

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки
кадров

Кафедра теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных
видов спорта

ПРОЕКТ на тему:
**ТАКТИКА ИГРЫ НА ПОДАЧАХ
В СОВРЕМЕННОМ БАДМИНТОНЕ**

Исполнитель:
Слушатель 2 гр. ПК ОКР
Хлестова Людмила Яковлевна
Руководитель :
д.п.н., профессор кафедры ТиМ ИИИВС
Барчукова Г.В.

Москва 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Значимость подач в современном бадминтоне	4
Классификация и виды подач в бадминтоне	7
Эффективность подач, выполняемых сильнейшими бадминтонистами	9
Тактика подач и игры на своих подачах	12
Заключение	17
Список литературы	18

ВВЕДЕНИЕ

Бадминтон не просто любимая игра миллионов людей в нашей стране, но и олимпийский вид спорта, в котором разыгрывается четыре комплекта медалей. Современный бадминтон это атлетически сложная игра требующая от игроков не только хорошей реакции и быстроты передвижений по площадке, но и прежде всего быстроты принятия решений.

За последние годы в бадминтоне произошли существенные перемены. С 1 февраля 2006 года введены новые правила и новая система подсчета очков, значительно изменившие условия игры. В современных условиях игры существенно возросла значимость подач.

Подача в бадминтоне это не просто начальный удар для введения волана в игру, это, прежде всего, начало построения тактики розыгрыша очка. Очень часто от правильно выбранной и эффективно выполненной подачи зависит результат розыгрыша очка.

Гипотезой нашего исследования явилось выявление особенностей тактики применения подач сильнейшими бадминтонистками для разработки содержания тактической подготовки сильнейших российских бадминтонисток.

Предмет исследования тактика подач сильнейших бадминтонисток

Объект исследования соревновательная деятельность сильнейших бадминтонисток.

Предполагается что, изучение тактики игры на своих подачах и приеме подач позволит улучшить технико-тактическую подготовку бадминтонистов и повысит их спортивное мастерство, что позволит на равных сражаться с зарубежными соперницами.

По результатам проведенного исследования будут разработаны практические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса технико-тактической подготовки бадминтонисток высокой квалификации.

Значимость подач в современном бадминтоне

Подача – технический элемент, с помощью которого бадминтонист вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша очка, а в конечном итоге и результат партии и даже встречи.

Подача – единственный удар в бадминтоне, на который не может непосредственно влиять соперник, следовательно, ее выполнение полностью зависит от технико-тактической подготовленности самого бадминтониста. Поэтому распорядиться возможностью выполнить первый удар надо технически и тактически грамотно.

Технически и тактически хорошо подготовленный бадминтонист может подавать подачи так, чтобы с первого же удара поставить противника в неудобное положение, а то и сразу же с подачи выиграть очко. Актуальность данного реферата (проекта) продиктована тем, что результативность подач и первых технико-тактических действий после подачи у высококвалифицированных российских спортсменов ниже, чем у сильнейших зарубежных бадминтонистов.

Проведенные педагогические наблюдения за игрой сильнейших бадминтонистов и анализ их соревновательной деятельности позволил выявить отличительные особенности эффективности выполняемых ими подач (табл 1).

Таблица 1 - Эффективность подач сильнейших бадминтонисток различных стран

№ п/п	страна	эффективность %
1	Россия	75
2	Индонезия	91
3	Китай	95
4	Корея	85
5	Дания	95
6	Франция	90
7	Германия	90

Как видно из таблицы 1 и рисунка 1 наибольшую эффективность при выполнении подач демонстрируют бадминтонисты Китая и Дании, достаточную эффективность подач имеют бадминтонисты Франции и Германии и значительно низкий процент эффективности, по сравнению с другими бадминтонистами демонстрируют российские спортсмены – 75 %.

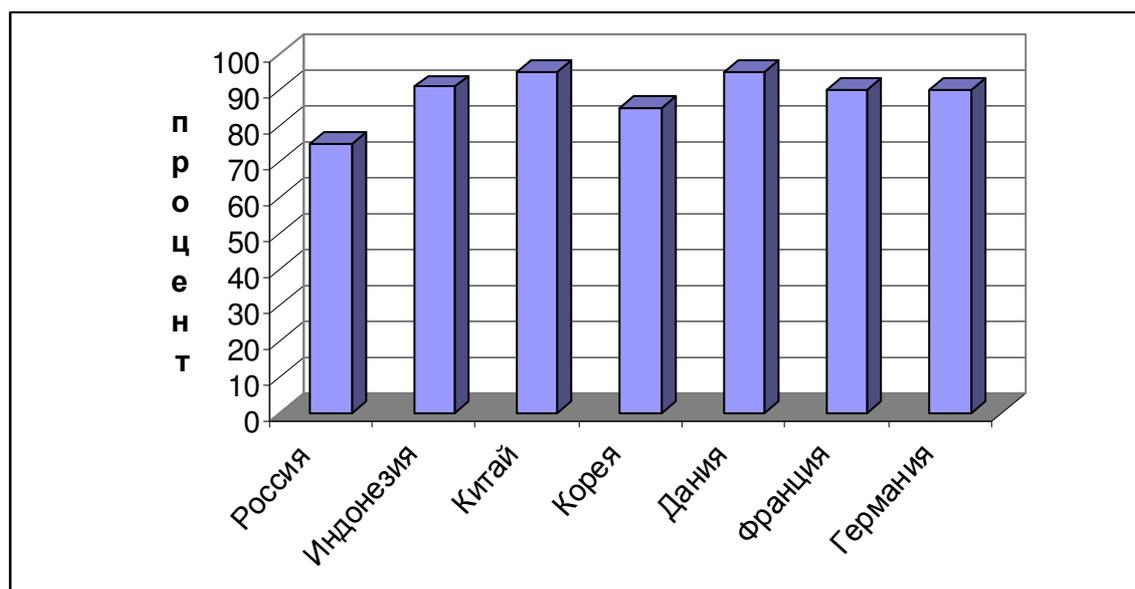


Рисунок 1. Эффективность подач сильнейших бадминтонисток различных стран

Подача на современном этапе развития бадминтона отличается стабильностью и служит началом построения активной тактической комбинации. Все это побуждает спортсменов овладевать техническим мастерством и вести творческие поиски развивая и совершенствуя технику подач.

Грамотная подача – залог успеха розыгрыша очка. Современная подача в исполнении сильнейших бадминтонистов отличается стабильностью, точностью, разнообразием. Как правило, этот технический прием может служить началом построения активной тактической комбинации.

Современные прогрессивные тенденции развития бадминтона направлены на активизацию игры. Бадминтонисты должны иметь в арсенале

по несколько видов подач, рассчитанных на игру с соперником разного стиля. Подача может быть выполнена разнообразными способами и остается наиболее «индивидуальным» типом удара. Освоив на начальной стадии обучения базовые способы подачи, игрок начинает вырабатывать индивидуальный стиль их выполнения. На этой основе у многих бадминтонистов появилось большинство «коронных» подач. Например, индонезийка СюсиСусанти в одиночной игре применила такую подачу как «свеча», т.е. волан достигал наивысшей точки полета и почти вертикально падал вниз с точностью 98%. Такую подачу очень трудно принять в атакующем стиле, особенно в женском бадминтоне. Такая подача помогла этой бадминтонистке в 1992 году на Олимпийском турнире в Барселоне завоевать золотую олимпийскую награду.

Классификация и виды подач в бадминтоне

Современный бадминтон характеризуется большим разнообразием подач, которые различаются не только общими характеристиками, но и индивидуальными особенностями выполнения, которые бадминтонисты нарабатывают годами.

Основные виды подач, выполняемых бадминтонистами, представлены на рисунке 2.

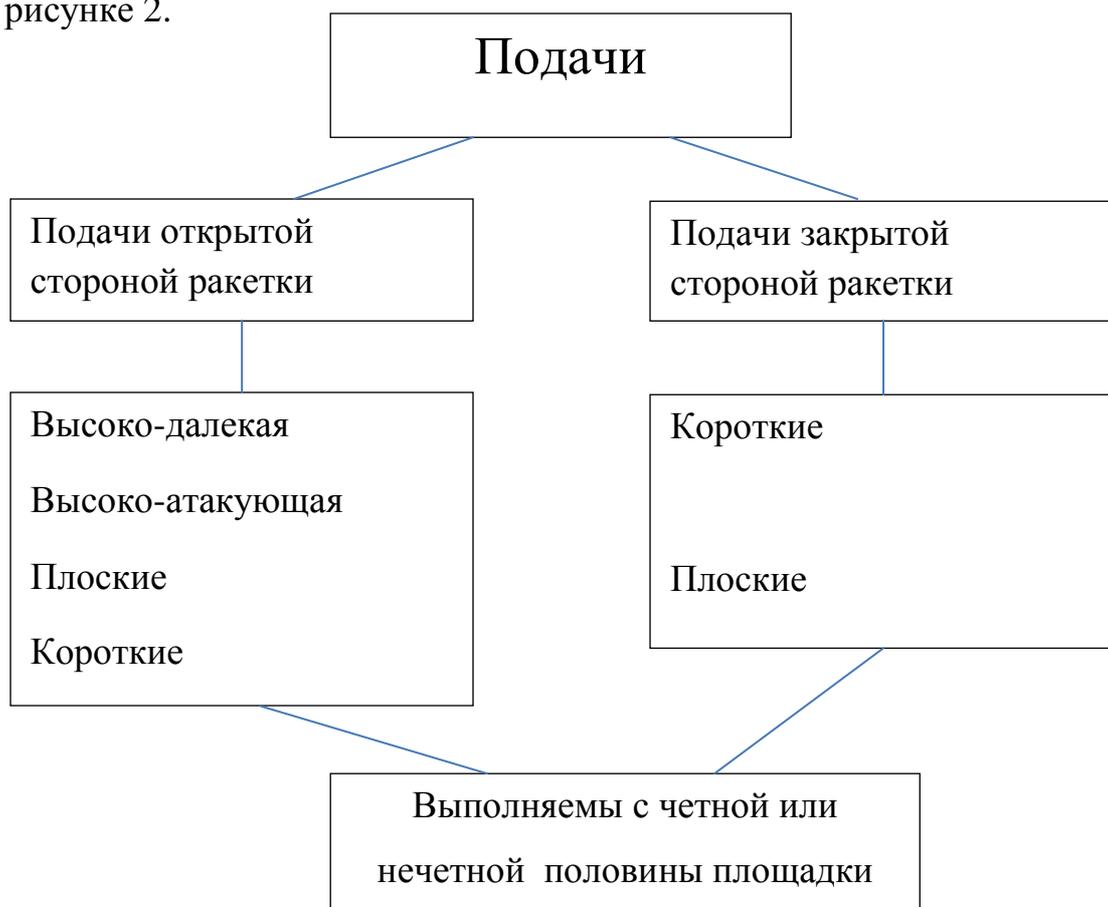


Рисунок 2. Классификация подач в современном бадминтоне

Все подачи делятся на две основные группы, выполняемые открытой стороной ракетки или для четкости понимания – ладонной стороной ракетки и закрытой стороной ракетки или тыльной стороной ракетки.

По траектории полета различают высоко-далекую подачу и высоко-атакующую подачу и короткую подачу, бадминтонисты выполняют под сетку сопернику.

К особой категории относятся плоские подачи – это такой вид подачи при которой волан без вращения с низкой траекторией полета.

Наиболее характерными ошибками сильнейших бадминтонистов в условиях соревновательной деятельности являются ошибки при приеме подач. Так же можно отметить большое количество неточных подач, что свидетельствует о неустойчивости техники выполнения подач к сбивающим факторам соревновательной деятельности.

Таблица 2. Объем соревновательных подач, применяемых сильнейшими бадминтонистками (%)

№ п/п	Открытой стороной ракетки	объем %	Закрытой стороной ракетки	объем %
1	плоские	5	плоские	20
2	короткие	45	короткие	80
3	высоко-далекая	5		
4	высоко-атакующая	5		

Как видно из таблицы 2 наиболее часто бадминтонистки используют подачи открытой стороной ракетки, при этом чаще используют и высоко-далекие, не позволяющие противнику начать атаку. Однако можно отметить, что иногда успех приносят высоко-атакующие, плоские и короткие подачи, которые чаще применяются из тактических соображений.

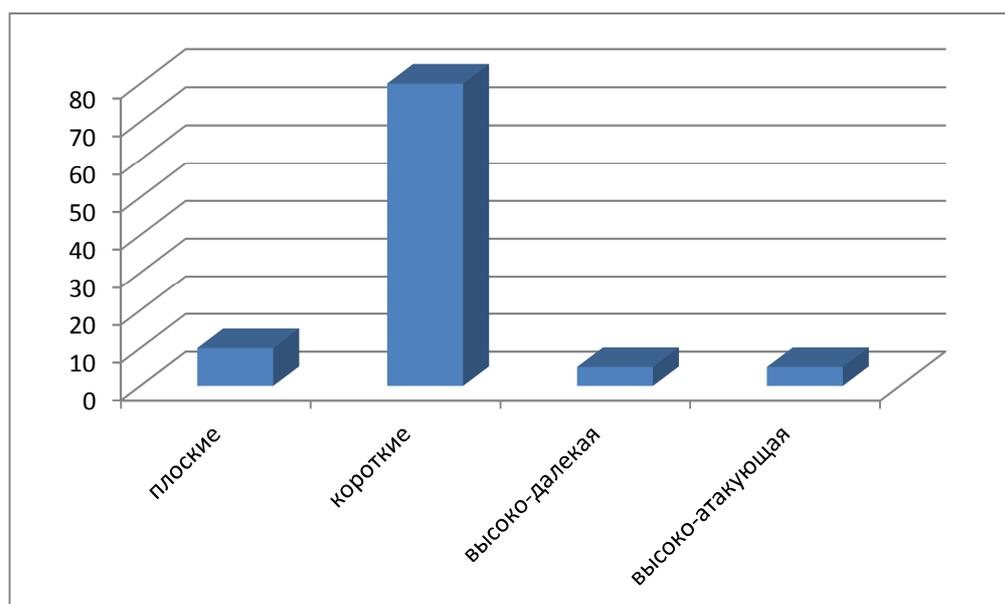


Рисунок 3 Объем соревновательных подач, применяемых сильнейшими бадминтонистками (%)

Эффективность подач, выполняемых сильнейшими бадминтонистами

На современном этапе развития бадминтона перспективными является интегральный подход к контролю за уровнем технико-тактической подготовки, в котором соединяются качественная и количественная сторона контроля. В своей практике я применила методику качественной оценки подачи и методику анализа видеозаписи игры.

Принципиально вся схема педагогических наблюдений и фиксации результатов наблюдений в ходе анализа видеозаписи может быть выражена в переносе словесного описания происходящих игровых событий на площадке в закодированном виде на соответствующий специальный бланк.

Игровая запись фиксируемого действия состоит из нескольких пунктов.

Для подачи:

- ✓ Счет
- ✓ Тип подачи (высокая «В», короткая «К», плоская «П»)
- ✓ Оценка выполнения полдачи (0*1*2*3*4*5*)
- ✓ Зоны площадки, в которую послан волан (рис. 4)

с	в	а		с е т к а
1		1	нечетное поле	
2		2		
3		3		
1		1	четное поле	
2		2		
3		3		
с	в	а		

Рисунок 4 Деление площадки на зоны при оценке качества подачи

Зона подачи обозначается буквенно-цифровым сочетанием С1, В2, А3, в котором цифры условно отражают степень затруднения сопернику возможности получения инициативы после приема подачи. Так, например, при короткой подаче наиболее сложной для ответного действия будет зона а3, при плоской или высокой подаче – зона С3. Подачи в зоны В1, В2, В3 в играх бадминтонисток высокого уровня автоматически ведет к потере инициативы подающим игроком.

Целесообразность применения шести бальной системы оценок от 0 до 5 подтверждена многолетней тренерской практикой педагогических наблюдений за игровой деятельностью спортсменов самой разной квалификации в бадминтоне. Записи игровых действий (подача, смеш) проводятся в специальный протокол (табл. 3)

Таблица 3 Протокол записи подач и нападающих действий бадминтонистов (Чемпионат Саратовской области)

Запольская Ю., МС			Нестерова А., МС		
подача	смеш	результат	подача	смеш	результат
0 С23		-		ЧВ35	

В первой графе «Подача» закодирована первая подача в гейме: 0-счет, В – высокая С2 – выполнена в зону С2 с оценкой -3 на получение инициативы в розыгрыше. В графе «Смеш» записи нет, т.к. Запольская Ю. не атаковала нападающим ударом. В графе «Результат розыгрыша» «-» - проиграла розыгрыш.

В ответных действиях соперница провела смеш в четное поле в зону В3 с оценкой 5.

Закодированные данные вводятся в компьютер, где расшифровываются по специальной программе и распечатываются в сводные протоколы.

В бадминтоне высоких достижений разработаны высокоэффективные программы оценки соревновательной деятельности данные методики позволяют оценивать эффективность выполнения различных видов подач и

нападающих ударов и других технико-тактических действий, проводить «разведку», анализируя записи игр соперников, создавать компьютерный банк данных на технико-тактический арсенал соперников.

На основании проведенных исследований и педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью сильнейших бадминтонисток выявлена эффективность современных подач наиболее часто используемых ими в игре.

Таблица 4. Эффективность современных подач в бадминтоне

№ п/п	Вид подачи	эффективность %
1	плоские	25
2	короткие	50
3	высоко-далекая	10
4	высоко-атакующая	5

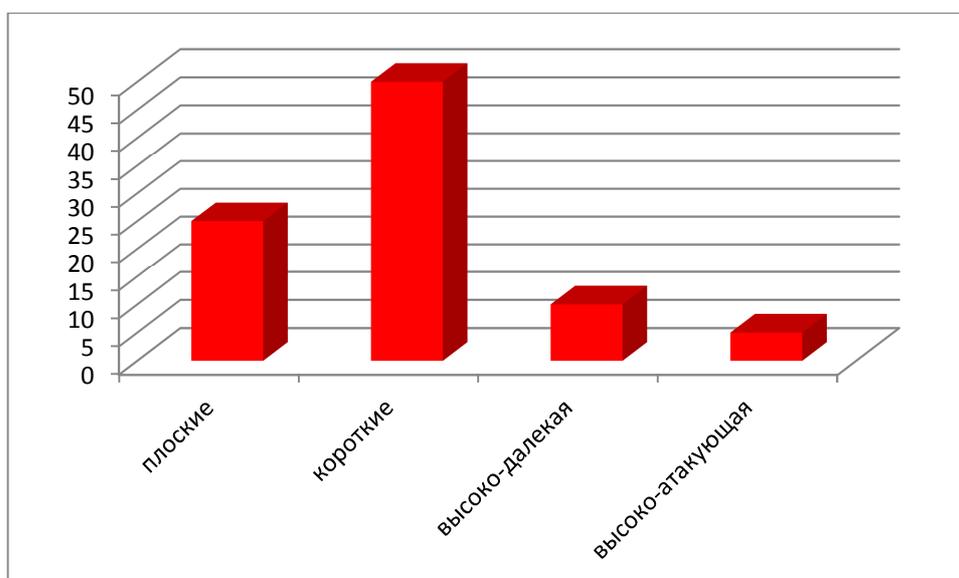


Рисунок 5 Эффективность современных подач в бадминтоне

Такой статистический анализ поможет не только провести анализ слабых и сильных сторон подготовленности спортсменок, но и разработать стратегию их технико-тактической подготовки с учетом слабых мест.

Тактика подач и игры на своих подачах

Реализация тактического плана игры начинается с разумного использования первого удара – подачи. В одиночной игре чаще применяются высоко-далекие подачи, реже плоские и короткие, очень редко – высокие атакующие. Подачу надо подавать так, чтобы сразу поставить соперника в неудобное положение. Этому в полной мере отвечает высоко-далекая подача.

Высоко-далекая подача наиболее эффективна в одиночной игре в силу того, что, применяя ее, спортсмен уменьшает возможности соперника для успешной атаки сходу, заставляя его принимать волан над задней линией на максимально далеком расстоянии от сетки, что одновременно усложняет противнику игру и в ее зоне. Такая подача, исполненная технически правильно, сразу же позволяет подающему получить контроль над игровой ситуацией, начать игру инициативно. Тактически выгодно заставлять соперника играть издалека, откуда его атакующие действия, как правило, не имеют большой силы, стабильности и эффективности. Практика показывает, что при высоко-далекой подаче принимающему могут помешать: некачественное освещение площадки, неудобная покраска потолка или стен, при которой волан на большой высоте теряется из виду, а также сильная подпотолочная вентиляция или кондиционирование, которые могут неожиданно изменить траекторию полета волана. И еще один момент – подавать надо под самый слабый ответный удар соперника. Чаще всего – это удар слева закрытой стороной ракетки. Спортсмены говорят – направляй волан под левую руку.

Есть еще одно маленькое, но важное преимущество: к высоко-далекой подаче принимающему игроку гораздо сложнее приспособиться, чем к плоской или короткой. Плоские и короткие (низшие) подачи в одиночной игре чреваты возможностью быстрого Атакующего ответа противника. Их преимущество только в одном – они должны периодически, а главное, неожиданно перемежать высоко-далекую подачу, чтобы нарушать ритм игры противника. Поэтому для этих подач весьма существен правильный выбор

момента подачи, когда соперник привык к высоко-далекой подаче и занимает неправильную позицию для их приема. Общее правило для выполнения всех подач – не торопись.

Предпочтительные варианты высоко-далекой подачи: из правого поля в центральный дальний угол, из левого поля влевый дальний угол площадки противника. Правильные ответы на такие подачи показаны на рис. 5-7.

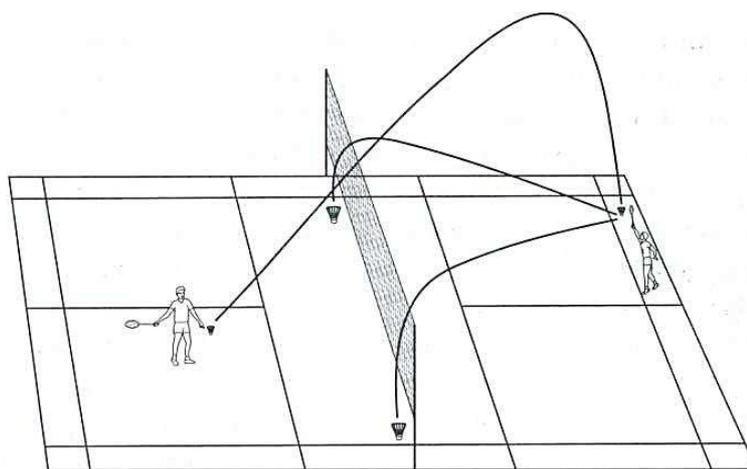


Рисунок 6. Прием высоко далекой подачи под угловые стойки.

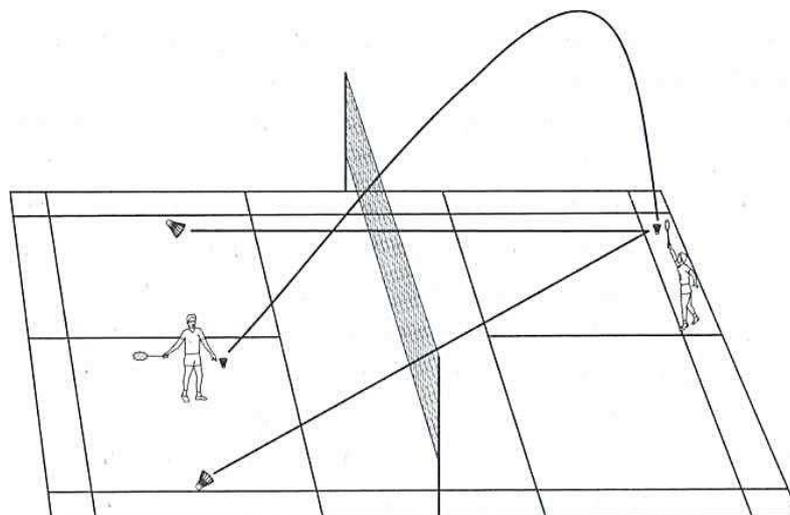


Рисунок 7. Прием высоко-далекой подачи атакующим ударом в «полполя» под боковую линию.

Подача в парной игре

Подача в парной игре является фундаментом всех тактических построений. Согласно правилам, длина зоны подачи в парной игре более

ограничена, она на 0,76 м короче, чем в одиночной игре. Это позволяет игроку, принимающему высокую подачу, выполнить эффективный атакующий удар (смеш) и зачастую сразу выиграть очко. Из-за этого высокие подачи во время мужских парных соревнований применяются достаточно редко. Женские пары используют ее чаще по причине более слабых ответных атакующих ударов. Кстати, в микстах подача на женщину преимущественно высокая именно поэтому.

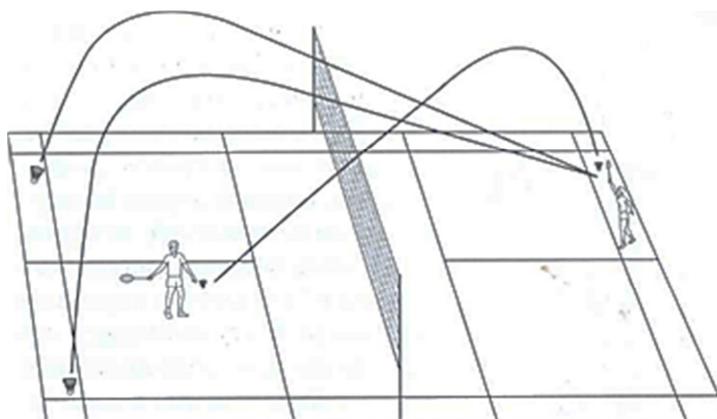


Рисунок 8. Прием высоко-далекой подачи высоким ударом в углы под заднюю линию

Основа парной игры – *короткая низкая подача*, которая значительно уменьшает вероятность атакующих действий противника. Правильная техника такой подачи позволяет подающему спортсмену, сделав небольшой шаг вперед в завершение, сразу выйти в активную игровую позицию у сетки и успешно блокировать почти все ответные действия соперников в передней зоне. Однако, находясь в зоне сетки, подающий не всегда успевает отразить резкий фронтальный удар в корпус, от такого удара лучше уклониться и уступить ответ на него партнеру, у которого больше времени для подготовки к удару.

Если короткая низкая подача применяется почти в 80% розыгрышей, то остальные 20% примерно поровну делят между собой высокая атакующая и плоская подачи. Они должны периодически сменять низкую подачу. Такая тактика позволяет держать противника в постоянном напряжении, а если он расслабился и занял неверную позицию, то неожиданная смена вида подачи

может сразу выиграть очко. Плоская подача бывает особенно эффективна, если она выполняется из ближнего угла от боковой линии.

Использовать плоскую подачу от боковой линии лучше, когда знаешь, что противник недостаточно опытен в приеме таких ударов, он не успевает развернуть кисть и волан полетит по направлению естественного движения руки. Эта ситуация позволяет подающему заранее быть готовым к ответу и провести либо смещ, либо удар вдоль сетки. А они наиболее трудны для противников в расстановке, в которой они оказались при приеме плоской подачи от боковой линии. Но в игре против опытного спортсмена прямолинейная плоская подача может обернуться против подающей пары, так как все поле приходится защищать практически одному игроку – партнеру подающего.

Высокую атакующую подачу в парной игре лучше всего посылать в дальние углы зон подачи противника, особенно если он приготовился к приему короткой подачи.

В такой подаче необходимо очень точно контролировать высоту полета волана. При большой высоте у принимающего будет достаточно времени для успешного его отражения. При заниженной траектории – последует атакующий ответ.

Подача в игре смешанных пар

Подача в игре смешанных пар тоже имеет мужскую и женскую специфику.

Подача партнерши на соперника-мужчину должна быть короткой и низкой, чтобы исключить возможность атакующего ответа. После подачи она должна выходить к сетке, стараясь занять активную игровую позицию. На женщину можно подавать высокую атакующую, низкую или плоскую подачи, но тогда подающая должна занять такую позицию, чтобы эффективно отразить возможный нападающий удар в передней зоне.

Подача партнера, преимущественно также короткая и низкая, отличается тем, что после нее ему необходимо отойти назад, чтобы успеть занять позицию в глубине поля. При этом партнерша стоит сбоку и чуть впереди партнера,

готовая к игре у сетки. Специалисты рекомендуют при игре на соперника-женщину чередовать разные виды подач.

При приеме подачи микстерша занимает удобную для себя позицию, преимущественно в центре поля приема подачи, стараясь максимально сложно для противника отразить волан, после чего контролирует игру в зоне сетки.

Когда волан введен в игру, преимущество получит та пара, которая первая начнет грамотно атаковать.

Такие различные тактические варианты игры должны не только отрабатываться практически на тренировке, но и обязательно разбираться и анализироваться с личным тренером, как в процессе тренировки, так и при анализе соревнований в которых участвовала бадминтонистка. Главное при этом не только совершенствовать практические навыки выполнения технико-тактических комбинаций, но и совершенствовать их тактическое мышление.

Тактическое мышление в бадминтоне – это профессиональное мышление наглядно-действенного и наглядно-чувственного характера, направленное на решение возникающих в ходе тактической подготовки и соревнований задач, удовлетворяющих правилам игры и основанного на предыдущих ему физических и технических особенностях. Структура тактического мышления в бадминтоне вбирает в себя процессы восприятия, памяти и воображения, актуализирующиеся в зависимости от подготовительной и соревновательной стадии функционирования тактического мышления. Эти специфические качества должны совершенствоваться в процессе тренировки сопряжено, при выполнении технико-тактических упражнений соответствующим современным технико-тактическим комбинациям параллельно совершенствуется и внимание, простая и сложная реакция, тактическое мышление и другие, важные для бадминтониста способности.

Заключение

Рассмотренная в реферате тема актуальна, т.к. подача единственный удар, который не зависит от действий соперника и влияет на результат не только розыгрыша очка, но и порой всей встречи.

Проведённый анализ подач в бадминтоне и выявление ее отличительных особенностей, связанных с существенными изменениями, произошедшими в правилах игры, позволили выявить ее значимость и влияние на тактику розыгрыша не только очка, но и даже встречи.

Проведенный анализ соревновательной деятельности сильнейших бадминтонисток, изучение наиболее части применяемых и эффективных подач, позволит разработать рекомендации по их совершенствованию, индивидуализации и главное подтолкнет к творческому поиску новых путей выполнения подач в бадминтоне.

Проведенный в результате исследования анализ тактики игры на своих подачах и приеме подач сильнейших бадминтонисток позволит улучшить их технико-тактическую подготовку в этом разделе тактики и повысит их спортивное мастерство, что даст возможность на равных сражаться с зарубежными соперницами.

По результатам проведенного исследования планируется разработать практические рекомендации для бадминтонисток высокой квалификации по совершенствованию в учебно-тренировочном процессе техники выполнения подач с учетом их технико-тактической направленности.

Список литературы

1. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. М., 2000.
2. Бугаев В.С. Обучение игре в бадминтон. Учебное пособие для студентов и преподавателей. Сыктывкар: Коми филиал Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Кировская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения и социального развития», 2009.
3. Вайполин, Е.А. Максимальные допустимые нагрузки в бадминтоне и средства восстановления // Бадминтон, - 1977. - №17. – с. 49 - 69.
4. Валеев, Ф.Г., Попов А.Л. Комплексное исследование психофизиологических особенностей бадминтонистов // Бадминтон, - 1975. - № 14. – с. 83 -113.
5. Галицкий А.В., Марков О.М. Азбука бадминтона - 2-е изд., доп. Москва: Физкультура и спорт, 1971.
6. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. Москва :ФиС, 1968.
7. Дик, Г.П. Основы физической подготовки высококвалифицированного бадминтониста: размышления и рекомендации. “ Спорт высших достижений” ФРГ. 1986. № 2. Пер. с нем. Г.Л. Сверкуновой. 13 с.
8. Жбанков, О.В. Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне. "Теория и практика физической культуры", 1994, № 8, с. 22-24.
9. Жбанков О. В., Глебович Б. В. Эффективность действий в бадминтоне – темп или точность?; Теория и практика физической культуры, 1997. № 2.
10. Жбанков, О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне. - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
11. Жесткова Ю.К., Галимов И.А. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методические пособие. Елабуга: ЕГПУ. 2011. - 118 с.
12. Кириллов В.А. Психофизиологические особенности бадминтонистов // Бадминтон. – 1974. – с. 75-83

13. Козлов Б.Е. Бадминтон : Учебное пособие для секций спортивных клубов и коллективов физкультуры. Фрунзе :Мектеп, 1965. - 52 с.
14. Костин В.А. Азы бадминтона. Учебное пособие. Москва: МГИУ, 2007.
15. Ламанов В.А. Двигательная деятельность бадминтониста. //Бадминтон. -1977. - № 16. – с. 68-72.
16. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 110 с.
17. Лепешкин В. Бадминтон в школе. Спорт в школе. 2006.
18. Лившиц В.Я. Бадминтон / В. Я. Лифшиц, А. Галицкий. – М, ФиС, 1976.
19. Лившиц В.Я. Штильман М.М. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц, М. М. Штильман. М. :- 1986.
20. Мартынова А.С. Совершенствование методики развития координационных способностей у бадминтонистов на этапе начальной подготовки / А. С.Мартынова// Омский научный вестник. Сер.: «Общество. История. Современность». – 2011. - № 3(98). – С. 159-162.
21. Мандриков В.Б., Уколов М.В. Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию студентов. Волгоград: ВолГМУ, 2010.
22. Методические рекомендации совершенствования подготовки юных бадминтонистов. 1984.
23. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
24. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск : ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»., 2012
25. РыбаковД.П.Основы спортивного бадминтона/Д.П. Рыбаков, М.И Штильман. - М.:ФиС, 2010.

26. Скрипко А.В., Шульман В.С. В игре стремительный волан. – Минск: Полымя, 1990. – 141с.
27. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Советский спорт, - 2011 г.
28. Специальная подготовка бадминтониста. Методические рекомендации. Москва, 1982.
29. Ткаченко В.А. Программа дополнительного образования детей по бадминтону. 2012.
30. Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья. Омск: Издательство Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, 2013.
31. Щербаков Л.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон (учебно-методическое издание). Москва: ООО «Гражданский альянс», 2009.
32. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В.Щербаков, Н.И.Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.
33. Шершаков, Н.В. Стремительный волан: [Бадминтон]. Физическая культура в школе. - 1999.
34. Щукин В.М. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса / В.М. Щукин. - Н. Новгород.: ННГАСУ, 2009. - 25 с.