ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Стойка в бадминтоне



В бадминтоне принято различать три вида стоек: стойка при выполнении подач, стойка при приеме подач, игровая стойка. И среди них, в зависимости от индивидуальных особенностей, существуют: высокие, средние, низкие. Остановимся на основных, средних, стойках.



Стойка при выполнении подач. Стойка при выполнении подач открытой стороной ракетки. Подающий располагается в передних внутренних углах зон подач. Исходное положение при всех видах подач аналогично. Левая нога впереди на расстоянии 30—80 см от передней линии. Это расстояние зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, от вида подачи (короткой, плоской, высокодалекой). Правая нога располагается сзади, на расстоянии равном ширине плеч (могут быть индивидуальные отклонения). Стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, рука с ракеткой перед грудью.



Стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки характерна для парных игр, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающий из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к сетке, выставляя правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть с ракеткой отведена назад. Характерным для всех стоек является то, что ЦТ распределен равномерно на обе ноги. При замахе он переносится на сзади стоящую ногу, а при ударе — на впереди стоящую (высокие подачи) или за нее (короткие подачи).



Стойка при приеме подач. В бадминтоне при одиночных встречах наиболее распространены высокие и плоские подачи, а в парных встречах короткие и реже плоские. В одиночных играх спортсмен готовится своевременно отбежать назад, а в парных играх, наоборот, готовится как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действий спортсмена во многом предопределяет и позицию для приема той или иной подачи.

Стойка при приеме подач в одиночных играх. Принимающий располагается ближе к задней линии, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, ЦТ распределен равномерно на обе ноги или незначительно смещен. При приеме подачи в правом поле позиция приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция удалена от нее.

Стойка при приеме подач в парных играх. Позиция значительно приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10—25 см от передней линии подач. ЦТ смещен вперед, на левую ногу, туловище наклонено вперед, головка с ракеткой чуть вытянута вперед и приподнята выше уровня- головы.

Центральная позиция — основная игровая стойка. Эта стоика является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке

во время игры. Позиция выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, плечи параллельны сетке, рука с ракеткой перед грудью. ЦТ располагается равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты. Готовясь отразить нападающий удар (смеш), спортсмен несколько изменяет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного положения, рука с ракеткой опускается до уровня пояса и занимает позицию низкой стойки.

Игровая стойка непостоянная, как привыкли считать (в центре игрового поля ступни параллельно сетке). Она изменяется: левая нога на 5—10 см впереди правой, если волан находится в дальнем левом углу площадки противника; правая нога на 5—10 см впереди левой, если волан находится в дальнем правом углу площадки противника. Ось плеч совпадает с расположением ступней. Игровая стойка не носит статического характера. Наблюдения показали, что в момент удара противника принимающий не стоит на месте в игровой стойке, а находится в движении. Одни в этой ситуации начинают постепенно выпрямлять ноги, стараются как бы посмотреть через верхний край сетки на ноги противника; другие делают легкое подпрыгивание на месте. Всем известно, что растянутая мышца способна к более быстрому сокращению. Эти предварительные движения в игровой стойке направлены на решение именно этой задачи и способствуют более быстрому старту в любом направлении.

Классификация ударов в бадминтоне

Для грамотного построения тренировочного процесса тренер-преподаватель должен четко разделять арсенал ударов ученика на биомеханические группы:

- Атакующие удары сверху: Смэш (силовой удар с максимальным углом снижения), Дроп (обманный удар с резким вертикальным падением волана у сетки).
- Переводные и защитные удары: Клар (высокий глубокий удар на заднюю линию), Драйв (плоский, параллельный полу удар, используемый в парной игре).
- Удары у сетки: Нет-шот (короткий обвод), Пуш (резкий толчок волана в открытую зону), Хук (удар с обводом вокруг сетки).
- Подачи: Высокая (форсированная, на заднюю линию) и низкая (тактическая, под корпус или за спину принимающего).

Методический нюанс: Обучение должно идти от простого к сложному. Сначала ставится клир (как база для выработки хлыстообразного движения), затем дроп, и только после закрепления супинации предплечья — смэш.

При выполнении смэша спортсмен отталкивается от пола, создавая импульс. Таз разворачивается, передавая энергию в корпус. Происходит резкое скручивание туловища. Плечо выносится вперед, а предплечье уходит назад, создавая «петлю» замаха. В финальной фазе происходит молниеносная пронатация предплечья (разворот внутрь) и сгибание кисти. Именно этот «хлыст» разгоняет головку ракетки до рекордных скоростей. При выполнении дропа или удара у сетки кинетическая цепь укорачивается: основная работа ложится на предплечье и кисть, что требует высочайшей координации и «чувства волана».

Типичные ошибки учеников и методы их педагогической коррекции

Удар только кистью («маховое» движение)	*Отсутствие переноса веса тела, статичное положение ног.*	Упражнения с шагом вперед при ударе. Акцент на то, что удар начинается с выпада ноги, противоположной ракетной руке.
«Толкание» волана плечом	*Блокировка супинации/пронатации из-за неправильного хвата или зажатости.*	Возврат к упражнениям на хват. Использование коротких ракеток или ударов с места для изоляции работы предплечья.
Поздняя точка контакта	*Неправильный тайминг, ожидание волана.*	Упражнения на удар по волану в наивысшей точке на вытянутой руке. Использование подвесного волана для фиксации точки контакта.
Отсутствие замаха (петли)	*Страх потерять время, зажатость плечевого пояса.*	Упражнения в замедленном темпе. Тренер физически направляет локоть ученика назад, формируя правильный паттерн движения.
Плоская траектория клира	*Удар «перед собой», а не «над собой».*	Установка визуального ориентира (лента, подвешенная к потолку), через который волан должен перелетать.
Открытая плоскость	*Зажатая кисть, отсутствие «обвода»*	Упражнения на мягкое «срезание» волана.

струн при дропе	*волана.*	Акцент на том, что в момент контакта кисть должна быть расслаблена.

Понимание биомеханики позволяет тренеру-преподавателю не просто указывать на ошибку («ты бьешь неправильно»), а давать конкретное корректирующее упражнение, воздействующее на первопричину сбоя в кинетической цепи.

Перемещения по корту: скрытые 50% успеха

В бадминтоне существует негласное правило: «Играется ногами, бьется рукой». Даже идеальная техника ударов бесполезна, если спортсмен не успевает к волану. Перемещения по корту — это фундамент, на котором строится вся тактика. Бадминтонист должен уметь за доли секунды стартовать из центрального положения в любую из шести точек корта и так же быстро возвращаться назад.

Базовая схема перемещения

Классическая методика бадминтона опирается на принцип «шестиступенчатого шага» или перемещения в шесть точек (четыре угла по диагонали и две точки у сетки по центру). Из центральной позиции (base position) спортсмен использует специфические виды шагов:

- Приставной шаг и чассе (chassé) — для перемещений на короткие и средние расстояния вдоль передней и задней линий.
- Скрестный шаг — для быстрого отхода на заднюю линию.
- Выпад (lunge) — финальная фаза выхода к сетке или в дальний угол.

Методика обучения шагам

Обучение перемещениям начинается без волана. Теневая тренировка (shadow badminton) — это основной инструмент тренера на данном этапе. Ученик отрабатывает выход из центральной точки, нанесение воображаемого удара и возврат в исходное положение. Важнейший педагогический акцент делается на фазе торможения и отталкивания. Выпад к сетке должен заканчиваться правильным положением ноги: колено не выходит за линию носка, вес тела распределяется на всю стопу, а не только на пятку. Это критически важно для сохранения баланса и возможности мгновенно начать движение назад. Теневая тренировка должна проводиться в различных темпах: от медленной отработки амплитуды до максимальной скорости с хлопком по бедру в конечной точке.

Взрывная скорость и реактивная способность

Тренировка по бадминтону обязательно включает упражнения на развитие взрывной скорости ног. Используются прыжковые упражнения, работа с координационной лестницей, челночный бег с изменением направления. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы спортсмен перемещался не «плоско», а с низким центром тяжести, что позволяет быстрее менять вектор движения.

Бадминтон предъявляет колоссальные требования к опорно-двигательному аппарату. Асимметричные нагрузки, резкие торможения и глубокие выпады создают экстремальное напряжение в суставах. Неправильная биомеханика перемещений неизбежно ведет к перегрузкам.