

## ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ИГРЕ БАДМИНТОН

*Иванова Н.П., ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
Чувашская государственная сельскохозяйственная академия  
г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлены рекомендации по выполнению тактических действий в игре бадминтон. Бадминтон- одна из массовых игр, очень компактный вид спорта. Уже после первого занятия студент практически овладевает основами игры и может самостоятельно вести ее. Однако чем больше играешь, тем яснее становится потребность в совершенствовании игры. В игре бадминтон развивается гибкость, повышается уровень подготовленности, снижается травматизм. которая дает положительный результат в подготовке к соревнованиям даже по другим видам спорта.

*Ключевые слова:* спортивная тактика, тактические действия, эффективность игры, комплексная физическая подготовка.

*Brief annotation:* the article presents recommendations for implementation of tactical actions in the game badminton. Badminton is one of the mass games, a highly compact sport. Already after the first lesson the student has to masters basics of the game and can maintain it. However, the more you play, the more becomes the need to improve the game. In the game of badminton develops flexibility, increases fitness level, decreasing injuries . which gives a positive result in preparation for competitions even in other sports.

*Keywords:* racing tactics, tactical actions, efficiency of the game, comprehensive physical training.

Спортивная тактика - это искусство ведения спортивной борьбы, умение рационально использовать сильные стороны своей подготовки (физические, психические, технические) и слабые моменты подготовленности соперника. У каждого игрока свой почерк, раз и навсегда установленной формулы игры нет, но основную линию ведения борьбы с тем или иным соперником необходимо найти. Чтобы грамотно построить игру, наиболее разумно определить основное тактическое направление состязаний Вам поможет тщательное изучение соперника. Посмотрите и анализируйте одну из его игр, желательно с равным по силе игроком. Обратите внимание на то, как он двигается, быстро ли возвращается в центр, успевает ли «достать» удары, 30 направленные в противоположную сторону. Для того чтобы определить степень подвижности, надо следить только за игрой Вашего будущего соперника, главным образом обращая внимание на его ноги, умышленно не обращая внимания на бадминтониста, играющего с ним. Далее попытайтесь определить, в каком месте площадки бадминтонист, с которым Вам предстоит встреча, в каких ситуациях больше ошибается, особенно изучить игру в защите, когда принимает волан снизу. Для наглядности (представления)

нарисуйте площадку и отмечайте там его ошибки, скажем, - «У» (после укороченного удара), «Сл.» (смеш. в левый угол), и т.д. Таким образом, Вы получите представление, какой угол площадки наиболее уязвим у Вашего соперника, с какой стороны он чаще ошибается при смеше, как играет у сетки и с задней линии. Суммируя ошибки соперника, обратите внимание не только на то, как часто он попадает в сетку или в аут, но и достаточно ли глупо у него по длине подача и насколько точен удар на заднюю линию. Перед Вами игровой портрет соперника. Изучите его до мельчайших штрихов, чтобы узнать сильные и слабые стороны, составить четкий тактический план игры. И, прежде всего - это подачи. Как подавать в одиночной игре?

Основной в одиночной игре является высокая подача. Следует помнить, что подавать высокую подачу нужно настолько позволяя потолок зала и силы. Тогда действия соперника будут максимально затруднены из-за того, что волан будет падать отвесно, что не позволит нанести эффективно сильный удар. В принципе, высокая подача может быть подана в любой задний угол поля подачи соперника. Однако более уязвимыми для него являются смежные с центральной линией углы. Если Вы заметили, что Ваш соперник уже «привык» к высокой подаче и стал оттягиваться назад, полезно применять короткую подачу. При такой подаче волан пролетает над сеткой на минимальной высоте (иногда может касаться сетки). Эту подачу направляют так, чтобы волан опускался прямо за линией подачи. Наиболее эффективной зоной подачи является угол, прилегающий к центральной линии.

Итак, Вы (или соперник!) подали подачу. С первых же ударов все Ваши действия должны подчиняться четкому плану игры, и, в первую очередь, Вы должны заставить соперника покинуть центр площадки. Для этого необходимо направлять волан в углы площадки соперника, играть ближе к боковым линиям и как можно раньше успевать отбить волан со своей площадки. И чем быстрее, разнообразнее и эффективнее Вы это делаете, тем ближе Вы к желанной победе.

Несколько иной является тактика в парной игре. И очень часто игроки, побеждающие в одиночных встречах, совершенно беспомощны в парных. Парный бадминтон - игра командная. Играть в бадминтон в паре и легче, и сложнее, чем вести одиночную игру. С одной стороны, вдвоем легче выдержать атакующую игру, являющуюся основой стратегии парного бадминтона, контролировать свободные зоны площадки; с другой — сложнее вести игру, так как приходится решать, кто будет выполнять следующий удар (особенно по волану, находящемуся на одинаковом расстоянии от игроков), в какую сторону двигаться, чтобы не оказаться в одной части поля с партнером и тем самым не оставить незащищенной другую. Еще одна особенность парных игр - два игрока, правильно взаимодействуя, могут контролировать всю площадь своего поля. Это заставляет постоянно искать оптимальные пути подготовки и проведения атаки. И не случайно в парных играх возрастает

доля атакующих ударов, увеличивается темп игры. Наконец, есть особенности техники выполнения отдельных ударов, специфические только для парных игр. Возрастает доля плоских ударов, которые летят с большой скоростью, что требует от спортсмена не только повышенной реакции, но и умения выполнять некоторые удары, не свойственные в одиночных играх: например, удар с коротким замахом, толчки волана, удары, направленные в лицо и грудь соперника.

Низкая подача - основная подача в парных играх. Но подавать ее надо особенно тщательно, так как соперник может тут же провести атаку стрелой. Волан при подаче должен проходить как можно ниже над сеткой, ибо 10-15 см достаточно для ответного встречного удара. Низкая подача максимально уменьшает первую атакующую возможность соперника.

Прием подачи - начало действий. Всегда помните, что наиболее уязвимые места на площадке соперника находятся в непосредственной близости от боковых линий, а также в центре площадки между игроками. Каждой паре во время игры приходится не только атаковать, но и защищаться. Если пара атакует, то лучшей позицией будет переднезадняя расстановка.

В этом случае стоящий позади игрок стремится сильным смесом послать волан в незащищенные зоны противоположной пары, а игрок, выходящий вперед, стремится перехватить волан и добить его. Защищаясь же, партнеры, как правило, занимают позицию рядом друг с другом - параллельная расстановка. В этой расстановке им легче контролировать площадку, отражая атаки. Некоторые особенности различают в тактике смешанных пар. Женщина, играя в паре с мужчиной, не может на равных вести борьбу, поэтому она чаще находится в зоне у сетки. В этом случае женщина освобождает своего партнера от перемещений к сетке и готовит его атаки. При таком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует возможности игроков: мужчина - свою мощь и скорость передвижения на площадке, женщина - быстроту и точность движений.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Жбанов О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне»/ О.В.Жбанов МГТУ им. Н.Э.Баумана, М.,1997. - 48с.
2. Жесткова Ю.К.// Бадминтон. Спортивная игра: учебно- методическое пособие/ - Ю. К. Жесткова, И.А.Галимов, Елабуга, 2011,с. 118.
3. Иванова Н.П. Бадминтон: учебно-методическое пособие/ Н.П.Иванова –Чебоксары: ЧГСХА, 2015 г.
4. Смирнов Ю.Н.// Бадминтон: учебник /Ю.Н.Смирнов, Советский спорт,2011г.
5. Турманидзе В.Г. // Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие/ В.Г.Турманидзе, А.В.Турманидзе. Издательство Омского государственного университета им.Ф.М.Достоевского,2013г.

### ***THE LITERATURE***

1. Zhbanov Olga V. - "Special and physical training in badminton"/ O. V. Zhbanov MGTU im. N. Uh.Bauman, M., 1997. - 48S.
2. Jestkova Y. K.// Badminton. Sports game: textbook/ Y. K. zhestkova, I. A. Galimov, Elabuga, 2011,p. 118.
3. Ivanova N. P. Badminton: teaching aid/ N. P.Ivanova –Cheboksary: CGSA, 2015
4. Smirnov Yu. N.// Badminton: textbook /Yu.Smirnov, Soviet sport,2011.
5. Turmanidze V. G. // Training badminton at the stage of initial training in educational institutions for students with different levels of physical health: study guide/ V. G. Turmanidze, A. V. Turmanidze. Publishing house of Omsk state University.F.M.Dostoyevsky,2013.

УДК 796

### **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГУМАНИТАРНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ**

*Пермяков Олег Михайлович,  
Кречетова Екатерина Андреевна  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается оценка физической активности студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям подготовки в высших учебных заведениях. Оценка физической активности, в данной статье, выведена из проводимого исследования, на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, среди студентов третьего курса, лингвистической специальности.

*Ключевые слова:* физическая активность, физическая культура, оценка, уровень, обучающиеся, здоровье.

*Abstract.* This article discusses the assessment of physical activity of students of humanitarian directions of training in higher educational institutions. Assessment of physical activity in this article is derived from ongoing research at the Russian state vocational pedagogical University, among third year students of linguistic specialties.

*Keywords:* physical activity, physical education, assessment, level, students, health.

Актуальность выбранной темы обусловлена в первую очередь тем, что все человеческое существование зависит от уровня физической активности, физического развития, и здоровья в целом. В Российской Федерации наблюдается отсутствие приоритета здоровья, особенно среди такого социально важного слоя населения, как молодежь и студентов в частности, именно поэтому