается умственная активность, обогащается сенсомоторный опыт.

Следующее упражнение можно выполнить в паре:

Спрятать руки за спину, и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.



Упражнение можно выполнить при помощи загадки:

Один удар ракеткой,  
Волан летит над сеткой.  
Одним хоть и сильно бил,  
Волан в сетку угодил.  
Сегодня победил Саид  
Но что играли в (бадминтон).



\*\*\*

Этот знак не продают  
А торжественно вручают  
За спортивные успехи  
Им лишь лучших награждают (медаль).



Выполняя эти упражнения и разгадывая загадку, у ребенка развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознания собственных мышлений.

### «Подбрось и поймай»

Подбросить волан вверх и поймать обеими руками (можно соревноваться самим с собою – на сколько раз больше получится сделать упражнение по сравнению с предыдущим разом. Можно ставить себе задачу – хочу удержать волан 10 раз и попробовать достичь этого результата). У ребенка воспитывается самообладание, решительность, воля и ответственность.



Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан. Произнося счет:

- Раз – хлопок,
- Два – хлопок...

Если младшая группа, то счет до 2, подготовительная- до 5, старшая – до 10.



Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан. Загадав загадку:

- Нет углов у меня,
- И похож на блюдце я,
- На тарелку и на крышку,
- На кольцо, на колесо.
- Кто же я такой друзья? (Круг)

У ребенка развивается ориентировка в пространстве, а так же тренируется вестибулярный аппарат (тренируется баланс равновесия), развивается наблюдательность.

Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана. Упражнение можно выполнить, произнося считалочку (каждое слово сопровождается подбрасыванием волана)



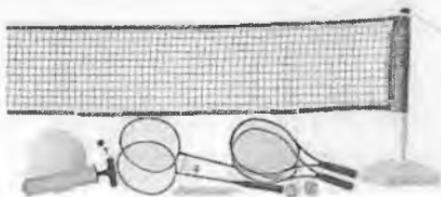
Правой рукой:

Раз, два, три, четыре, пять  
Вышел зайчик погулять...

Левой рукой:

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?

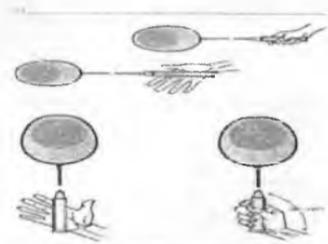
Такие упражнения со считалками делают речь ребенка более замедленной, а потому и более доступной. Кроме того, такая форма занятий интересна детям: они играя, отвлекаются от своего речевого недостатка если они у них есть, тем самым подбрасывая волан, обогащается его сенсорный опыт. Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот. Упражнение можно выполнить, произнося название спортивных игр – таких как: “Бадминтон, баскетбол, футбол, теннис”, слова “ ракетка, волан, мяч, сетка”. Данное упражнение пополняет и обогащает словарный запас.



Такие игры воспитывают чувство волана, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.

### 1.7. Игра с ракеткой. Играем с ракеткой – подготовительные упражнения для игры в бадминтон

В этих упражнениях ребенок научится правильно держать ракетку и перемещать ее в пространстве, находить правильное положение ракетки при ударе по волану. До начала упражнений с ракеткой нужно показать малышу, как правильно держать ракетку и поправить его в случае ошибки.



В упражнениях с сеткой важно учитывать рекомендуемые для детей размеры сетки. Ширина сетки 60 см. Высота верхнего края сетки над землей – 120-130 см. Варианты упражнений с ракеткой для детей дошкольного возраста: упражнения доступны для детей от

5-6 лет. Имитация движений ракетки (выполнение движений как в игре в бадминтон, но без волана). Дети представляют себя спортсменами и показывают пантомиму. Но в этой пантомиме они должны правильно держать ракетку, ведь они в этой игре настоящие спортсмены! При выполнении упражнения у ребенка развивается творчество, мышления и актерские качества.

Натяните между двумя



деревьями или столбами веревку и подвесьте на ней воланы на ниточке на разной высоте. В этом упражнении малыш научится ударять ракеткой по висящему волану. Сначала все удары выполняются как удары *справа* (ладошка смотрит на волан, а тыльная сторона кисти обращена к ребенку). Затем все удары выполняются как удары *слева*. Затем можно будет чередовать их. Можно выполнять удары по висящему волану по прямой, по кругу, с разной силой, т.е. экспериментировать.



Упражнение можно выполнить, произнося стихотворение о спорте, например:

- Бадминтон
- Любим в бадминтон играть,
- Нужно воланом попасть
- Не в ладошки и не в сетку -
- В центр маленькой ракетки.



Стих помогает развитию памяти у ребенка, происходит осознание собственных действий во время выполнения спортивного упражнения.

Учимся подавать волан. Натяните веревку на высоте пояса ребенка и подвесьте на нее воланы. Малыш встает так, чтобы его носок левой ноги находился под веревкой и ударяет по волану снизу. Движение ракетки заканчивается на высоте веревки. Так ребенок привыкает к правильному положению руки при подаче волана. После такой тренировки можно попробовать подать волан уже по-настоящему, без веревки.



Упражнение можно выполнить, напевая песенку о спорте, например:



Руки наши  
Ловкие,  
Метки  
Наши выстрелы,  
Крепки  
Наши мускулы  
И глаза  
Не тусклые.



Мой веселый зноиши мяч,  
Ты куда пропался вконец?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой.  
Я тебя ладонкой хлопал.  
Ты сказал и громко топал.  
А потом ты покатишься  
И назад не вернешься.  
Покатишься в огород,  
Докатишься до ворот.  
Подкатился под ворота,  
Добежал до поворота,  
Там попал под колесо.  
Лопнул, хлопнул, вот и все.

### Физкультминутка

#### «Мячики»

Девочки и мальчики прыгают, как мячики,  
Руцками хлопают,  
Пожками топлют,  
Глазками моргают,  
После отдыхают.



### Песня

«МЯЧ»

Музыка И. Кротачева  
стихи Ю. Болочева

У меня огромный мяч, он всегда веселится вконец.  
Но гораздо интересней про него исполнить песню.  
А потом поддать ногой – ой – ой!

У меня прекрасный мяч, и не нужен мне камень.  
Ни затрушка, ни лезвие, ни клубничное варенье.  
Мячич мой всегда со мной – ой – ой!

У меня веселый мяч и поэтому не плачь,  
Даже если ветер дует, распускать не стоит мячич.  
Мячич сам придет домой – ой – ой!

У меня волшебный мяч, только ты его не прешь,  
Чтобы жадни было мяло – ступай мячик, чем  
издано,  
Пусть летит он мне в живот – вот – вот – вот!



Песня поможет ребятам сконцентрироваться, поднимет боевой дух.

Спортивные детские песни помогают ребенку понять, насколько важна физкультура, активность, бодрость, спортивный дух и стойкий характер.

### «Кто больше сможет набить?»

Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте. Упражнение можно выполнить, произнося стихи или прибаутку (каждое слово сопровождается отбиванием волана).

- Желтая сорочка,
- Желтый поясок.
- Маленький сыночек,
- Желтый как цветок.



- Развивает у ребенка правильное произношение звука ж.
- Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками.



Упражнение можно выполнить, напевая песенку (каждое слово сопровождается отбиванием волана).



Чтобы ножки топали,  
Чтоб ладошки хлопали,  
Чтоб светились лица радостью  
малышей,  
Чтобы, словно зайчики,  
Девочки и мальчики  
Бегали и прыгали с улыбкой до  
ушей!  
Песни о спорте помогут для  
детей полюбить здоровый образ  
жизни!

### «Подбрось и отбей»

Один игрок в паре (мама, педагог, старший ребенок) бросает волан, а малыш его отбивает ракеткой. Пара стоит на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Бросивший волан ловит его руками. Можно предложить воспроизвести звуки во время игры по имеющимся у них представлениям: полаять, как собака; погудеть, как паровоз, и т.д. Здесь еще более активна работа детского сознания: ребенок должен припомнить слышанные им звуки и правильно их воспроизвести. Так играют несколько раз, затем меняются местами.



Игра в паре без сетки. Задача – отбивать друг другу волан, при этом вести счет при каждом ударе, не давая ему упасть на землю. Если играют много пар, то выигрывает та пара, чей волан дольше не падал на землю.



Игра в паре с сеткой. Пара игроков стоит по разные стороны от сетки. Сетка натянута на высоте 120 см-130см. Сначала один игрок подает волан, а другой отбивает его обратно через сетку. Через несколько минут (время нужно оговорить заранее) игроки меняются местами.



Вот и можно поиграть в настоящий бадминтон с воланами, с ракетками и настоящей сеткой. Поиграть в паре.



### Когда можно делать передышки?

В бадминтонном матче нет больших перерывов. По правилам разрешается сделать один перерыв продолжительностью не больше минуты после того, как одна из сторон набрала 11 очков, но если в игре участвуют дети, то можно делать перерывы по необходимости. Также между каждым геймом игрокам дается перерыв продолжительностью не больше 2 минут. Поэтому при неравном соперничестве бадминтонный матч может завершиться довольно быстро.

В бадминтоне возможна временная остановка игры, но такое решение принимает судья и в этом случае счет сохраняется до возобновления игры.



А что делать, если желающих поиграть много? Не ждать ведь в очереди? На этот случай существуют разные групповые варианты игры в бадминтон с маленькими детьми.

### 1.8. Игры в бадминтон с группой.

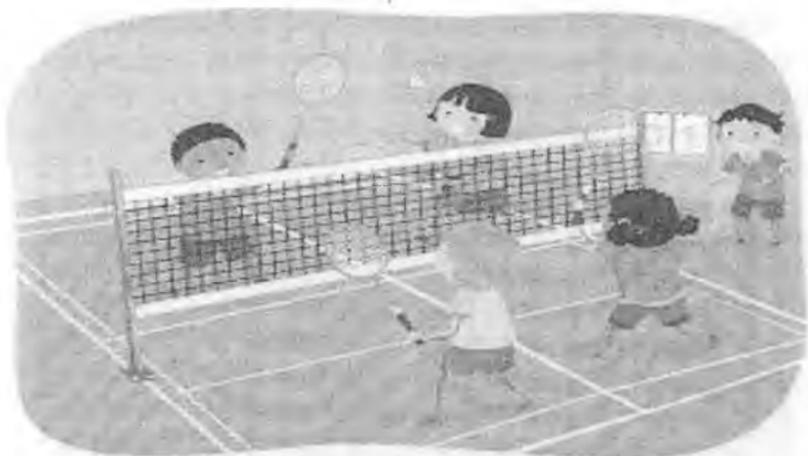
#### Играем в бадминтон с группой – варианты разных игр

Если Вы играете в бадминтон не парой (мама и ребенок, папа и ребенок), а группой (детская группа или группа из нескольких взрослых и детей), то можно организовать игру в бадминтон так, чтобы никому не приходилось ждать, когда освободится сетка. И при этом, все будут заняты и довольны).

**«Не урони шарик»** Все игроки разбиваются по парам. Команды встают по разные стороны от сетки. Сначала один игрок подает шарик, а другой отбивает его обратно через сетку. Задача как можно дольше продержат шарик. Такие игры воспитывают чувство волана, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшей игре в бадминтон с воланом.



**Вариант 1. «Нападающие и защитники»** Все игроки делятся на две команды. Команды встают по разные стороны от сетки. Одна команда – «команда нападающих». Другая команда по другую сторону сетки – «команда защитников». Нападающие подают воланы, а защитники должны их отбить и не дать им возможности упасть на своей половине площадки. Через 3-5 минут команды меняются местами.



**Вариант 2. «По очереди».** Этот вариант игры в бадминтон проводится тогда, когда игроки уже легко играют вариант 1. Начинает игру команда нападающих. Игроки из команды нападающих по одному по очереди подают волан через сетку.



Если игроки команды защитников отбили волан, то их команда получает очко и получает право подачи волана. Если они не смогли отбить волан – то они теряют очко. И право подачи волана остается у команды нападающих. Волан в каждой команде всегда подается по очереди – сначала первым игроком, потом вторым, потом третьим и так далее!

**Вариант 3. «Попади в мишень».** Сделайте на игровой площадке три круга мишени (один круг в другом, диаметры – 1 метр, 1,5 метра, 2 метра). Нарисуйте на расстоянии 4 метра от мишени

линии. Игроки по очереди становятся на линию и подают волан. Задача – попасть воланом в мишень. За попадание в маленький круг – 3 очка, в средний – 2 очка, в большой – 1 очко. Чемпионом станет тот, кто наберет больше очков в этой игре. Можно соревноваться индивидуально или командой.



**Вариант 4. «Флажки».** На площадке нарисуйте линию. Кроме воланов и ракеток Вам понадобятся флажки или палочки. Флажки – более интересный для детей вариант. Яркие привлекательные флажки очень легко сделать, приклеив к любой палочке прямоугольник или треугольник из бумаги или ткани.



Все играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. Игроки встают дружно около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача – послать волан

как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. Нужно найти и запомнить место, куда приземлился волан. На место, где «свой» волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями.

В этой игре победит тот, чей волан дальше улетит. Это легко определить по флажкам.

Спортивные упражнения снимают нервное напряжение, помогает свободному выражению эмоций.

### **1.9. Веселые старты с элементами бадминтона**

Лучшие игры для любого детского праздника – это **веселые эстафеты**. Проводить их можно и на улице, и в помещении, и даже в небольшой комнате. Плюсов множество – дети получают заряд бодрости и энергии, учатся играть в команде, и еще эстафета расшевелит самого стеснительного ребенка. Кстати, взрослым играть тоже не возбраняется, и чем смешнее эстафета, тем больше будут радоваться ваши гости.

**Все эстафеты** имеют сходные правила: две или больше команд с одинаковым количеством участников выстраиваются на старте. По сигналу ведущего первый игрок бежит (или передвигается иным способом, об этом ниже) к месту финиша, который находится на расстоянии от 3-х до 30-ти метров от старта.

Точка финиша должна быть у каждой команды своя, во избежание столпотворения. Обежав точку финиша, игрок возвращается к своей команде, и передает эстафету следующему, например, коснувшись его рукой.

Второй участник опять же бежит к финишу, возвращается, и так далее, пока вся команда не проделает этот путь. Ну и конечно, команда, закончившая эстафету раньше, выигрывает и получает поощрительные призы и подарки.

Разнообразные эстафеты для детей в детском саду помогают развивать ловкость и координацию движений, глазомер и умение ориентироваться в пространстве, воспитывают чувство коллективизма, формируют новые двигательные навыки и

коммуникативные способности, приучают малышей соблюдать правила и, конечно же, доставляют удовольствие.

# ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ

An illustration of a young child with curly hair, wearing a dark jacket and light pants, standing in the center. The child is positioned between two flagpoles, each with a flag. Above the child and flagpoles is a large, arched banner with the text 'ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ' (Happy Starts) written in bold, capital letters.

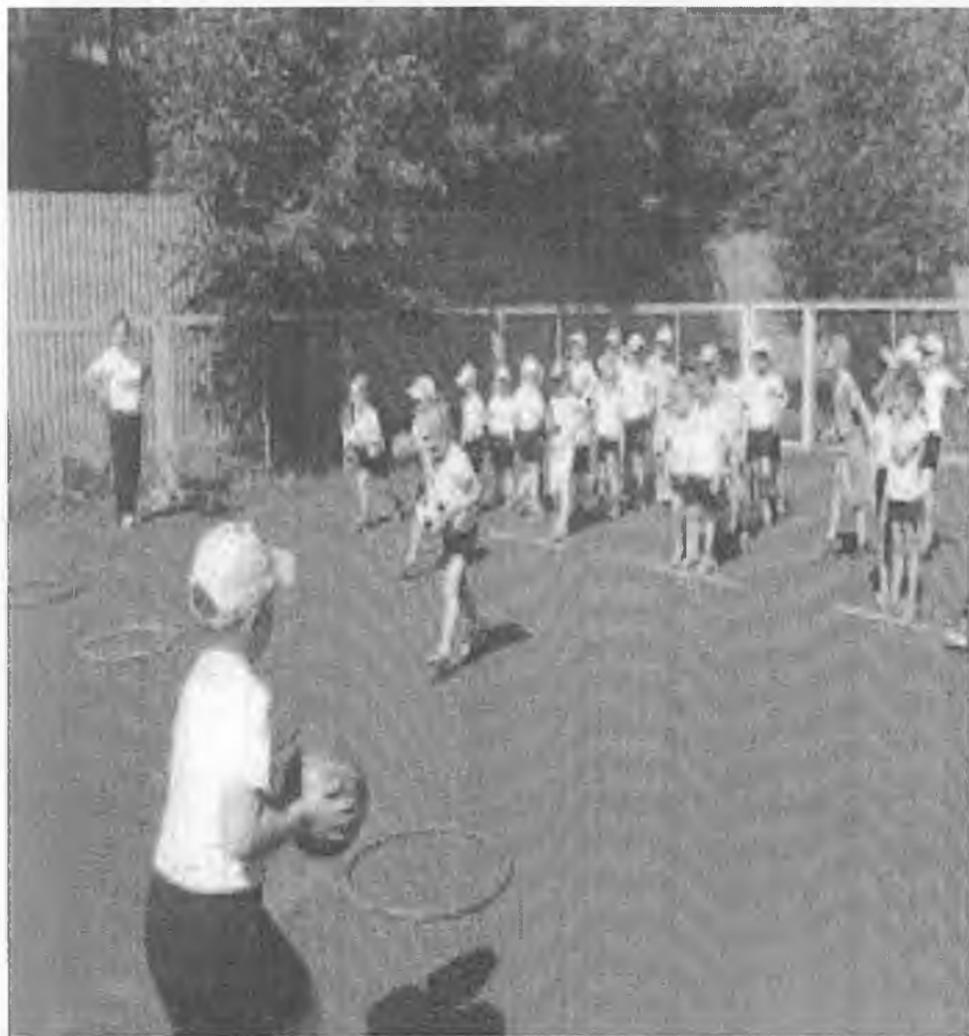
## «Кто быстрее»

Команды становятся парами. Впереди – ведущий с двумя обручами в левой и правой руках. По сигналу двое, держа обручи одной рукой, бегут за ведущим до линии финиша. За линией финиша они опускают обручи, а ведущий с обручами бежит к следующей паре. Выигрывает команда чьи пары быстрее окажутся за линией финиша.



## «Бег змейкой»

Бег между четырьмя положенными на пол обручами с малым мячом в руках, обежать куб и вернуться так же обратно. Мяч передается следующему участнику эстафеты.



## «Передача мяча в шеренге»

Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх и данная команда получает 1 балл.



## « Пролезь через обручи »

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием.



## «Ловкая ракетка»

Участники команд ракеткой от бадминтона ведут воздушный шарик до фишки и обратно, передав эстафету следующему. Чья команда выполнит быстрее, та и побеждает.



## «Быстрый поезд»

Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 - 7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обегит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.



## «Меткие стрелки»

Используем обруч, а также волан или шарик. Дети делятся на две колонны, перед каждой колонной выкладываем обруч на расстоянии приблизительно 3-4 метра. Участники по очереди бросают волан или шарик. Задача каждого попасть в обруч. Каждое попадание приносит команде 1 балл.





### «Зоопарк»

Эта эстафета подойдет самым маленьким. Необходимо разделить детей на несколько команд и выстроить каждую команду в шеренгу. Теперь присвоим каждому участнику «имена» зверей. Первые участники команд будут зайцами, вторые — лисятами, третьи — медведями, четвертые — волчатами, пятые — котятами и так далее. Вы можете взять любых животных, их наименование зависит от вашей фантазии, а число — от количества участников. По команде участники поочередно начинают двигаться вперед до указанного места, имитируя при этом повадки заданного зверя. Обрато игроки возвращаются бегом и передают эстафету следующему участнику своей команды. Побеждает та команда, которая раньше остальных закончит эстафету.



## «Самый ловкий!»



Существует несколько вариантов этой эстафеты. Сначала игроки как обычно делятся на несколько команд и выстраиваются в шеренги. Затем первому игроку выдают волан и ракетку. Этот инвентарь можно заменить, например, на большую столовую ложку и картофелину.



По команде участники начинают движение вперед. Их задача состоит в том, чтобы не уронить в первом случае волан, во втором — картофель. За каждое падение команде присуждается 1 штрафной балл. Когда участники достигают намеченной линии, они берут инвентарь в руки и бегут обратно к своей команде, передавая эстафету следующему игроку. 10 баллов присуждается команде, которая быстрее всех завершит эстафету, однако не спешите поздравлять ее с победой, не забудь посчитать все штрафные очки.

### Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.



### «Яблочко на тарелочке!»

Каждый участник команды должен пронести яблочко не на тарелочке, а на ракетке для бадминтона на вытянутой руке впереди себя до обруча, обогнуть его и вернуться обратно, не уронив яблоко. И так каждый участник команды. Как только все участники выполняют задание, командир поднимет вверх яблоко!



### Передай мяч

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.



## Эстафета с мячами

Участвует вся команда. По команде ведущего, первый участник с мячом в руках, бежит к туннелю и проползает внутри его. далее бежит к баскетбольной сетке и забрасывает в неё мяч, если не попал, возвращается бегом к другому участнику своей команды и передаёт ему мяч.

Тот проделывает то же самое. Команда, которая закончила конкурс первой получает балл. Каждой команде добавляют очки по количеству мячей.



## Строим дом!

Построение дома из кубиков. Кубики сложены в одном месте. Один участник, по команде ведущего, бежит за кубиком и несёт его на указанное для строительства место, затем бежит к следующему участнику своей команды, и передаёт ему эстафету.

Так проделывают все участники команды, пока не выстроят такой дом, который указан на рисунке или был показан перед конкурсом



## Туннель

Все игроки должны встать в колонну по одному на линии старта, ноги поставить на ширине плеч. По моей команде «На старт, внимание, марш!» игрок, который стоит последним в колонне, начинает проползать под ногами своей команды, на четвереньках вперед.

Как только он оказался первым в колонне, надо развести ноги врозь, а остальные игроки, увидев, что под ними проползли члены команды, сразу же начинают движение вперед на четвереньках. Когда капитан снова окажется в начале колонны, он должен поднять руку вверх, что означает «Эстафета закончена».



## Канатоходец

Детям постарше можно предложить всевозможные эстафеты, требующие ловкости и умения балансировать. «Канатоходец» – отличный вариант эстафеты для детей старшего дошкольного возраста. В качестве «каната» можно использовать гимнастическую скамейку, по которой участники должны добраться до финиша и постараться не соскочить на землю.

Побеждает команда, которая не просто быстрее, но и точнее выполнит задание. Несколько упростить задачу можно заменой скамейки на условный канат в виде нарисованной на земле линии.



## «Дружные ребята»

Первый участник до бега до обруча, огибает его и возвращается за следующим игроком, они берутся за руки и повторяют путь первого игрока, затем возвращаются за третьими и так далее, пока все участники не преодолеют путь. Побеждает та команда, которая быстрее всех закончит выполнение задание и не расцепит рук.



Команды выполняют задание, стараясь сделать все правильно. Побеждает та команда, которая без ошибок выполнит задание.

В ходе спортивных игр у детей формируются положительные, нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки. Честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы.

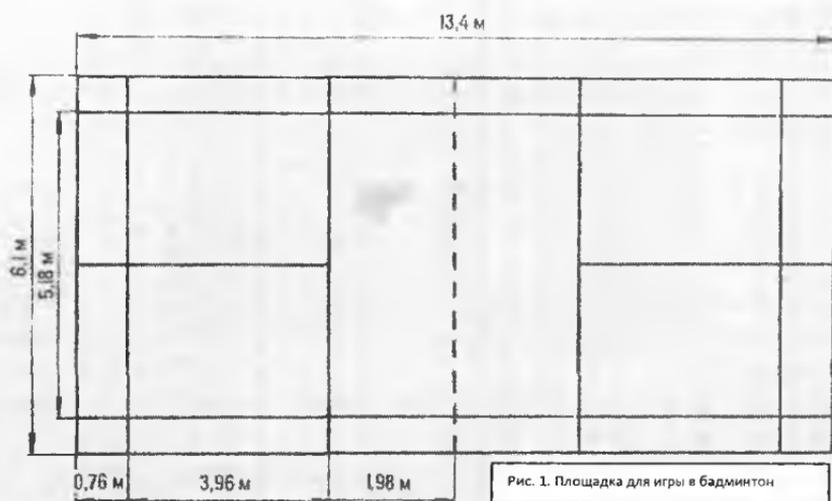
Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – это задача каждого дошкольного учреждения. С этой целью предусмотрены спортивные упражнения и игры с элементами бадминтона.

### **Вопросы для контроля**

1. Какое значение имеет роль бадминтона в физическом воспитании детей дошкольного возраста?
2. Перечислите названия подвижных игр, развивающие физические качества детей ?
3. С какого возраста можно начать обучение детей для игры в бадминтон?
4. Как правильно держать ракетку для игры в бадминтон?
5. Как подать волан в игре в бадминтон?
6. Какие бывают удары при игре в бадминтон?
7. В какое время дня можно играть в бадминтон?
8. Основные задачи упражнений в играх с воланом?
9. Можно ли делать передышку в игре в бадминтон?
10. Какие черты характера формируются у детей в играх веселые старты?

## ГЛАВА II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ БАДМИНТОНА

Массовое развитие этого вида спорта помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства нашего народа, укрепить его здоровье, обеспечить творческое долголетие, подготовить к защите Родины.



Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического

воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки (ОФП).

## 2.1. История бадминтона в древности

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

В 1650 году королева Швеции Кристина для игры в «перьевой мяч» построила корт недалеко от Рояль Палас (Королевского дворца) в Стокгольме, где она играла со своими придворными и гостями из других стран. Корт до сих пор существует в столице Швеции и сейчас является собственностью церкви.

В конце 50-х годов XIX века в имении Бадминтон под Лондоном, принадлежащем герцогу Бофорту, появилась новая версия игры в волан, которую впоследствии и назвали — бадминтон. Первые правила игры написаны в Индии в конце XIX века. Авторы — британцы, проживающие в Индии, среди которых бадминтон был очень популярен. Эти правила сильно отличались от современных.

Исторические свидетельства говорят о том, что в мяч с перьями играли еще около 3 тыс. лет назад. Так, в одном из манускриптов сообщается, что в 1122 году до нашей эры в Китае во времена правления династии Чу играли в мяч с перьями. Игра

называлась «ди-дзю-ци». В Индии обнаружены наскальные рисунки, которым, по подсчетам археологов, более 2 тыс. лет. На рисунках изображены играющие в так называемую «пеону» - прообраз нынешнего бадминтона.

Современный бадминтон берет свое начало в Англии, а произошел он от древнейшей индийской игры «пунэ» или «пеона». Офицеры английских колониальных войск, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, стали играть в неё дома. Большой любитель спортивных забав – лорд Бофорт устроил в городке Бадминтон, что недалеко от Лондона, турнир бадминтонистов. Это было в 1873 году, который историки спорта считают годом основания современного спортивного бадминтона (игра и получила название в честь городка, где прошел турнир).

В ту пору бадминтон считался на Британских островах аристократической игрой. Любили в нее поиграть и короли, поэтому бадминтон называли еще и «королевской игрой».

Спустя четыре года в Англии был создан клуб, который установил первые правила игры. Многие параграфы сохранились до наших дней. Правда, первые турниры носили своеобразный характер. Мужчинам, согласно уставу клуба, строго предписывалось выступать в костюмах по тогдашней моде: черный сюртук и высокие сапоги на каблуках. Женщинам дозволялось играть только в длинных юбках и широких цветных шляпах. Доходило до анекдотических эпизодов: один игрок был исключен из клуба за то, что в ходе игры снял цилиндр, чтобы вытереть пот со лба.

Шло время. В начале 20-х годов 20-го века бадминтон стал завоевывать бурные симпатии и в США, где игра в волан по массовости стала даже превосходить такую традиционную среди американцев игру, как кегли. Все большую популярность приобретали состязания по бадминтону в Индии, Канаде, Франции, Дании, Шотландии и других странах.

В 1934 году была учреждена Международная Федерация Бадминтона (ИБФ). Тогда в ее члены вошли лишь 9 стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Шотландия, Франция и Уэльс.

Первым президентом Всемирной Федерации бадминтона (BWF) стал сэр Джорж Томас, известный бадминтонист и теннисист. Ныне в BWF входят более 90 стран. Согласно уставу ИБФ один раз в три года проводится розыгрыш кубка Томаса для мужских команд и кубка Убер для женских команд. Эти соревнования являются практически командными чемпионатами мира.

Знаменательно, что родоначальник современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен любил играть в бадминтон и прочил ему широкое распространение.

## **2.2. Возникновение бадминтона**

**Развитие международного бадминтона.** 5 июля 1934 года была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). Сейчас в ИБФ входит более 70 стран. Федерация организует различные соревнования, основным из которых является Кубок Томаса (по имени бывшего президента ИБФ). Он разыгрывается с 1948 г. среди национальных мужских команд. Этот турнир проводится раз в три года. Команды-участницы разбиты на зоны. Победители зональных соревнований встречаются между собой, а победитель этого турнира в финальном матче встречается с обладателем приза.

Подобный турнир среди женских команд, именуемый Кубком Убер в честь известной деятельницы ИБФ, проводится с 1956 г.

С 1968 г. проводится личный чемпионат, а с 1972 г. и командный чемпионат Европы. Встречи национальных сборных команд обычно состоят из одиночных, парных и смешанных игр. Кроме того, международная федерация бадминтона постоянно организует и проводит официальные личные турниры, которые входят в международный календарь.

В 1977 г. в шведском городе Мальме состоялся первый официальный чемпионат мира. В настоящее время бадминтон признан олимпийским видом спорта. В 1992 г. состоится его олимпийский дебют.

В последние годы сильнейшими игроками мира являются спортсмены Китая, Кореи, Дании, Индонезии.

### 2.3. Федерация бадминтона Узбекистана

В настоящее время в мире насчитывается более 500 миллионов любителей бадминтона.



**UZBEKISTAN  
BADMINTON  
FEDERATION**

Бадминтон, как один из популярных по всему миру видов спорта, всегда был любим и нашими соотечественниками. Большинство из нас знают бадминтон, как веселое развлечение, суть которого сводится к тому, чтобы как можно дольше удержать волан в воздухе. Однако, в исполнении настоящих мастеров бадминтон это динамичная и высоко атлетическая игра.

Если обратиться к истории, то игра в волан известна со времен Древней Греции – более 2000 лет. Современный спортивный бадминтон берет свое начало от индийской игры "Пунэ". В 1887 году были изданы первые правила игры. В начале XX века стали проводиться международные турниры. В 1934 году была образована Международная федерация бадминтона (IBF). В 1967 году был создан Европейский союз бадминтона, объединивший 26 национальных федераций Старого Света. В настоящее время в нее входят более 140 стран по всему миру.

Бадминтон признан олимпийским видом спорта и с 1992 года включен в программу летних Олимпийских Игр. За годы независимости в республике Узбекистан достигнуты значительные успехи в развитии физической подготовки и спорта, уделяется большое внимание популяризации и развитию как национальных видов спорта, так и международных.

В целях дальнейшего развития бадминтона в Узбекистане, пропаганды здорового образа жизни среди населения, а также повышения спортивного мастерства 26 августа 2011 года была создана Федерация бадминтона Узбекистана. В сентябре того же года наша Национальная федерация стала членом Всемирной федерации бадминтона и Азиатской конфедерации бадминтона. В сравнительно короткие сроки в столице и регионах республики были созданы базы и центры для занятия бадминтоном. В 2014 году

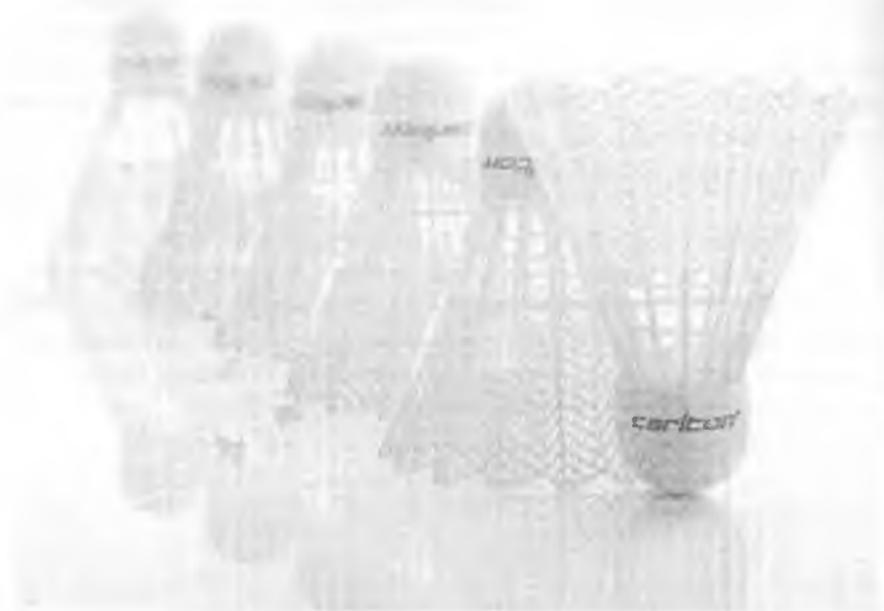
в Ташкенте завершается строительство нового современного комплекса бадминтона.

На базах бадминтона Андижанской, Бухарской, Джизакской, Кашкадарьинской, Наманганской, Навоийской, Сырдарьинской, Ферганской, Хорезмской областей и города Ташкента ведется активная подготовка юных бадминтонистов. Сегодня в республике свыше 20 тыс. человек регулярно занимаются бадминтоном из них более 10 мастеров спорта и 35 кандидатов в мастера спорта. Основной целью отечественных бадминтонистов является успешное участие на континентальных и международных соревнованиях, а также завоевание путевок на Летние Олимпийские игры, которые прошли в 2016 году.

### **Вопросы для контроля**

1. Перечислите основные этапы возникновения и развития бадминтона?
2. Дайте краткую характеристику основным этапам развития бадминтона?
3. Охарактеризовать современное состояние бадминтона в мире?
4. Охарактеризовать современное состояние бадминтона в Узбекистане?

### 3. Неперьевой волан



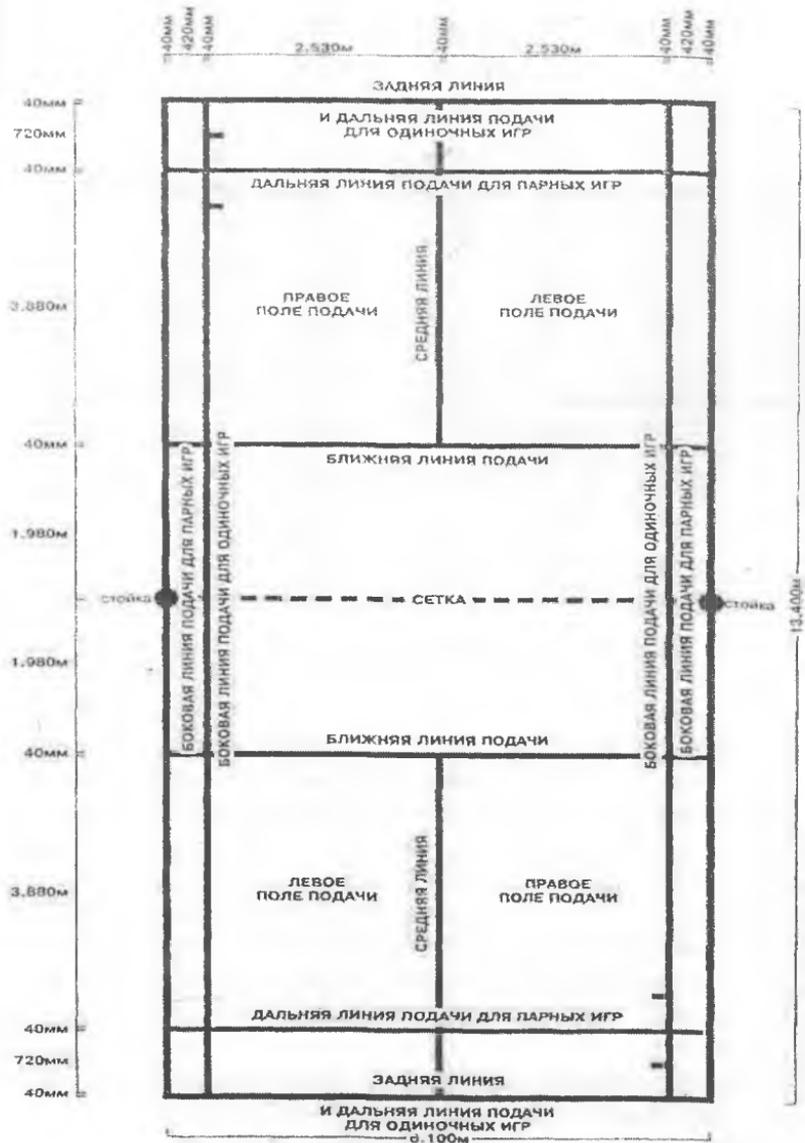
3.1. Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала.

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

4. Тестирование волана на скорость.

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

4.2. Пригодный для игры волан должен приземляться не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от противоположной задней линии корта (см. рис. 2).



**Рис. 1. Разметка корта для парных и одиночных игр.**  
*Примечание: 1. Длина корта (площадки) по диагонали – 14.723м*

---

---

## ГЛАВА III. ПРАВИЛА ИГРЫ

### 3.1. Площадка, оборудование и инвентарь для игры

1. Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм, как показано на рис.1.
2. Линии, должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета.
3. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают.
4. Стойки для крепления сеток должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии, как предусмотрено в п.1.10. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле.
5. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры, как показано на рис. 1, независимо от того, проводится ли матч в одиночном или парном разряде.
6. Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15x15 мм до 20x20 мм.
7. Ширина сетки по вертикали – 760 мм., длина по горизонтали – не более 6,1 м.
8. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур.
9. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек.
10. Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его поверхности и на высоте 1,55 м над боковыми линиями для парной игры.
11. Не допускается просвета (зазора) между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине.
12. Если невозможно разметить корт одновременно, как для парной, так и для одиночной игры (рис.1.), корт может быть

размечен только для одиночной игры, как показано на рис.3. Задние линии корта становятся дальними линиями подачи, а стойки, или матерчатые ленты их заменяющие шириной 40 мм, располагаются на сетке вертикально над боковыми линиями.

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

### 3.2. Волан

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

2. Перьевого волан.



2.2.1. Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке.

2.2.2. Перья должны быть одинаковой длины от 62 мм до 70 мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки.

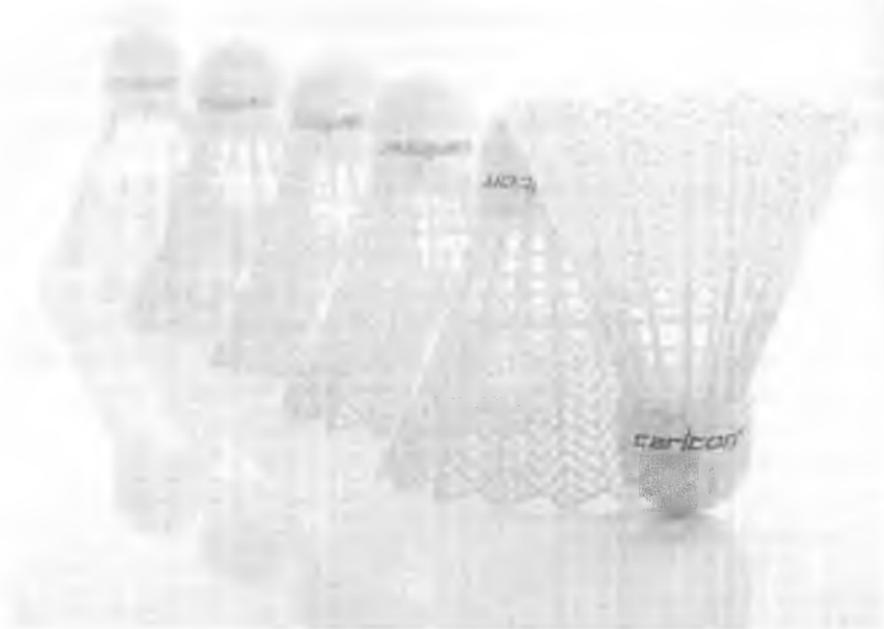
2.2.3. Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58 - 68 мм.

2.2.4. Перья прочно скрепляются ниткой или другим подходящим материалом.

2.2.5. Головка должна быть 25 - 28 мм в диаметре и переходить книзу в полусферическую форму.

2.2.6. Волан должен иметь вес 4.74 – 5.50 грамм.

### 3. Неперьевой волан



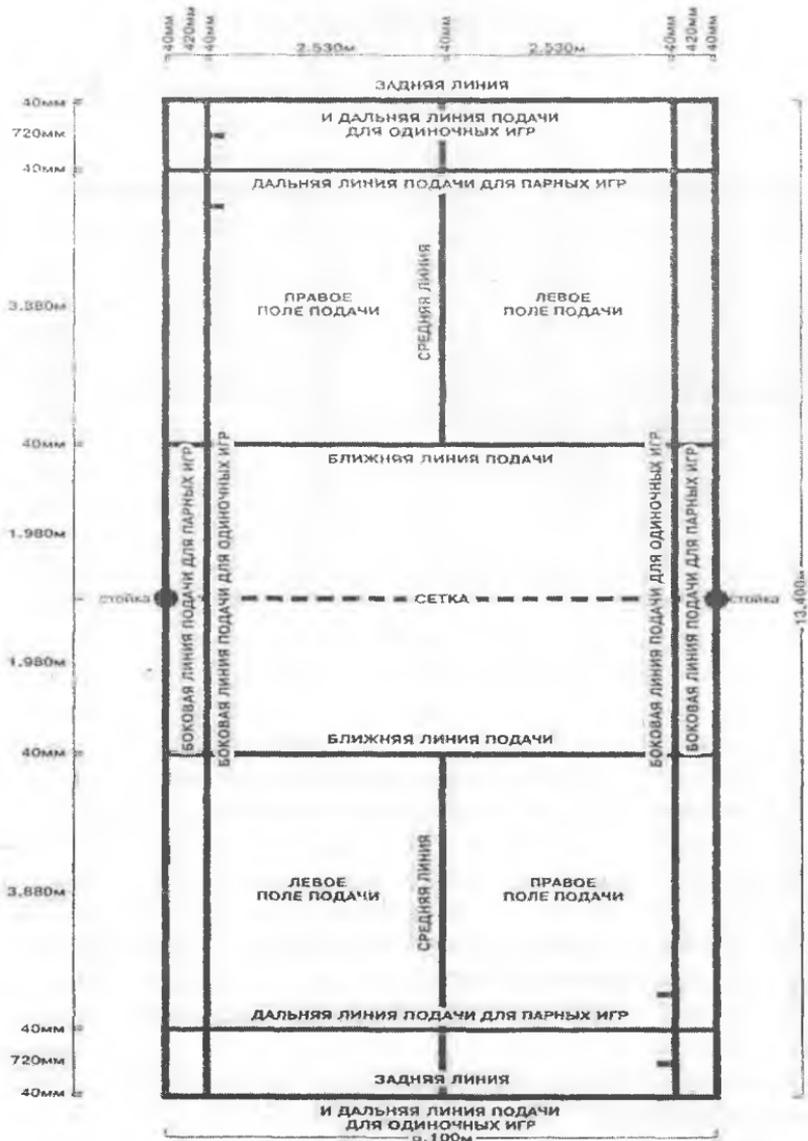
3.1. Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала.

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

4. Тестирование волана на скорость.

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

4.2. Пригодный для игры волан должен приземляться не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от противоположной задней линии корта (см. рис. 2).



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



### 3.3. Ракетка для игры в бадминтон

#### 1. Струнная поверхность

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

1.2. должна быть не более 280 мм в длину и 220 мм в ширину, однако, струны могут быть продолжены

через область, которая в иных случаях относится к переходнику, при условии, что:

1.3. этот отрезок составляет не более 35 мм в ширину.

1.4. общая длина струнной поверхности не превысит 330 мм.

#### 2. Ракетка

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

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

#### 3. Экипировка

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



### 3.4. Введение волана в игру, введение счета. Подача и розыгрыш очка

#### 1. Жеребьевка

- 1.1. Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между п.п. 1.1.1. и 1.1.2:
  - 1.1.1. подавать или принимать подачу;
  - 1.1.2. начинать игру на одной или другой стороне корта.
- 1.2. Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого, делает оставшийся выбор.
- 1.3. Участникам, перед началом матча, предоставляется время для разминки – 2 мин.

#### 2. Счёт

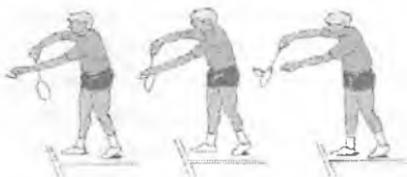
- 2.1. Матч проводится до выигрыша двух геймов из трёх.
- 2.2. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко (кроме случая, предусмотренного в п.п 7.4. и 7.5.).
- 2.3. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник(и) допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника (ов).
- 3.4. При счете «20-20» сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм.
- 3.5. При счёте «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.
- 3.6. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

#### 3. Смена сторон

- 3.1. Игроки должны поменяться сторонами:
  - 3.1.1. по окончании первого гейма;
  - 3.1.2. перед началом третьего гейма (если он нужен); и
  - 3.1.3. в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

#### 4. подача

- 4.1. При правильной подаче:
  - 4.1.1. никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимаю-



щий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед во время подачи (п.4.2.), считается ошибкой (фол);

4.1.2. подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи (рис. 1.), не наступая на линии, ограничивающие эти поля;

4.1.3. какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи (п. 4.2.) до совершения подачи (п. 4.3.);

4.1.4. ракетка подающего должна первоначально коснуться головки волана;

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

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

4.1.7. движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи (п. 4.2.) до ее завершения (п.4.3.);

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

4.1.9. подающий не промахнулся по волану.

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

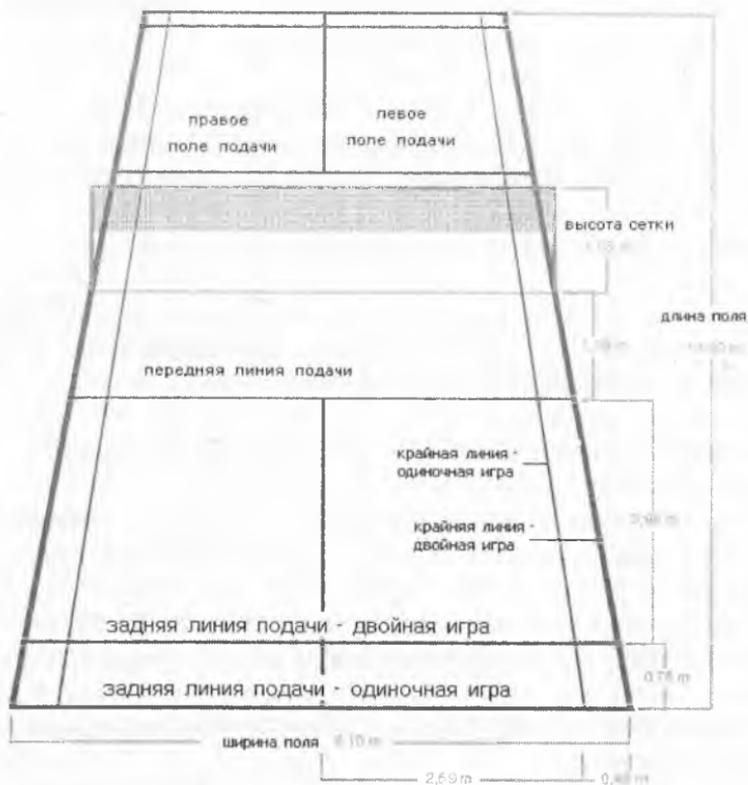
4.3. После начала подачи (п. 4.2.), она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или подающий промахнулся по волану.

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

4.5. В парных играх, во время подачи (п.4.2., 4.3.), партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не

перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

## 5. Одиночные игры



### 5.1 Поддача и приём поддачи

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

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

### 5.2. Порядок игры и позиции на корте.

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

### 5.3. Счет и поддача.

5.3.1. Если подающий выигрывает розыгрыш (п.5.3.), ему засчитывается очко. Затем он снова подаёт, но с другого поля.

5.3.2. Если розыгрыш выигрывает принимающий (п.5.3.), ему засчитывается очко и он становится новым подающим.

## 6. Парные игры

Подача и прием подачи

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

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

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

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

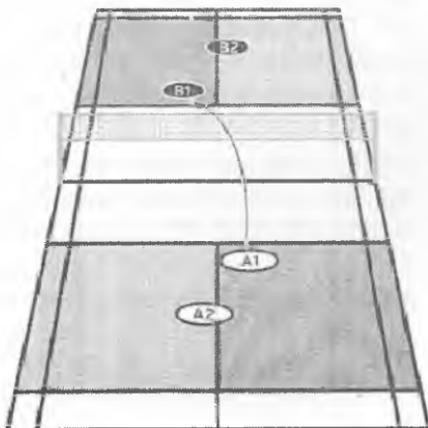
6.1.5. подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля, соответствующего счету подающей стороны, за исключением описанного в п.12.

6.2. Последовательность отражения волана и позиции на корте.

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

6.3. Счёт очков

6.3.1. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш (п.6.3.), ей засчитывается очко, затем она (тот же игрок) подаёт с другого поля.



6.3.2. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона (п.6.3.), ей засчитывается очко и она становится подающей стороной.

6.4. Последовательность подач.

В любой игре право подавать переходит последовательно:

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

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

6.4.3. к партнеру первого подававшего.

6.4.4 к первому принявшему

6.4.5. к первому подавшему и т.д.

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

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

## **7. Ошибки поля подачи**

7.1. Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

7.1.1. подает или принимает не в очередь;

7.1.2. подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

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

## **3.5. Судейская коллегия и обязанности судей**

### **1. Нарушения**

Нарушение («фол») имеет место, если:

1.1. подача совершена не по правилам (п. 1.1)

1.1.1. во время подачи волан:

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

1.1.3. перелетев сетку, застревает в ней;

1.1.4. будет отбит партнером принимающего

1.2. во время игры волан:

1.2.1. падает вне пределов корта;

1.2.2. пролетает сквозь сетку или под ней;

1.2.3. не перелетает через сетку;

- 1.2.4. касается потолка или стен зала;
- 1.2.5. касается тела или одежды игрока
- 1.2.6. касается любого предмета или лица, находящегося вне корта;

*(Если необходимо по условиям конструкции здания, местная проводящая организация может, установить особые условия на случай, когда волан коснется препятствия);*

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

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

1.2.9. будет отбит игроком и его партнером последовательно или

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

1.3. во время игры, игрок:

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

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

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

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

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

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

## **2. Спорный**

2.1. «Спорный» объявляется судьей на вышке.

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

2.3. «Спорный» назначается, если:

- 2.3.1. подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий (п.2.5.);
- 2.3.2. при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;
  - 2.3.1. во время игры, волан:
    - 2.3.1.1. зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке,
    - 2.3.1.2. пролетев над сеткой, застревает в ней;
    - 2.3.1.3. разрушается и головка полностью отделяется от остальной части волана
- 2.4.1. по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;
- 2.4.2. судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;
  - 2.4.2. в любой непредвиденной или случайной ситуации
- 2.5. если назначен «спорный», розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, и подававший игрок повторяет подачу.

### **3. Волан вне игры:**

Волан считается вне игры когда:

- 3.1. он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;
- 3.2. он коснется поверхности корта (в пределах ограничивающих его линии или вне их)
- 3.3. объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фол»).

### **4. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания**

4.1. Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, исключая случаи, предусмотренные в п.п. 4.2 и 4.3.

#### **4.2. Перерывы:**

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах:

- 4.2.1. не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;
- 4.2.2. не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом,

*(При демонстрации матчей по ТВ, Главный судья может решить до начала матча, что перерывы по п. 16.2 обязательны и имеют фиксированную продолжительность).*

#### 4.3. Временная остановка игры

4.3.1. Когда имеют место обстоятельства не зависящие от игроков, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым.

4.3.2. В особых случаях Главный судья может приостановить игру.

4.3.3. Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться и игра должна быть возобновлена с этого счета.

#### 4.4. Задержка в игре

4.4.1. Игра ни в коем случае не должна приостанавливаться для того, чтобы дать возможность игроку восстановить силы или дыхание, или получить совет;

#### 4.5. Советы и выходы игроков с корта

4.5.1. Только, когда волан вне игры (п.15), игроку разрешается получать совет во время матча;

4.5.2. Никто из игроков не имеет права покидать корт во время матча без разрешения судьи на вышке за исключением перерывов, описанных в п. 4.2.

#### 4.6. Игрок не имеет права:

4.6.1. намеренно вызывать задержку или приостановку игры;

4.6.2. умышленно изменять форму волана с целью изменить скорость его полета;

4.6.3. вести себя оскорбительно;

4.6.4. совершать другие неспортивные поступки.

#### 4.7. Пресечение нарушений

4.7.1. Судья на вышке должен пресекать любые нарушения п.п. 4.4, 4.5 или 4.6.

4.7.1.1. вынесением предупреждения нарушителю с показом жёлтой карточки;

4.7.1.2. объявлением «фола» нарушителю, если он был предупрежден, с показом красной карточки. Два таких «фола» рассматриваются, как систематическое нарушение;

4.7.2. в случае серьезного проступка, систематических нарушений или нарушения п. 4.2., объявлением «фола» нарушителю с показом

второй красной карточки и немедленным докладом о проступке Главному судье, который имеет право дисквалифицировать нарушителя на данный матч, и засчитать поражение в данном матче со счетом 0:21, 0:21.

## **5. Судьи и апелляции**

5.1. Главный судья несет полную ответственность за проведение турнира или другого соревнования, частью которого является матч.

5.2. Судья на вышке, если он назначен, ответственен за проведение данного матча, состояние корта и за обстановку вокруг него. Судья на вышке подотчетен Главному судье.

5.3. Судья на подаче фиксирует нарушения, допущенные подающим, если таковые имеют место (п.5).

5.4. Судья на линии определяет, упал ли волан в пределах или за пределами линии, за которыми он следит.

5.5. Решения всех судей окончательны по тем игровым моментам, за которые данный судья ответственен, за исключением момента, в котором, по мнению судьи на вышке, линейный судья сделал ошибку; в этом случае судья на вышке может отменить решение линейного судьи.

5.6. Судья на вышке обязан:

5.6.1. придерживаться Правил игры и проводить их в жизнь, и, в частности, определять «спорные», предупреждения и «фолы», когда они имеют место;

5.6.2. принимать решения в спорных ситуациях, если таковые будут, до следующей подачи;

5.6.3. чётко и громко информировать игроков и зрителей о ходе матча;

5.6.4. назначать и освобождать судью на подаче и линейных судей после консультации с Главным судьей;

5.6.5. принимать решения по вопросам компетенции отсутствующих судей;

5.6.6. принять собственное решение или назначить «спорный» если кто-либо из других судей на корте не в состоянии принять решение;

5.6.7. фиксировать и сообщать Главному судье обо всех случаях, касающихся п. 5

5.6.8. передавать Главному судье все неудовлетворенные апелляции только по вопросам Правил игры. (Эти апелляции должны быть сделаны до выполнения следующей подачи или, если это конец матча, прежде чем апеллирующая сторона покинет корт).

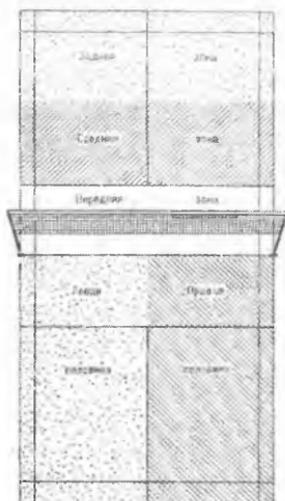
### **Вопросы для контроля**

1. Размеры корта для одиночной игры?
2. Размеры корта для парной игры?
3. Когда игроки должны меняться сторонами?
4. Когда проводится жеребьевка?
5. Когда имеет место «фол»?
6. Сколько времени предоставляется для разминки игроков?
7. Как продолжается игра при счете «20-20»?
8. Какой перерыв должен быть в течении каждого гейма?

## ГЛАВА IV. ТЕХНИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН

### 4.1 Основы техники игры в бадминтон

Для удобства объяснения и восприятия тех или иных деталей техники и действий спортсмена в бадминтоне существует своя терминология. Терминологическая система бадминтона постоянно



совершенствуется и обновляется, отражая происходящие в нем изменения.

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий полета волана (рис. 3).

**Зона половины площадки** **Передняя зона** — пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи. **Средняя зона** — пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи. **Задняя зона** — пространство между плоскостями,

параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки. **Половина (левая, правая)** — пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии

**Удары.** К ударам сверху относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему. При ударах сбоку (на среднем уровне) кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному. При ударах снизу кисть в основной фазе направлена вниз.

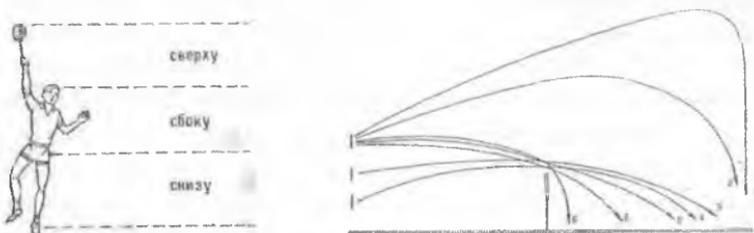
1. *Траектории полета волана.* Высокая — восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

Высокая атакующая — волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки

Плоская — волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

Нисходящая — траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.

Полуплоская — траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.



Короткая — траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.

### 1. *Виды ударов.*

*Удары из передней юны.* Откидка — удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

Атакующая откидка — удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

Добивание — атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

Сметание — атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.

Толчок — удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

Подставка — удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

Подрезка — удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

Подкрутка — удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на

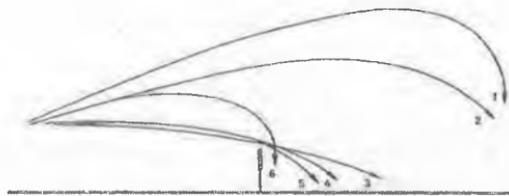
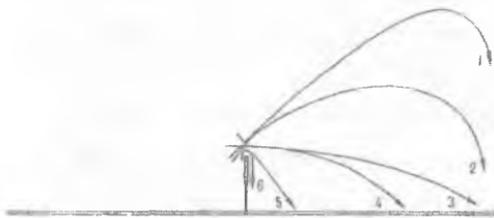
уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.

Перевод — косой вдоль сетки — удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис. 6).

*Удары из средней и задней зоны площадки.* Высокий — волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

Высокий атакующий — волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

Плоский — волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется



часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

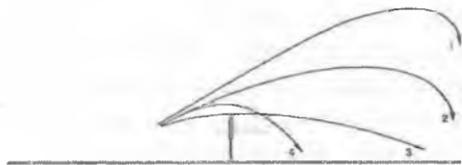
Нападающий-смеш — волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш-удар определенной силы и скорости и полусмеш-удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

Короткий — волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки. Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

Срезка — атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

— Блокирующий — ответ на быстро летящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка.

Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в



среднюю и заднюю зону площадки.

*Подачи.* Высокая — волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Высокая атакующая — волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Плоская — волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

Короткая — волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рис. 8).

Работа ног складывается из следующих элементов: шага, прыжка, приставного шага, скрестного шага, подскока, выпада (для выполнения блокирующего удара), прыжка с разножкой.

Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

Нефронтальные удары — это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.

Фронтальные удары — это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

Удары открытой и закрытой стороной ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, так и по нисходящей траектории.

Мягко и жестко выполняемые удары. В основе этого условного деления лежит характер заключительного движения кисти. Мягкие-слабые удары выполняются при пассивном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки: короткие-близкие, а также удары с передней части площадки—подставки, переводы и короткие подачи. Жесткие-сильные удары выполняются при активном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки: высокодалекие, высокодалекие атакующие, короткие-быстрые, смещ, полусмещ, а также удары с передней части площадки: откидки, добивающие удары, плоские и высокодалекие подачи. Блокирующий удар по характеру выполнения может быть мягким-слабым (ответ на сетку) или жестким-сильным (удар в среднюю и заднюю часть площадки).

При анализе техники встречаются следующие понятия. Петля-путь, по которому движется кисть с ракеткой при замахе, ударе и проводке. Рисунок — внешняя форма движения. Ритм движения — временные характеристики различных частей тела при выполнении технического элемента.

Спортивная тактика — это искусство ведения спортивной борьбы, умение рационально использовать сильные стороны своей подготовки (физические, психические, технические) и слабые моменты подготовленности соперника.

В процессе технико-тактической подготовки нужно стремиться создавать условия, которые были бы близки к реальным игровым ситуациям. Если тенденция развития игры направлена на увеличение скорости, то и технико-тактическая подготовка должна соблюдать это основное направление. Непременным условием успешности тактической подготовки является координация с задачами технической и физической подготовки, а также тактическая дальновидность тренера, который создает свою собственную концепцию игры, присущую данному конкретному игроку или двум игрокам, составляющим команду в бадминтоне. Тренер, создавая тактический рисунок предстоящей игры, определяя средства и методы для достижения поставленной цели, должен исходить из возможностей своих воспитанников.

Тактическое мышление, техническое мастерство и уровень физической подготовленности — вот комплекс, которым может оперировать тренер при решении различных вариантов игровой ситуации. Кроме того, тактическая подготовка обязательно включает в себя знание правил игры, общие практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, а также конкретные тактические варианты ведения борьбы, которые складываются с учетом предварительной обобщенной информации о реальных и потенциальных спортивных соперниках (их сильные и слабые качества, излюбленная тактика, особенности подготовки и т. д.). Очевидно, что от широты и глубины таких знаний во многом зависят целесообразность, осознанность и гибкость тактических замыслов и планов тренера и спортсмена.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом, так как на завершающем этапе общий эффект всех разделов подготовки ■ выливается в единую форму, целостную тактику выступления в соревнованиях.

**Средства и методы тактической подготовки.** Специфическими средствами и методами тактической подготовки в процессе спортивной тренировки служат тактические формы выполнения

специально-подготовительных упражнений, игровые упражнения, соревновательные упражнения, игры с определенным заданием.

Отличительной особенностью всех перечисленных упражнений является установка на решение определенных тактических задач. В упражнениях моделируются и практически выполняются отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. Например, спортсмену ставится задача в игре со счетом выиграть очко или право на подачу определенным техническим приемом (подставка на сетке) или выполнить диагональный смеш и после ответного удара соперником в переднюю зону выполнить добивающий удар в дальний левый угол площадки и т. д. И наконец, моделируются внешние условия соревнований, т. е. покрытие площадки, освещение, обстановка во время соревнований.

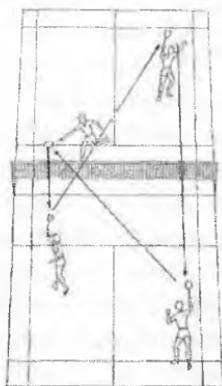


Рис. 62. Упражнения в упрощенных условиях — четверка

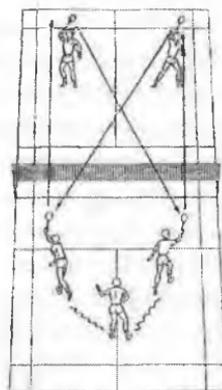


Рис. 63. Упражнения в усложненных условиях — тройка

В подготовке спортсмена-бадминтониста присутствует индивидуальная тактическая подготовка (одиночные игры) и командная тактическая подготовка (парные игры). В зависимости от этапов подготовки тактическая подготовка ведется в облегченных, усложненных или приближенных к соревновательным условиям. Тактические упражнения в облегченных условиях обычно используются при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании уже сформированных ранее. Чаще всего это достигается путем упражнений, разучиваемых тактических действий, их расчленения на менее сложные, например, тренировка только оборонительных действий или наступательных действий (рис. 62). Понятно, что облегченные технико-тактические упражнения носят часто вспомогательный характер и являются промежуточной ступенью к

освоению намеченной тактики ведения состязания. Тактические упражнения в усложненных условиях являются следующей ступенью технико-тактической подготовки. Задача их обеспечить надежность новых тактических вариантов ведения игры. Поскольку в таких упражнениях решаются более сложные задачи, чем в соревнованиях, и требуют от бадминтониста предельной мобилизации тактических способностей, применение их должно быть посильным и не превышать реальных возможностей спортсмена. В основе таких упражнений лежат следующие методические приемы: пространственное ограничение (игра с завершением атаки в определенное место), пространственно-временное ограничение (игра один против двоих, троих; двое против троих; игра на закрытой сетке). Ограничение технических приемов для решения тактических задач (выигрыш очередного очка или подачи может принести применение определенного удара — косоугольного и т. д.); игра с применением дополнительного отягощения и решением определенных тактических задач, ведение игры с постоянно меняющимися противниками. Тактическая подготовка при использовании таких упражнений непосредственно соединяется со специальной психологической подготовкой и воспитанием соревновательной выносливости.

Тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям соревнований. Существует большое многообразие таких упражнений, отражающих различные игровые ситуации. Рассмотрим несколько упражнений.

*Упражнение 1.* Цель — улучшить технику игры у сетки. Игроки располагаются в параллельной позиции. Первый удар Х выполняет высокий снизу в правый угол задней зоны. Второй удар Х передвигается в правый угол задней зоны и выполняет смеш в игрока У. В это время игрок У смещается в среднюю зону. Третий удар У, защищаясь, выполняет ответ в переднюю зону (на сетку). Четвертый удар У, перемещаясь в переднюю зону, выполняет заключительный добивающий удар.

*Упражнение 2.* Цель — улучшить скорость взаимодействия и технику завершающего удара на сетке. Игроки располагаются в параллельной позиции. Первый удар У выполняет высокий удар снизу в левый угол задней зоны. Второй удар У, передвигаясь назад в

левый угол задней зоны, выполняет смеш по линии в игрока X. В это время игрок X перемещается в среднюю зону, соответственно расположению волана. Третий удар X выполняет высокий удар снизу в правый угол задней зоны. Четвертый удар X передвигается в правый угол задней зоны, выполняет смеш в игрока Y. В это время Y смещается в среднюю зону. Пятый удар Y, защищаясь, выполняет ответ в переднюю зону (на сетку). Шестой удар Y, передвигаясь в переднюю зону, выполняет добивающий удар.

Если после четвертого удара (смеш) игроком X игрок Y выполнит удар высокий снизу в левый угол задней зоны, то упражнение повторяется и в зависимости от задания закончится добивание в передней зоне на третьем, четвертом или другом повторении. Если же игрок X при четвертом ударе выполнит смеш, а косой высокий в правый угол задней зоны, то игроки Y и X из защищающихся превращаются в нападающих по той же схеме, и так игра может повторяться несколько раз в зависимости от задания тренера.

В дальнейшем, решая определенные тактические задачи, подбирая упражнения, тренер должен помнить, что упражнения подбираются в соответствии с возможностями своих учеников. Важно также, чтобы все упражнения имели завершение. Этот момент имеет большое психологическое значение, вселяет уверенность в игроков, завершающих свои действия в игре.

На этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям методика тактической подготовки направлена на более полное моделирование целостных форм тактических вариантов, которые будут использоваться в данном соревновании. Цель такого моделирования — отработать тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего соревнования (конкретные участники, распорядок состязания, климатические и географические условия). Естественно, воссоздать условия предстоящих соревнований во всех деталях сложно, но можно и нужно моделировать основные черты

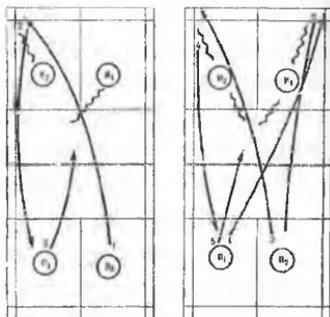


Рис. 64. Тактические упражнения в игре

реализации тактических вариантов и основные условия, влияющие на его осуществление.

Практический фундамент в тактической подготовке может быть заложен только при систематическом участии в соревнованиях, где бадминтонист может проверить различные тактические варианты и приобрести соревновательный опыт. Такие соревнования должны быть различного ранга и предусматриваться официальным спортивным календарем. Но соревновательная практика может быть школой тактического мастерства только в том случае, если каждое выступление оценивается тренером и самим спортсменом, и на основе выводов ставятся новые тактические задачи.

#### 4.2. Тактика одиночной игры

**Тактика** одиночной игры строится на следующих основных принципах:

1- измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;

2- заставить его ошибаться, чередуя высоко-далёкие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;

3- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Одиночная игра требует большей затраты энергии, чем парная, так как бегать приходится одному на всей половине площадки. Выступающим в одиночной встрече необходимо обладать большой скоростью передвижения и одинаковым умением играть как у сетки, так и у задней линии. В одиночной игре предпочтение отдается высокой подаче, направляемой обычно в самое неудобное для противника место.

Не забывайте, что в одиночной игре лучшее сочетание ударов — когда каждый второй удар короткий, а темп нападения и четкая защита — основа для победы над противником. Разберите и освоите несколько типовых тактических приемов в одиночной игре. Каждому тренеру надо приучать своих зани-мающихся бороться за захват инициативы в игре, за активную игру во встречах с любыми противниками. Известное положение «лучшая защита —

нападение» применимо и к действиям игроков в бадминтон, особенно в одиночных встречах, когда большое значение имеет психологический момент единоборства.

В начале каждой партии игрок должен приложить все силы, чтобы «оторваться» от противника на 4—5 очков, и затем удерживать этот разрыв, активизируя игру при своей подаче и играя предельно точно и внимательно с задачей отобрать подачу у противника. Догонять психологически всегда трудней, чем удерживать лидерство. В одиночной игре надо уметь заставить противника играть в неудобном положении, например в левой стороне площадки. Для этого надо в совершенстве овладеть ударами, с помощью которых противника можно «загнать» в неудобное место. Такими ударами будут обводящие прямые и по диагонали и длинные плоские справа. Например, в ответ на высокую подачу — удар смеш, в ответ получите или «свечу» или укороченный, тот и другой отбивайте плоским влево и, таким образом удерживая инициативу, в удобный момент добьете волан.

Перед встречей с незнакомым или малознакомым противником для составления общего тактического плана предстоящей встречи необходимо провести так называемую «разведку боем». Начинать ее надо прямо с разминки перед игрой — выяснить: 1) как отбивает противник близкую и далекую подачи, под правую и левую руку; какими ударами он отбивает подачи хорошо и какими слабо и в каких направлениях, как он сам выполняет ту или другую подачу, какие у него любимые (привычные) ответы; 2) как играет противник у сетки, на какую высоту поднимает короткие воланы; 3) как принимает и выполняет смеш; 4) достаточно ли уверенно и сильно отбивает противник воланы, по-сылаемые ему под левую руку, т. е. куда направляет, какими ударами чаще пользуется и т. д. С учетом выявленных качеств противника надо тут же, по ходу игры, составлять и осуществлять свои тактические за-мыслы. Если противник слабо играет у сетки, то целесообразно при каждой возможности соответствующим подготовительным ударом вызывать его к сетке. Если он плохо передвигается назад, то, вызвав его укороченным ударом к сетке, можно перекинуть волан следующим плоско-далеким или высоко-далеким ударом. Противника, обладающего слабым ударом сверху, следует первой

же подачей заставить отойти к задней линии и длинными и высокими ударами с середины своей площадки удерживать его там до тех пор, пока он не отобьет волан в удобное место для выполнения завершающего удара.

Существуют три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака.

По степени эффективности атака всегда предпочтительнее. Защита – это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа и, как результат, потеря уверенности и перспективы. Очень сложный тактический элемент – умелая контратака почти всегда дает превосходные результаты. Если противник завладел инициативой и атакует вас удар за ударом, а вам только и остается отбрасывать волан как можно дальше от сетки. Попробуйте рискнуть и встретить волан выше и ближе к сетке, чтобы попытаться кистевым движением перевести его низко по сетке к одной из боковых стоек. Если проигрываете, не торопитесь подавать, не суети-тесь в промежутках между розыгрышами. Если выигрываете, держите темп, атакуйте, набирайте очки.

#### 4.3. Тактика парной игры

Розыгрыш очка в парной игре происходит так. После определения, какая сторона начинает подачу первой, игрок этой стороны, занимающий правое поле подачи, начинает игру, посылая волан по диагонали в поле подачи противника. Если последний отобьет волан, то после того, как тот пересечет сетку, его может отбить любой игрок подающей стороны. Затем любой игрок принимающей пары снова отбивает волан через сетку, и таким образом игра продолжается до тех пор, пока кем-либо из играющих не будет допущена ошибка или пока волан не выйдет из игры. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков. Поэтому совершенствованию в парной игре надо уделять больше времени и внимания. **Система параллельного взаимодействия («бок о бок»):** при этой системе взаимодействия каждый из партнеров играет только на своей половине площадки. Случается, что противник посылает волан на

середину площадки. Тогда возникает вопрос, кому принимать волан, и часто его отбивают оба игрока, мешая друг другу. В этом недостаток системы. Волан должен отбивать левый игрок, так как справа всегда легче отбить, чем слева. При этой системе игроки вынуждены быстро передвигаться вперед и назад и уметь одинаково хорошо играть у сетки и на задней линии.

**Система диагонального взаимодействия:** система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из партнеров играет на половине своей стороны, поделенной по диагонали. У этого варианта есть отрицательная сторона. Воланы, попадающие в левый задний угол площадки, трудно отбивать. В этом случае игрок А должен умело нападать прямыми ударами у сетки и искусно отвечать на укороченные удары, а игрок Б — обладать сильным и точным ударом слева и справа. Эта редко применяемая система лучше всего подойдет для пары, состоящей из правши А, левши Б.

**Система передне-заднего взаимодействия («в линию»):** средне-заднее расположение игроков часто практикуется при смешанных играх. Игрок, находящийся впереди, обязан владеть техникой различных подач и ударов у сетки, а также уметь принимать укороченные удары и отвечать на них. А игрок, располагающийся сзади, должен хорошо отбивать волан разными ударами. На заднего игрока нагрузка больше, чем на переднего, заднему чаще приходится перемещаться по большей части площадки. К тому же на заднюю часть площадки волан попадает значительно чаще. Поэтому лучше, когда сзади играет мужчина.

При этом взаимодействии игроки обычно заранее договариваются между собой, кто из них все время выходит к сетке и кто становится сзади. При условии что оба игрока примерно одинаково выполняют функции заднего игрока и «сеточника», устанавливается твердый порядок, что к сетке выходит тот, кто подает или принимает подачу; его партнер обязан занять место сзади. Недостаток этой системы в том, что боковые части площадки защищены слабо. Игроки должны стоять друг от друга не ближе 3 м.

В такой быстротечной игре, как бадминтон, успех той или другой комбинации и отдельного удара зависит от затраченного на

их выполнение времени, исчисляемого в долях секунды. Стоит, например, подающему игроку задержаться после подачи, как он уже не сможет принять укороченный удар в противоположную от него сторону. Подача будет проиграна, так как его партнер сразу же после подачи должен отойти далеко назад.

**Тактика в защите:** во время защиты очень важно гибкое взаимодействие игроков; при этом надо стараться избегать столкновения или сближения. Если один идет вперед, другой должен занимать заднюю часть площадки. После того как игрок, стоящий у сетки, сделает укороченный удар, ему не следует сразу отбегать назад, так как второй игрок может не успеть приблизиться к сетке, если противник ответит тоже укороченным ударом.

Когда противник применяет смешши, следующие один за другим, тогда партнер должен занять место тоже на средней части своей площадки, потому что прямые удары являются самым сильным атакующим средством и их трудно отражать одному игроку. Если противник плохо выполнит прямой удар и волан полетит высоко над сеткой, то его можно легко отбить плоским, укороченным или тоже прямым ударом, т. е. самому перейти в нападение.

Если противники очень сильны в нападении, то надо строго соблюдать хорошее взаимодействие. Если противники нападают один за другим смешшами, надо отвечать им таким образом, чтобы они не смогли отбить волан прямым ударом, т. е. отбивать «свечой» на заднюю линию или укорачивать через середину сетки.

Впереди стоящий игрок не должен во время игры поворачиваться к партнеру, а, когда тот выполняет удар, обязан присесть, чтобы не мешать ему.

**Тактика ответных ударов в парной игре:** в парной игре целесообразно отбивать подачу противника следующими ударами (примеры даются для системы передне-заднего взаимодействия): короткую подачу при близко стоящем переднем игроке — плоским ударом в туловище или лицо (в атаке стрелой) или через подающего в задний угол; короткую подачу при удаленном переднем игроке — смешем прямо, сверху или прямой и косой «вилкой» в сторону, а также подставкой скошенной назад ракетки; если подавший после короткой подачи задержался на

месте — косой «вилкой» в противоположную от противника сторону; длинную, например высоко-далекую, подачу — только плоско-далеким ударом вдоль боковой линии, по возможности под левую руку противника, или высоко-далеким ударом на заднюю линию, или смешем с последующим добиванием возможного ответа.

Высоко-далекую подачу нужно отбивать так: направленную в дальний угол — высоко-далеким ударом вдоль боковой линии или косо-укороченным; направленную к середине задней линии подачи — высоко-далеким ударом вправо или влево в задние углы или высоко-далеким ударом в том же направлении.

Плоскую подачу надо отбивать косоукороченным или плоским ударом под левую руку.

### **Контрольные вопросы**

1. Охарактеризовать классификацию тактики игры
2. Опишите ответные удары в зависимости от вида подачи
3. Дайте характеристику ответных ударов в парной игре
4. Опишите систему передне-заднего взаимодействия
5. Какие зоны площадки вы знаете?
6. Перечислите траектории полета волана?
7. Удары из передней зоны?
8. Перечислите виды подачи?

## ГЛОССАРИЙ

1	<b>Атакующая откидка</b>	Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.
2	<b>Бадминтон</b>	Спортивная игра в волан, перебрасываемый ракетками через сетку от одного игрока к другому
3	<b>Блокирующий удар</b>	Ответ на быстро летящий волан, как правило смещ, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.
4	<b>Высоко-атакующая подача</b>	Подается достаточно сильным ударом, так чтобы волан мог перелететь противника чуть выше его возможностей ударить по нему;
5	<b>Высоко-атакующий удар</b>	Выполняется достаточно сильным ударом, так, чтобы волан мог перелететь к противнику чуть выше его возможностей ударить по нему
6	<b>Высоко-далекая подача</b>	Подается сильным ударом через противника в задние левый или правый углы - площадки;
7	<b>Высоко-далекий удар</b>	Применяется для удержания противника на задней линии и снижения темпа игры. Ударное движение должно быть очень энергичным и хлестким. При наиболее сложном ударе закрытой стороной ракетки слева у задней линии необходимо обратить внимание на резкое выпрямление локтя с одновременным скручиванием кисти вокруг предплечья
8	<b>Гейм-пойнт</b>	Это такой решающий момент в игровом счете, при котором в результате следующего за ним розыгрыша возможна победа одной из сторон в данной партии.
9	<b>Добивание</b>	Атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

10	<b>Жеребьёвка</b>	Перед началом матча проводится жеребьёвка. Сторона, выигравшая жребий, может выбрать а) подавать или принимать подачу, б) начинать игру на одной или другой стороне корта. Сторона, проигравшая жеребьёвку, после этого, делает оставшийся выбор.
11	<b>Задняя зона</b>	Пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.
12	<b>Игрок</b>	Любой человек, играющий в бадминтон.
13	<b>Короткая подача</b>	Подается низко над сеткой (3-5 см) к передней линии поля подачи;
14	<b>Короткий удар</b>	Довольно трудный для исполнения, потому что требует очень тонкого мышечного чувства. Выполняется двумя способами: а) волан отбивается несильным, но резким ударом; б) ракетка подставляется под летящий волан или даже слегка подается назад. Выигрышные косые короткие удары у сетки, выполняемые по диагонали так, чтобы 2/3 траектории полета волана проходило по своей площадке, а затем он как бы переваливался на сторону противника. Помните, что чем раньше вы встречаете волан, тем меньше у противника времени подготовиться к ответному удару;
15	<b>Нападающий-смеш</b>	Волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш-удар определенной силы и скорости и полусмеш-удар со средней скоростью полета и силой.
16	<b>Неперьевой волан.</b>	Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала. Головка, размеры и вес волана должны отвечать требованиям.
17	<b>Нефронтальные удары</b>	Это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока.
18	<b>Одиночная игра</b>	Матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга

19	<b>Одиночная игра</b>	Матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга
20	<b>Откидка</b>	Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траекторий
21	<b>Под тактикой в бадминтоне</b>	Следует понимать наиболее целесообразные действия, направленные на достижение победы над противником. Главная тактическая задача бадминтониста, независимо от техники выполняемых ударов, - направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приёме.
22	<b>Парная игра</b>	Матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны
23	<b>Парная игра</b>	Матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны
24	<b>Перевод— косой вдоль сетки</b>	Удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки
25	<b>Передняя зона</b>	Пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи.
26	<b>Перьевой волан</b>	Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке. Перья должны быть одинаковой длины от 62 мм до 70мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки. Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58 - 68 мм.
27	<b>Плоская подача</b>	Трудная для приема, подается в неработающее плечо противника в задний левый угол поля приема подачи.
28	<b>Плоский удар</b>	Это атакующий удар, ускоряющий темп игры. При этом ударе волан летит низко над сеткой с большой скоростью. Достигается это резким движением кисти и предплечья;
29	<b>Подача</b>	Технический прием, при помощи которого волан вводится в игру.
30	<b>Подающая</b>	Сторона, выполняющая подачу

	<b>сторона</b>	
31	<b>Половина (левая, правая)</b>	Пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии
32	<b>Принимающая сторона</b>	Сторона, отражающая подачу
33	<b>Проводка волана</b>	Это расстояние, которое преодолевают вместе ракетка и волан при ударе — от момента касания воланом струнной поверхности головки ракетки до его отрыва от нее
34	<b>Розыгрыш</b>	Последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет из игры
35	<b>Рукоятка</b>	Часть ракетки, предназначенная для удерживания её игроком. Профессиональные ракетки для бадминтона выполняются из композитных материалов, основа которых — углеволокно.
36	<b>Сетка</b>	Бадминтонную площадку пополам делит стандартная сетка шириной 760 мм, натянутая между двумя стойками. Верх сетки окаймлен белой лентой шириной 75 мм по обе стороны сетки. Эта лента должна быть свободно закреплена на тросе достаточного размера и прочности и находиться на одном уровне с верхом стоек. Между стойками и концами сетки не должно быть щелей. В случае необходимости сетка по бокам привязана к стойкам. Высота от пола до верхней кромки сетки: у стоек — 1550 мм, в центре — 1524 мм. Размер ее ячеек — от 15 до 20 мм. Сетка, как правило, темного цвета, на таком фоне хорошо виден светлый волан.
37	<b>Смена сторон</b>	Игроки должны поменяться сторонами: 1. по окончании первого гейма; 2. перед началом третьего гейма (если он нужен) 3. в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков
38	<b>Смеш</b>	Основной атакующий удар. Выполняется так, что

		волан летит сверху вниз с очень большой скоростью. В классическом исполнении перед ударом надо прогнуться назад, а затем выпрямиться, последовательно включая в удар ноги, туловище, руки, и закончить движение резким выпрямлением кисти с последующим сгибанием ее относительно предплечья.
39	<b>Средняя зона</b>	Пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи.
40	<b>Срезка</b>	Атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.
41	<b>Стойка игрока</b>	Исходное положение, которое занимает спортсмен во время игры.
42	<b>Струны</b>	Бадминтонные струны имеют толщину от 0,66 до 0,85 мм. Чем тоньше струна, тем она более чувствительна и тем лучше ею играть. Но одновременно чем тоньше струна, тем быстрее она рвется. Отсюда следует: если вы хотите играть более чувствительными струнами, вам придется чаще натягивать
43	<b>Счёт</b>	Матч должен состоять, максимум, из трех геймов. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко. При счете «20-20» сторона, которая первая набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. При счёте «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.
44	<b>Удар</b>	Направленное к волану движение ракетки
45	<b>Удары в «противоход»</b>	Направление волана в сторону, противоположную движению соперника.
46	<b>Удары сбоку</b>	Когда рука с ракеткой находится сбоку в положении, близком к горизонтальному
47	<b>Удары сверху</b>	Это удары, при которых рука с ракеткой вытянута вверх
48	<b>Удары снизу</b>	Когда рука с ракеткой опущена вниз.
49	<b>Укороченный</b>	Это обманный удар (аналог короткого, но с более

	<b>удар</b>	длинной траекторией), один из самых сложных, тонких в бадминтоне. Важно при его выполнении в момент удара чуть расслабить кисть;
50	<b>Фронтальные удары</b>	Это удары в плоскость тела игрока.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Произведения Президента Республики Узбекистан, нормативно-правовые документы

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажатимизни мард ва олижаноб ҳалқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Танкидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б. Марков Д.М. Бадминтон- 2001. 35 б.

### Основная литература

1. Бадминтон: Программа для тренерских факультетов ИФК. - М.: 1986. - 91с.

2. Бадминтон: Программа для ДЮСШ. - М.: 1971. - 59с.

3. Бадминтон: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 48с.

4. Галицкий А.В., Марков О.М. Азбука бадминтона. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 94с.

5. Галицкий А.В., Лифшиц В.Я. Доступный как бег трусцой: (Игра в бадминтон). - М.: Знание, 1987. - 94с.

6. Григорьев П.Н. Бадминтон - спортивная игра для всех. - Л.: 1963. -56с.
7. Ивашин А.А. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон. - М.: 1983. - 119с.
8. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности.- Волгоград, 1994.- 104с.
9. Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. Бадминтон. - М.: ФиС, 1984. - 176с.
10. Мнавер Самир Мох Д. Организация уроков физической культуры с использованием средств тенниса, оздоровительных мероприятий и учетом функционального профиля детей 9-10 лет. - Волгоград: ВГАФК, 1999. - 194с.
11. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000. - 496с.
12. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. -М.: ФиС, 1982. - 176с.
13. Сулова Ф.П., Сыч В.Л. Современная система спортивной подготовки. - М.: Владос - Пресс, 2002. - 213с
14. Скрипко А.В., Шульман В.С. В игре стремительный волан. - Минск: Польша, 1990. - 141с.
15. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990. - 158с.

#### **Дополнительная литература**

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Ф и С, 2000. – 159 с.
2. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2002.
3. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2000.
4. Марков Д.М. Бадминтон - 2001.
5. Рыбаков Д.Л., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М., ФиС, 2000.

#### **Интернет ресурсы**

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru) – Спортивная энциклопедия
3. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru) – Библиотека спортивной информации
4. [www.badminton.ru](http://www.badminton.ru)
5. [www.badminton.uz](http://www.badminton.uz)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА I. БАДМИНТОН ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>5</b>
1.1. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.....	10
1.2. Игры и упражнения для детей. Как играть в бадминтон с детьми: Игры и упражнения для малышей.....	44
1.3. Правила игры в бадминтон.....	45
1.4. Техника игры в бадминтон. Как правильно держать ракетку для игры в бадминтон?.....	46
1.5. Бадминтон в ветренную погоду. Можно ли играть в бадминтон ветреную погоду?.....	48
1.6. Игра с воланом. Играем с воланом.....	48
1.7. Игра с ракеткой. Играем с ракеткой – подготовительные упражнения для игры в бадминтон.....	54
1.8. Игры в бадминтон с группой. Играем в бадминтон с группой – варианты разных игр.....	62
1.9. Веселые старты с элементами бадминтона.....	65
<b>ГЛАВА II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ БАДМИНТОНА.....</b>	<b>80</b>
2.1. История бадминтона в древности.....	83
2.3. Федерация бадминтона Узбекистана.....	84
<b>ГЛАВА III. ПРАВИЛА ИГРЫ.....</b>	<b>86</b>

3.1. Площадка, оборудование и инвентарь для игры.....	86
3.2. Волан.....	87
3.3. Ракетка для игры в бадминтон.....	91
3.4. Введение волана в игру, введение счета. Подача и розыгрыш очка	92
3.5. Судейская коллегия и обязанности судей.....	96
<b>ГЛАВА VI. ТЕХНИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН .....</b>	<b>102</b>
4.1 Основы техники игры в бадминтон.....	102
4.2. Тактика одиночной игры.....	111
4.3.Тактика парной игры.....	113
<b>ГЛОССАРИЙ.....</b>	<b>117</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>123</b>



# Обучение элементам спортивных игр (бадминтон)

Тулаганов Ш.Ф.,  
Саидова Ш.Д.

*УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ*

Редактор: Абдунабиева С.  
Технический редактор: Сайдалиходжаева М.  
Художественный редактор: Бойходжаев К.

Подписано в печать 20.08.2020 г. Формат 60x90 1/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Time New Roman  
П.л 8, Тираж 50  
Заказ № 365

«O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»  
Ташкент г. Юнусабадские район ул. А.Темур 25дом.