

# Физическая культура. (факультатив) Тема урока. -6 класс. Теоретические задания. 08.02.2021 год. Классная работа. Техника передвижения по площадке.

## Тема. Бадминтон.

### Передвижение в бадминтоне

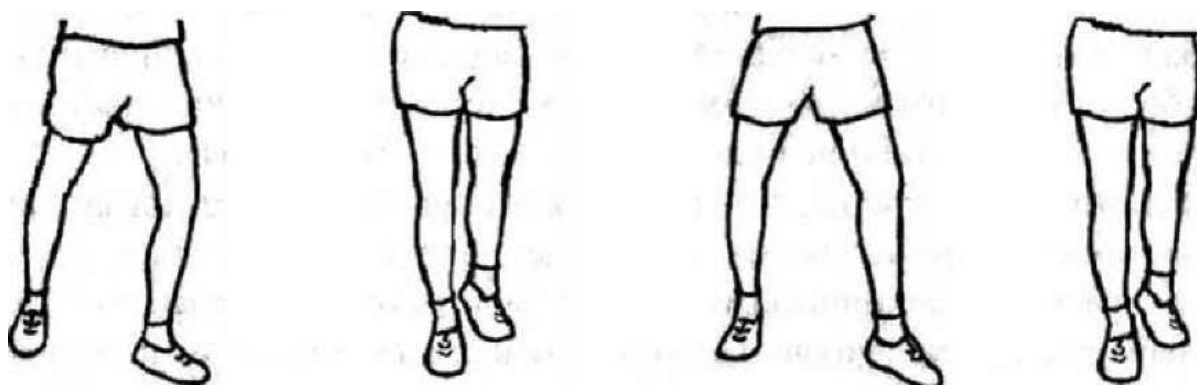
Первый государственный тренер СССР по бадминтону О.М. Марков часто говорил авторам этих строк: главное в бадминтоне — это ноги. И многие бадминтонисты на практике убедились в правоте этих слов. У хорошего игрока, мастера все основные технические приемы игры Отработаны до совершенства. Это значит, что при своевременном выходе на волан спортсмен автоматически произведет правильный удар по нему на высоком техническом уровне многократно закрепленных мышечных рефлексов. Но если ноги подведут, то за воланом придется тянуться и, если дотянешься, бить по нему в неудобном положении, нарушая привычные натренированные схемы, отдавая сопернику преимущество в силе, скорости, технике. Поэтому передвижения в бадминтоне — первичны. Дошел до волана — можешь ударить, не дошел — все остальное бесполезно. Как в анекдоте: «Артиллерия не стреляла по 18 причинам: во-первых, не было Снарядов...»

Основы успешного перемещения по площадке — это хорошо подготовленные ноги. Поэтому в каждой тренировке должны быть специальные упражнения для их укрепления и развития. Осваивать перемещения необходимо в соответствии с физическими возможностями игрока и психотипом его характера. О последнем — в другой главе, а вот длина среднего и максимального шага (выпада), вестибулярная устойчивость, высота прыжка, поза тела при движении имеют очень большое значение. Остановимся на общих положениях.

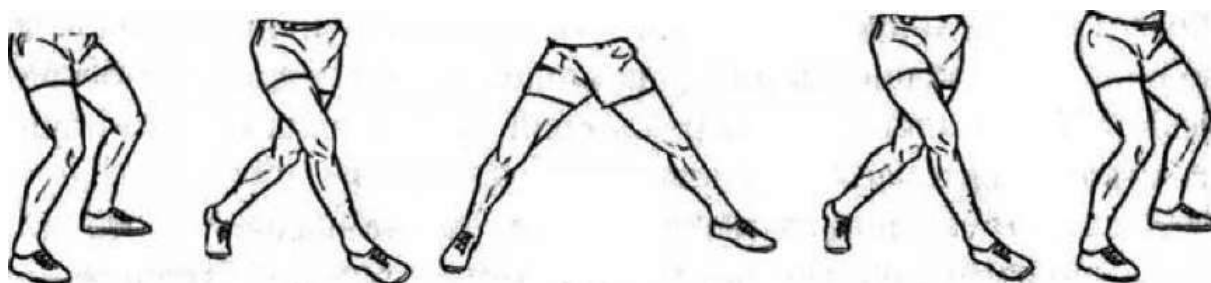
Передвижение начинается из игровой стойки. Оно может быть осуществлено в любом направлении, но надо иметь в виду, что на площадке есть наиболее уязвимые места, куда чаще всего приходится двигаться: вперед к правой и левой стойкам сетки; в стороны к боковым линиям; назад в правый и левый дальние углы. Могут быть и другие, промежуточные, передвижения, но эти шесть направлений принято считать основными.

Передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги. Есть еще

спорное понятие — возвратный шаг, который можно определить как возврат в точку начала движения в том же порядке.



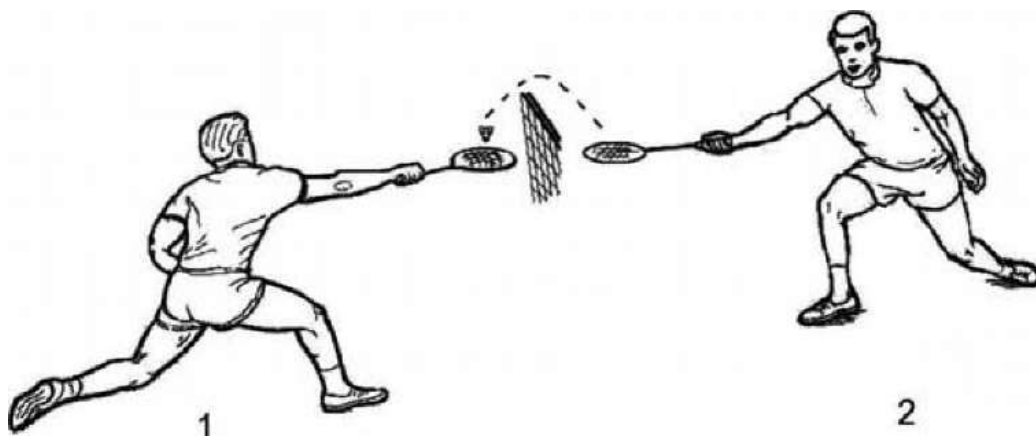
Движение приставным шагом



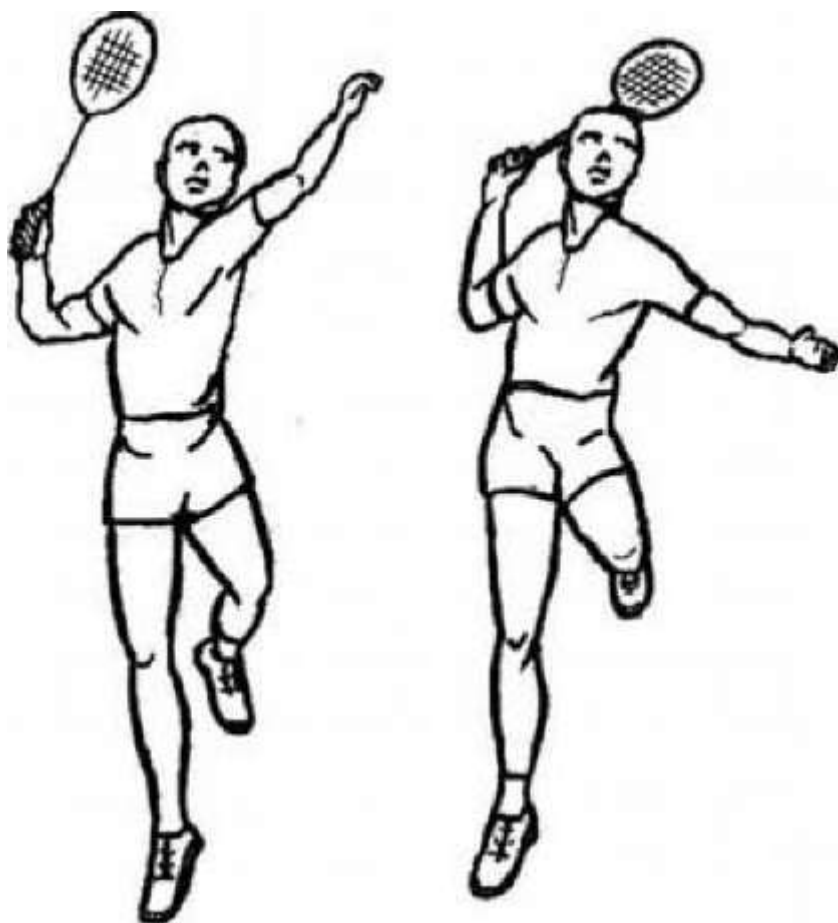
Движение перекрестным шагом



Движение переменным шагом



Выпад: 1 — для удара закрытой стороной ракетки 2 — для удара открытой стороной ракетки



### Прыжок

Практика учит, что чаще всего перемещения по площадке состоят из различных комбинаций (сочетаний) этих элементов. Главная задача всех передвижений — это подготовка к нанесению эффективного удара и своевременный возврат в основную игровую стойку. Спортсмен должен владеть всеми видами перемещения по площадке и применять их сообразно игровой обстановке. Например, работа ног для выхода на удар сбоку — несложная. Надо сделать шаг или выпад к боковой линии, вытянуть руку с ракеткой — и волан уже можно отбить. Но вот перемещение от одной боковой линии к другой, когда приходится бить сбоку то справа, то слева, не столь просто, как это может показаться новичку. При движении поперек площадки работа ног должна быть максимально экономичной. Все делается быстро и в то же время без суеты. Положение тела в любой момент должно быть устойчивым.

Если удар производится в передней половине площадки и перед игроком, то правая нога должна идти вперед навстречу волану, а если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога должна находиться ближе к задней линии.

Комбинированные способы перемещений по площадке очень разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: роста, состояния физической и психологической подготовки, силы, скорости, гибкости, выносливости.

Опытные спортсмены рекомендуют начинать движение на волан широкими шагами, а заканчивать небольшими, как бы в последние мгновения перед ударом корректируя правильное положение тела по отношению к траектории подлетающего волана. Это позволяет занять более выгодную позицию как при самом ударе, так и при возвратном движении спортсмена в центр игровой зоны. При последнем — широком — движении пружина тела спортсмена как бы растянута и энергетически обесточена — удар будет слабым и неточным. Поэтому слишком широкий выпад считается движением вынужденным, часто спасающим ситуацию, а не улучшающим ее. Даже при подставке спортсмен, делающий выпад, должен иметь запас хода, чтобы усложнить этот удар подрезкой (дополнительным движением в плоскости сетки). Правда, игроки современного бадминтона, обладающие сильной и гибкой кистью, и из трудного положения способны наносить сложные атакующие удары. Но все равно, удары из неудобного положения — это удары с большой вероятностью ошибки.

Есть еще одна категория движений по площадке. Их можно назвать обманные перемещения или обманный шаг. Задача этих движений — ввести противника в заблуждение и заставить его ошибаться. Например, если игрок собирается сделать подставку у правой стойки сетки, но у него есть немного дополнительного времени, то он может сделать обманный шаг, поставив ударную ногу не выпадом в точку выполнения подставки, а шагнуть несколько короче, демонстрируя намерение произвести атакующий удар. Противник может обмануться этим и начнет движение от сетки, готовясь к отражению атаки. В этот момент игрок беспрепятственно выполняет подставку и, как правило, выигрывает очко. Однако обманные шаги не должны вводить в заблуждение партнера в парной игре, что часто бывает у любителей при несогласованных действиях.

Мастера бадминтона постоянно используют обманные движения в своей игре, и это дает им неоспоримые преимущества. Недавно на международных соревнованиях ветеранов авторы этих строк играли против интересного мастера. При приеме низкой короткой подачи он, вопреки существующей практике, демонстративно смотрит и делает движение телом в одну сторону, при этом, не глядя, волан отбивает в противоположную. Это наработано у него до филигранного автоматизма, происходит неожиданно для противника и зачастую приводит к успеху.

О перемещениях по площадке при исполнении технических элементов рассказано в предыдущих главах. Конкретные варианты перемещений

тактического плана будут обсуждены далее при рассмотрении стратегии и тактики игры.

**ВНИМАНИЕ – ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ  
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ.**

