

ГБПОУ Чайковский техникум промышленных  
технологий и управления

РЕФЕРАТ

по дисциплине: «Физическая культура»

на тему: Игра в бадминтон.

Выполнила студентка группы 1.09.02А

Хайитова Мадина Махсудовна

Проверил преподаватель:

Учителя физической культуры

Бутаков Владимир Феликсович

Г. Чайковский

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.

1. История возникновения бадминтона.
2. Правила игры в бадминтон
3. Корт (площадка) и оборудование.
4. Техника и тактика игры в бадминтон.

Заключение.

Список литературы

## ВВЕДЕНИЕ

Бадминтон – игровой вид спорта, суть которого заключается в следующем: на прямоугольной площадке, разделённой на 2 части сеткой, размещаются игроки, которые с помощью ракеток перебрасывают волан через сетку; нельзя допустить касание волана на своей стороне площадки, необходимо перебросить его через сетку сопернику. Игра в бадминтон может быть одиночной или парной.

Как и любой другой вид спорта, бадминтон – это здоровый образ жизни, активное проведение досуга. Доступность, легкость игры, простые правила позволяют даже новичку достичь высоких результатов в бадминтоне.

Бадминтон является демократичным видом спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому.

Бадминтон – компактный вид спорта, не требующий больших финансовых затрат на приобретение игровой экипировки. Площадку для игры можно оборудовать в любом, даже самом маленьком зале, площадке во дворе или в парке. Игра подкупает своей простотой. Уже после первого занятия студент практически овладевает основами игры и может самостоятельно вести её. Однако чем больше играешь, тем яснее становится потребность в совершенствовании игры. И это привлекает.

Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта, также считается самым быстрым ракеточным видом спорта: скорость полета волана может достигать 327 км/час. Если суммировать все передвижения (включая ускорения, рывки, прыжки) бадминтониста за игру, то в длину «набежит» до 6 километров, а в высоту – километр. Бадминтонисты высокого класса могут играть на пульсе 200 и более ударов в минуту.

## 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БАДМИНТОНА.

Бадминтон является очень древней игрой. Современный спортивный бадминтон происходит от индийской игры «пунэ», в которую играли в Древней Греции, Китае, Индии и Японии. Его началом принято считать 1872 год. В этом году герцог Бофорт привез из Индии ракетки и мяч с перьями в свое поместье Бадминтон в Глостершире. Впервые игру с воланом продемонстрировала группа офицеров английских колониальных войск. Тогда же англичанами были составлены первые правила игры в бадминтон. Год спустя на основе бадминтона возникла новая игра — теннис. В 1887 году в Англии был создан первый клуб любителей бадминтона, а в 1893-основана первая в мире Ассоциация бадминтона.

Размеры поля значительно отличались в зависимости от того, в какой местности происходила игра. Самым популярным был корт в Гвипфорде, его размеры составляли 13,4012 x 6,096 метров, они вошли в правила игры, которые были изданы Бадминтон-клубом в 1887 году. Очень скоро бадминтон завоевал популярность. К 1900 году бадминтон стал более спортивным. Однако любители этого вида спорта соревновались в обычной, каждодневной одежде. Однажды во время игры один из ее участников снял фрак, и с тех пор спортсмены стали использовать теннисный костюм. В 1905 году английская Федерация бадминтона утвердила правила игры. В Уимблдоне стало ежегодно разыгрываться открытое первенство Англии по бадминтону.

Международная федерация бадминтона проводит также ряд официальных личных турниров. До последнего времени главным из них было открытое первенство Великобритании, считавшееся неофициальным первенством мира. Первый официальный чемпионат мира состоялся в 1977 году в Мальме (Швеция). В последние годы сильнейшими игроками мира являются спортсмены Дании, Индонезии.

## 2. ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН.

### 2.1. Определения.

Игрок: любой человек, играющий в бадминтон.

Матч: основное соревнование в бадминтоне

между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны.

Одиночная игра: матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга.

Парная игра: матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны.

Подающая сторона: сторона, выполняющая подачу.

Принимающая сторона: сторона, отражающая подачу.

Розыгрыш: последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Удар: направленное к волану движение ракетки.

### 2.2. Правила общие.

Жеребьёвка. Перед началом матча проводится жеребьёвка. Сторона, выигравшая жребий, может выбрать:

- подавать или принимать подачу,
- начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона, проигравшая жеребьёвку, после этого, делает оставшийся выбор.

Счёт. 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.

Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона может выиграть розыгрыш, если соперник допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника.

Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Смена сторон. Игроки должны поменяться сторонами:

- по окончании первого гейма,
- перед началом третьего гейма (если он нужен),
- в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

### 2.3. Правила подачи в бадминтоне.

Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля.

Ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана.

Весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой.

Стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен быть направлен явно вниз.

По новым правилам волан не должен быть выше, чем 1.15 м. от уровня пола в момент удара, и предыдущие 2 правила уже не актуальны.

Полет волана должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, упал в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них).

Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но следует считать последнего готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

В парных играх, во время подачи, партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

#### 2.4. Непрерывность игры.

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча. Перерывы — не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков; и не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом, должны назначаться во всех матчах. Временная остановка игры — по решению судьи. Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться и игра должна быть возобновлена с этого счета.

#### 2.4. Правила бадминтона для одиночных игр.

Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова начинает подачу с другого поля.

Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко. Затем принимающий становится новым подающим.

#### 2.5. Правила бадминтона для парных игр.

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

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

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

Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего, должен быть принимающим.

Игроки не должны менять свое соответствующее поле, до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче.

Подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны.

## 2.6. Порядок игры 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.

## 2.7. Система очков и подача.

Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко. Затем она снова начинает подачу.

Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко. Затем принимающая сторона становится новой подающей стороной.

## 2.8. Последовательность подачи.

В любой игре право подавать переходит последовательно:

- от начального подающего, который начал игру с правого поля подачи,
- к партнеру начально принимающего, подача должна быть произведена с левого поля подачи,
- к партнеру первого подававшего,
- к первому принявшему,
- к первому подавшему и т.д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме.

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

### 3. КОРТ (ПЛОЩАДКА) И ОБОРУДОВАНИЕ.

#### 3.1. Корт.

Площадка 13,40 x 6,10 метров размечается для парной игры, а для одиночной — 13,40 x 5,18 метров.

Помещение для игры. Фон должен быть однообразным по цвету и темного оттенка. Наиболее подходящий фон — темно-зеленый. Цвет поверхности площадки-темный. Если пол окрашивают, то в темный цвет, чтобы свет в нем не отражался.

Разметка. Линии должны быть белые, желательно наносить их смесью, состоящей из очень тонко тертой клеевой краски и побелки. Площадка на деревянном полу размечается масляной краской светлого тона. Лучше всего использовать стойки с металлическим основанием, ввинченным в пол (в месте прохождения боковой линии).

Освещение. Если возможно, свет должен быть дневным и проходить в помещение сверху через застекленную крышу. В зале, где нет застекленной крыши, свет должен проникать через боковые по отношению к площадке окна.

Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм. Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают.

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. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры, независимо от того, проводится ли матч в одиночном или парном разряде.

Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15x15 мм до 20 x 20 мм. Ширина сетки по вертикали – 760 мм., длина по горизонтали – не более 6,1 метров. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм. сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек. 1.10. 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.

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

3.2. 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.

3.3. Ракетка состоит из рукоятки (часть ракетки, предназначенная для удерживания её игроком), струнной поверхности (часть ракетки, предназначенная для удара по волану), головки, удерживающей струнную поверхность, стержня (соединяет рукоятку с головкой), переходника (при наличии), соединяющего стержень с головкой.

## 4. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН.

### 4.1. Техника игры.

Для того чтобы правильно играть в бадминтон, надо прежде всего правильно держать ракетку и выполнять подачу. При правильном держании ракетки рука охватывает рукоятку так, что виден торцевой конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов.

Большой палец должен лежать слева – сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Мизинец лежит у самого края ручки. Остальные пальцы свободно располагаются вокруг ручки.

По способам выполнения все удары можно разделить на удары справа и удары слева. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки. При ударе левое плечо выдвинуто вперед, кисть правой руки развернута вперед по направлению удара. При ударе справа кисть с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад-вверх, затем вперед – вниз или вперед-вверх, в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан.

При ударе слева правое плечо выдвинуто вперед, кисть руки направлена тыльной стороной вперед. Игрок-левша выполняет удары слева лицевой стороной ракетки, все удары справа – обратной стороной ракетки.

В зависимости от места нанесения удары подразделяются на удары сверху, снизу и на уровне пояса. При этом интенсивное сгибание и разгибание руки в локте является дополнительным и необходимым источником силы и в то же время типичным при знаком ударов в бадминтоне.

Момент и скорость соприкосновения волана с ракеткой, а также положение самой ракетки определяют траекторию полета волана. В зависимости от траектории полета волан удары справа и слева разделяются на плоские, высоко-далекие, укороченные и короткие удары у сетки.

Плоские удары являются атакующими ударами, они убыстряют темп игры. Волан летит с большой скоростью, обычно не поднимаясь выше головы противника. Траектория полета волана нисходящая.

При выполнении высоко-далекого удара ракетка движется круто снизу вверх. Волан, высоко поднимаясь, перелетает противника и, потеряв скорость, опускается за ним у задней линии. Эти удары применяются для снижения темпа игры. Этот удар хорошо использовать в целях защиты.

При укороченном ударе волан, перелетев сетку, сразу опускается, не достигая передней линии подачи, т. е. в пределах передней зоны. Это самый сложный удар в бадминтоне. С него начинают атаковать. Его применяют для преднамеренного вызова противника к сетке или для выигрыша очка, когда противник находится ближе к задней линии и не успевает добежать до волана.

Короткие удары применяются, когда волан опускается недалеко от сетки. Волан при этих ударах направляется в переднюю зону площадки противника и пролетает низко над сеткой, иногда даже задевая ее. Для ускорения темпа игры применяются короткие удары в косом направлении вдоль сетки.

#### 4.2. Тактика игры.

Задача бадминтониста состоит в том, чтобы так подать волан или настолько сильно ударить по нему, чтобы противник уже не смог бы его отбить.

Средства и методы, которые применяют в игре в бадминтон, основываются в большинстве случаев на физических качествах играющих (силе, быстроте, выдержке и ловкости), а технико-игровые предпосылки на слабых и сильных сторонах противника.

Игра в одиночном разряде представляет из себя систематическое маневрирование. Это игра, требующая большой выносливости.

Атака, как правило, заканчивается сильными ударами. С середины площадки можно достать практически любой волан, и поэтому игроки в бадминтон пытаются с помощью точных и быстрых ударов заставить противника покинуть центр своей площадки. Очень часто игру начинают высоко-далекой подачей.

Наиболее выгодно производить подачу с места, максимально удаленного от правой руки противника. В ходе встречи необходимо постоянно менять направление и дальность полета волана. Атака должна быть построена так, чтобы у противника не осталось времени на защиту.

Это достигается с помощью плоских, укороченных и коротких ударов и благодаря правильной тактике. Важно так подавать волан, чтобы его вероятное приземление приходилось на участок площадки, максимально удаленной от места, на котором стоит противник.

Для защиты характерны высоко-далекие и укороченные удары. Медленно летящий волан предоставляет большие возможности для обманных движений. Игроку, использующему большое количество обманных

движений, надо навязывать высокий темп игры. Против игрока с явно выраженным атакующим планом разумно применять позиционную игру.

В игре в парном разряде ключом к успеху является нападение. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков.

В парной игре могут быть различные виды взаимодействия игроков. При системе парного взаимодействия «бок о бок» каждый из игроков играет только на своей половине площадки. Система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из игроков играет на половине своей стороны площадки, поделенной по диагонали.

Передне-заднее взаимодействие («в линию») 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.

Циклическое взаимодействие заключается в непрерывном передвижении по площадке со сменой мест между партнерами. В случае если игрок А принимает волан у сетки, игрок Б охраняет заднюю и боковые стороны площадки, и наоборот. Игроки не должны сближаться меньше чем на 3 м, и каждый страхует возможный промах партнера.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

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.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. М., 2000.
2. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, — СПб, 2010.
3. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» — М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
4. Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. — М.: СпортАкадемПресс, 2009.
5. Погадаев Г.И. / Настольная книга учителя физической культуры. — М.: ФиС, 2008.
6. Портных Ю.И.. / Спортивные и подвижные игры, — М, 2011.
7. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. — М.: ФиС, 2010
8. .Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. — М.: Академия, 2006.
9. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. М., 1990
10. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина — Смоленск, 2009.
- 11.Суслова Ф.П., Сыч В.Л. / Современная система спортивной подготовки. — М.: Владос — Пресс, 2005.

12. Щукин В.М.. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.