

М.ӨТЕМІСОВ АТЫНДАҒЫ БАТЫС-ҚАЗАҚСТАН УНИВЕРСИТЕТІ

**Б.А.БАЛЫҚОВ
М.А.СУНДЕТОВ
О.М.ОТАРОВ**

БАДМИНТОН

**I– IV курс студенттеріне және жоғары оқу орындарының оқытушыларына
арналған оқу құралы**

Орал, 2024

ӘОЖ 796.344
КБЖ 75.565
Б22

Баспаға Қазақ спорт және туризм академиясы жанындағы
ОӘК РОӘК ұсынылған (2024 жыл, 30 қазандағы, №1)

Рецензенттер:

Салов В.Ю. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Ботағариев Т.А. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Даупаев М.О. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Авторлар:

БАЛЫҚОВ Б.А., СУНДЕТОВ М.А., ОТАРОВ О.М.

БАЛЫҚОВ Б.А., СУНДЕТОВ М.А., ОТАРОВ О.М.

Б22 Бадминтон: Оқу құралы. / Б.А.Балықов, М.А.Сундетов, О.М.Отаров.
– Орал: М.Өтемісов атындағы БҚУ РБО, 2024. – 119 бет.

ISBN 978-601-266-70-59

Оқу құралда бадминтон ойынының даму тарихы мен негізгі сипаттамалары егжей-тегжейлі көрсетілген. Техникалық және тактикалық әдістерді оқыту әдістемесі сипатталған, ойын техникасын меңгеру үшін қажетті арнайы және жалпы дамытушы дене жаттығулардың шамамен жиынтығы келтірілген.

Оқу құрал «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының I - IV курс студенттері мен оқытушыларға арналған.



© Б.А.Балықов, М.А.Сундетов, О.М.Отаров, 2024.
© М.Өтемісов атындағы БҚУ РБО, 2024.

МАЗМҰНЫ

1. Кіріспе	4
2. Бадминтонның қалыптасу тарихы	8
Бадминтонның әлемде пайда болу тарихы..	8
Бадминтонның Қазақстан Республикасында қалыптасу тарихы.....	11
Бадминтонның Батыс Қазақстанда даму тарихы.....	13
Бадминтон олимпияда қозғалысында.....	16
3. Бадминтонның жалпы сипаттамасы	19
Ракетка, волан, алаңқай	19
4. Бадминтон техникасының негізі	25
Ракетканы ұстау	25
Бадминтоншының тұру позициясы.....	28
Воланды беру.....	31
Бадминтондағы негізгі соққылар	38
5. Бадминтондағы тактика	54
Жеке ойын тактикасы.....	54
Жұптық ойын тактикасы.....	39
Аралас жұптық ойын тактикасы (аралас).....	71
6. Бадминтоншының негізгі дене қасиеттері	75
Дене қасиеттерді тәрбиелеудің құралдары мен әдістері	75
Практикалық сабақтар үлгісі....	81
7. Ойын ережесі	88
8. Бадминтоншыға арналған тесттер.....	99
9. Бадминтоннан жарыстарды ұйымдастырып өткізу.....	106
Жарыстарды өткізу тәсілдері.....	106
10. Қорытынды.....	109
11. Қосымша.....	110
12. Пайдаланылған әдебиеттер.....	118

КІРІСПЕ

Бадминтон – бұл ойыншылар алаңның торымен бөлінген қарама-қарсы жағында орналасқан және допты ракеткалардың соққыларымен торға лақтырып, алаңға құлатпауға тырысатын спорт түрі. Екі ойыншы немесе екі жұп ойыншы бір - бірімен бәсекелеседі. 1992 жылдан бастап жазғы Олимпиада ойындар бағдарламасына кірген. Нағыз спорттық бадминтон өзінің идеологиясы бойынша шығыс жекпе - жегін барлық қарама-қайшылықтарымен еске түсіреді-қатты қысым мен жұмсақ сәйкестік, икемді айла мен табанды агрессивтілік, жарылғыш шабуыл және воланамен ұзаққа созылған ұрыстар. Бірақ, ауыр жағымсыз соққылармен алмасудың орнына – серіктестердің жеңіл волан арқылы жанама әрекеттесуі болып табылады. Сондықтан да, бадминтонның Азия елдерінде - Қытайда, Индонезияда, Кореяда, Жапонияда, Малайзияда үлкен және тез танымалдылыққа ие болуы бекер емес. Азия ойыншыларының орташа деңгейі еуропалықтарға қарағанда едәуір жоғары. Алайда, соңғы онжылдықта Еуропада үлкен бадминтондық көтерілуі байқалады. Бүгінде Еуропа Азия елдеріне елеулі бәсекелестік танытуда. Бадминтон Дания, Швеция, Англия және Германия сияқты Еуропа елдерінде кең таралған және танымалдылыққа ие. Мысалы, Данияда бадминтон – футболдан кейінгі екінші танымал ойын. Бұл таң қалатын жағдай емес, себебі, бадминтон өзінің қызықтылығы бойынша, дәл сол теннистан, кем түспейді. Әлемдік гран-при сериялары, әлем чемпионаттары және осы ойын бойынша олимпиадалық турнирлер үнемі спорттық арналарда көрсетіледі. Нағыз шеберлердің орындауында бадминтон – динамикалық және жоғары атлетикалық ойын. Спортшыға жалпы және жылдамдыққа төзімділік, керемет үйлестіру, жылдам реакция және күш сияқты қасиеттер қажет. Сонымен қатар, барлық осы қасиеттердің жиынтығы өте үйлесімді болуы керек. Жаттығу процесі және ойынның өзі барлық осы қасиеттердің дамуына және жетілуіне ықпал етеді. Тіпті, орта деңгейдегі ойыншылар бір ұтыс ойынында 100 метрге дейін жүгіре алады. Бүкіл матч үшін бұл мән бірнеше шақырымға жетуі мүмкін. Бұл жай жүгіру ғана емес, сонымен қатар, воланды секундына 0,5 - 0,7 жылдамдықпен соғумен бірге жүретін жоғары жылдамдықтар мен көптеген секірулер. Алаңда техникалық

әрекеттерді орындау барысында, әуесқой бадминтоншының импульсі минутына 135-180 соққыға жететіні таңқаларлық емес. Жоғары дәрежелі спортшыларда импульс одан да жоғары көтерілуі мүмкін - 200 соққы/мин немесе одан да көп. Бадминтон ациклді күрделі үйлестіру спортына жатады. Оған келесі жағдайлар тән:

1. Қозғалыс жылдамдығы (жылдамдық-күш жаттығуларын қара).
2. Дайындық іс-қимылдарын барынша қысқарта отырып, техникалық тәсілдерді орындау жылдамдығы.
3. Ойлау жылдамдығы.
4. Қауіпті соққылар көлемінің көбеюі.

Спортшының жарыстарға қатысуы, әдетте, үлкен энергия шығыны және жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің қарқынды жұмысымен байланысты. Мұны жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы (жүрек соғу жиілігі) көрсетеді, ол 160-180 соққы/мин жетеді. Ойын барысында анаэробты төзімділікті қажет ететін оттегі қарызы мен оттегі сұранысы едәуір артады. Осыған байланысты жоғары білікті бадминтоншылар дененің функционалды жүйелерінің дамуының жоғары деңгейімен сипатталады.

Бадминтон ойынының дененің барлық жүйелеріне, әсіресе, кардио тыныс алу жүйесіне оң әсер ететіні анықталды. Жарыс жағдайында бадминтоншы өте күрделі техникалық және тактикалық мәселелерді бірден шешуге мәжбүр болғандықтан аймақтық және жаһандық шаршауды бастан кешіреді. Мұндай ауыр жұмысқа тек жақсы дайындалған спортшы ғана төтеп бере алады. Жылдам қарқынмен ойнау бірқатар басқа да талаптарды талап етеді, онсыз қазіргі бадминтонда сәттілікке жету мүмкін емес, олар: әр түрлі жұмыс режимдеріне уақтылы ауысу мүмкіндігі; қарқынды ойын жағдайларында ең жақсы қасиеттерді көрсете білу және т.б. Барлық осы жағдайлар бадминтоншыға қажет дене қасиеттердің құрылымын анықтайды. Бадминтонда шешуші рөл атқаратын дене қасиеттердің ішінде: жылдамдық, оның барлық көріністерінде, икемділік, ептілік және төзімділік ерекшеленеді.

Бадминтон - өте демократиялық спорт түрі. Онымен кез-келген жаста айналысуға болады. Әрине, кәсіби спортта айтарлықтай жетістіктерге жету мүмкін емес, алайда, техникалық

элементтерді игеру бәріне қол жетімді болғандықтан ойын деңгейін едәуір көтеруге болады. Бадминтон – бұл өте жинақы спорт түрі, ол ойын жабдықтарын сатып алуға үлкен қаржылық шығындарды қажет етпейді. Ойын алаңын кез-келген жерде, тіпті, ең кішкентай залда, аулада немесе саябақта жабдықтауға болады. Ойын қарапайымдылығымен қызықтырады. Бірінші сабақтан кейін студент ойын негіздерін іс жүзінде игереді және оны өздігінен басқара алады. Алайда, неғұрлым көп ойнаған сайын, ойынды жақсарту қажеттілігі соғұрлым айқын көріне бастайды. Бұл сонысымен тартымды.

Бадминтон кезінде дене белсенділікті мөлшерлеу қиын емес, бұл сөзсіз пайда әкеледі. Ойынды ашық ауада ойнауға болады, бұл өз тұсында қозғалыс белсенділігі кезінде денені оттегімен қанықтыру үшін керемет жағдай жасайды.

Бұл ойынды сауықтыру ретінде, сонымен қатар бүкіл отбасымен демалыс кезінде, туристік жорықта демалу кезінде немесе жай серуендеу кезінде керемет қызықты ойын-сауық, бастысы-дені сау болу және белсенді өмір салтын ұстану ретінде ойнауға болады. Мұндай қозғалыс белсенділігі оң эмоциялардың пайда болуын қамтамасыз етеді және әл-ауқатты және көңіл-күйді айтарлықтай жақсартады. Бадминтонмен жүйелі түрде айналысудың тағы бір артықшылығы – жүрек ауруларының, әсіресе, инфаркттың алдын алу. Бадминтон жүрек бұлшықетінің жағдайын жақсартады және оны нығайтады. Тіпті, жүрек аурулары бар адамдарда бадминтонмен денсаулығын жақсартуға мүмкіндік бар, әрине, олардың төзімділігі мен медициналық бақылау шегінде жүзеге асырылуы тиіс.

Тұрақты бадминтон ойыны остеопороздың алдын алады немесе кешіктіреді, өйткені, дене белсенділік бұл аурудың алдын - алудың негізгі әдісі болып табылады. Бадминтонмен айналысу сүйектерді нығайтады, себебі, олар түзетін жасушалардың белсенділігін ынталандырады және сүйектердің жасушааралық затында кальцийдің жақсы сіңуіне ықпал етеді. Бадминтонның қосымша артықшылықтары – ішек және кеуде қатерлі ісігі сияқты қатерлі ісік ауруының қаупін азайту болып келеді. Бадминтон – бұл жай ғана ойын-сауық емес, сонымен қатар дене жағдайды қолдаудың керемет тәсілі. Бұл ойын бұлшық еттерді жақсы күйде ұстап қана қоймай, денсаулықты жақсартуға көмектеседі.

Бұл ойынның артықшылығы – дене белсенділікті минимумнан ең жоғары деңгейде дейін арттыру өте оңай. Ойын ойыншыларды шаршатпайды, қуаныш сыйлайды. Мүмкін, бұл ойынды ойлап тапқан адам жақсы психолог болған шығар. Физиологтар спорттық ойындармен айналысу бойдың өсуіне көмектеседі дейді. Воламен ойнау – бұл шаршаудан көмектесетін керемет құрал. Шаршағанды керемет түрде басады. Воланды бақылау – бұл көзге пайдалы гимнастика.

БАДМИНТОННЫҢ ҚАЛЫПТАСУ ТАРИХЫ

Бадминтонның әлемде пайда болу тарихы

Бүгінгі таңда тарихшылардың бадминтон ойынының пайда болу орны туралы нақты пікірі жоқ. Қазіргі тарихи мәліметтерге сүйене отырып, 1 бадминтон ойынының бір түрі бірнеше мың жыл бұрын әлемнің әртүрлі бөліктерінде болған деп саналады. Ежелгі Грецияда воланды бір-біріне аяғы мен қолы арқылы лақтырған ойын болған. Жапонияда XIV ғасырда «ойбане» ойыны болған (1-сурет). Воланчиктерді қауырсындар жабыстырылған шие сүйектерінен жасаған. Олар мұндай воландарды ағаштан жасалған ракеткалармен ұрған.



1-сурет. Жапониядағы XVIII ғ. соңындағы сурет

XIII ғ. Францияда «же-де-пом» ойыны пайда болды (әріп бойынша. «алмамен ойнау»). Онда доп арқан немесе тор арқылы алдымен қолмен, содан кейін ағаш битамен лақтырылды. Осыған ұқсас «ракетка және волан» ойыны ортағасырлық Англияда да болды (battledore and shuttlecock). Қытайда, Чу әулеті кезінде, б.з.д. 1122 жылы, қауырсынмен доп ойнады, ойын «дзи-дзяу-ци»

деп аталды. Үндістанда ғалымдар екі мың жыл бұрын пайда болған «пуна», «пунэ», «пионэ», сирек «роона» сияқты әр түрлі дереккөздердегі ойынды бейнелейтін үңгірлерден суреттер тапты. Ресейде воланмен ойнайтын «леток» ойынына деген қызығушылық баяғыда қалыптасқан. В. И. Далдің 1863 жылғы «Түсіндірме сөздігінен» біз келесі жазбаны таптық: «Волан-бір ұшынан дөңгелектелген тығын, екінші ұшында қауырсын тәжі бар, доп ойнауға арналған; леток, ұшқыш, оны ракеткамен соғу арқылы лақтырады». Бірақ қазіргі ойынның прототипі пайда болған ел Үндістан болып табылады, онда көптеген ғасырлар бойы воланда ауада мүмкіндігінше ұзақ ұстау керек болған балалар ойыны болған. Оны бірден бірнеше бала ойнаған, олар шеңберге тұрып, бір-біріне қауырсынды тығынды лақтырды. Үндістанда қызмет еткен ағылшын офицерлері бұл ойынды ұнатып, оны өз Отанына, Англияға әкелген болатын. Бірақ 1873 жылы Үндістанда британдықтар бадминтонның алғашқы ережелерін жазды. 1875 жылы алғашқы «Фолькстоун» офицерлер клубы құрылды. Бадминтон қауымдастығының Тұңғыш Президенті - полковник Долби үнді ойынының ережелеріне негізделген жаңа ойынның ережелерін жасауға белсенді қатысты. Бұл ережелердің кейбіреуі бүгінгі күнде де сақталған. Англияда жаңа клубтар пайда болды және бадминтон ойыны танымал бола бастады. Англиядағы бадминтон ойынын дамыту және тарату орталығы Бадминтон деп аталатын Бофорт герцогінің үйі болды, осыдан воланмен ойналатын ойын жаңа атауға ие болды (2-сурет).



2-сурет. XIX ғ. Британдық журналдағы иллюстрация

Англиядағы бадминтон Ассоциациясы 20 жыл бойы қалыптасты және 1893 ж. ойынның ең алғашқы ережелерін жариялады. Спорттың жаңа түрінің танымалдылығына байланысты волан өндірісі басталды. Оларды өндіруге алғашқы патентті 1898 жылы Англияда Энн Джексон алды, содан кейін алғашқы ресми турнир өтті. 1899 жылы 4 сәуірде Лондонда бадминтон ойынынан Англияның бірінші чемпионаты өтті. 1900 жылдан бастап бадминтоннан дәстүрлі халықаралық Уимблдондық турнирлер өткізіле бастады, олар ұзақ уақыт бойы бейресми әлем чемпионаттары болып саналды. 1934 ж. 5 шілдеде Бадминтонның халықаралық федерациясы (БХФ) құрылды, оның құрамында тоғыз ел бар: Англия, Дания, Ирландия, Канада, Жаңа Зеландия, Нидерланды, Франция, Уэльс және Шотландия. Оның қамқорлығымен 1947 жылдан бастап бадминтоннан ерлер арасындағы Әлем чемпионаты – Томас кубогы, ал 1955 жылдан бастап әйелдер арасындағы ұқсас жарыс – Уэбер Кубогы өткізіледі. 1990 жылы студенттер арасында алғашқы әлем чемпионаты өтті, ол екі жылда бір рет өткізіледі. 1972 жылы Мюнхенде өткен XX жазғы ойындарда бадминтоншылардың алғашқы олимпиадалық қойылымдары өтті. 1992 жылдан бастап бадминтон олимпиадалық спорт түрі ретінде танылды және Барселонада өткен жазғы ойындар бағдарламасына енгізілді. Олимпиадалық қозғалыстағы бадминтон туралы толығырақ келесі бөлімде сипатталады.

Бүгінгі таңда бадминтонға деген қызығушылық артып келеді, әлемде 50 миллионнан астам бадминтон әуесқойлары бар. Бұл спорт Қытай, Жапония, Малайзия, Индонезия, Кореяда үлкен танымалдылыққа ие болды. Азия ойыншыларының деңгейі еуропалықтардан әлдеқайда жоғары. Соған қарамастан, еуропалық спортшылар бүгінде Азия елдеріне елеулі бәсекелестік көрсетуге ұмтылуда. Бадминтондағы ең танымал ойыншы – финалда әлемнің бірінші ракеткасы малайзиялық Ли Чонг Вэйді жеңіп, оның жеке жинағында болмаған соңғы олжасын жеңіп алған Қытай спортшысы Линь Дан, ол төрт жылда бір рет өткізілетін Азия ойындарының жеке біріншілігінде «алтын» алды. Осылайша, тарихта алғаш рет Линь Дань бадминтондағы барлық ірі турнирлерді кем дегенде бір рет жеңіп алды. Ол ерекше ойын мәнерінің, атап айтқанда ракетканың сол қолымен ұстауына байланысты иесі болып табылады. Линь Дан торға

катысты әрекеттерді және артқы сызықтағы агрессивті қорғауды біріктіретін икемді ойын жүйесіне ие. Агрессивтілік қорғаныс торға жақын позицияда көрінеді, бұл жедел реакцияны қажет етеді, бірақ воланды аз ғана уақыт аралығында көрсетіп, артқы сызықтан шабуыл жасаған қарсыласты тордың астынан шығаруға мәжбүр етіп, шабуылдың құнын төмендетуге мүмкіндік береді. Шын мәнінде, қарсыласты шабуылдаушы ойыннан айыра отырып, Лин Дань алым ұпай жинауда стратегиялық артықшылыққа қол жеткізді. Сонымен қатар, ол воланның артына «сүңгу» қабілетіне ие, яғни ұтыс ойынын жалғастыра алады, бұл корттың бақыланатын аймағын арттырады. Лин Дань шабуылдарға арналған аяқ позициясын таңдау туралы түсініктерді өзгертті, бұл үшін жүгірусіз мүмкін емес позициялардың кез-келгенінде секіріп, сонымен қатар, воланға әрең жетіп, артқы сызықтан соққылар жасады, бұл аяқтың нақты жұмысы мен корпустың бұрылуына байланысты еді. Бадминтон Англия, Дания, Швеция, Германия сияқты Еуропа елдерінде кең таралған.

Бадминтонның Қазақстан Республикасында қалыптасу тарихы

Бадминтонның Қазақстанда даму тарихы. Қазақстанда бадминтон XX ғасырдың 60-шы жылдарында, бізге Қытайдан әкелінгеннен кейін қарқынды дамыды, онда ойын «юмао-цю» деген атпен белгілі болған. Бадминтон бойынша бірінші секцияны «Алмаатауқұрылысы» трестінің дене шынықтыру ұжымында 1961 жылы №11 құрылыс-монтаждау басқармасының электрігі Н. Смирнов құрды. Көп ұзамай бадминтонмен республиканың барлық бұрыштарында араласа бастады. Семей қаласында В.Рябов оқушылар секциясын ұйымдастырды. Инженер М.Зеркалов Қостанайда жұмысшылар, студенттер мен мектеп оқушыларын бадминтон ойынына үйрете бастады. Шымкентте бадминтонды жаттықтырушы И. Ионин насихаттады. Қарағандыда — ҚазКСР еңбек сіңірген жаттықтырушысы И.Варцман, Астанада — Р. Насибян, Өскеменде-дәрігер И.Коненкин және К.Нариманян, Петропавлда — П.Фесяк секциялары пайда болады. Бұқаралықтың өсуі 1962 жылдың күзінде бадминтоннан ҚазКСР бірінші чемпионатын өткізуге мүмкіндік берді. В. Фролова мен Н. Смирнов бір разрядта,

Н.Смирнов пен Л. Новицкая аралас разрядта ең мықты титулдарды жеңіп алды. Жұптық сында ерлер арасында Н. Смирнов пен В. Терехин чемпион атанды. Жұптық әйелдер разрядында Л.Новицкая мен В. Фролова табанды күресте чемпиондар атағын жеңіп алды. 1962 жыл бірінші чемпионатты өткізумен қатар қазақстандық бадминтон тарихына Алматы, Қостанай, Шымкент, ал сәл кейінірек Қарағанды және басқа да қалаларда балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі жанынан бадминтонның балалар спорт секциялары құрылуымен енді. 1966 жылы Алматыда бадминтонның республикалық федерациясы құрылды, оған Қарағанды, Солтүстік Қазақстан, Шығыс Қазақстан, Семей, Павлодар, Қостанай, Оңтүстік Қазақстан облыстарының және Алматы қаласының облыстық федерациялары кірді. 1966 жылы бадминтон республикалық оқушылар спартакиадасының бағдарламасына енгізілді. Командалық есепте алғашқы чемпиондар Алматы қаласының жас бадминтоншылары болды. Жеке жарыстарда қыздардан Н. Беспозванная, ұлдардан В.Климук Алматыдан чемпион атағын жеңіп алды. Қызықты факт: Қазақстанның бадминтон командасының алғашқы халықаралық кездесуі 1961 жылы Тәжікстан командасымен өтті. Қазақстандықтар 7:4 есебімен жеңіске жетті. Бүкілодақтық аренада қазақстандық бадминтоншылар жыл сайын КСРО-ның жеке-командалық чемпионатында және ұлдар мен қыздар арасындағы жеке-командалық біріншілікте өнер көрсетті. 1968 жылдан бастап қазақстандық бадминтоншылар командасы бүкілодақтық дәрежедегі жарыстарда сегізінші орыннан төмен түспеді. 1981 жылы Л.Окунева (Қостанай) жекелей сында КСРО чемпионатының алтын медалін жеңіп алды. Бадминтон, әсіресе, Қостанай және Қарағанды облыстарында жақсы дамыған. Қазақстанда бадминтоннан халықаралық дәрежедегі төреші атағын Н.Смирнов, Л.Новицкая (Алматы) алды. Қазақстанның еңбек сіңірген жаттықтырушы-лары: Н. Яременко, Б.Мусафиров, Г.Солянкин, П. Суняйкин, И.Шварцман, В.Грищенко. Қазақстандық бадминтон мектебінің тәрбиеленушісі Игорь Дмитриев екі рет (1990, Каир; 1992, Швеция) студенттер арасында жеке разрядта әлем чемпионы атанды. Кампала қаласында (Уганда) Әлем Кубогы кезеңінде сәтті өнер көрсетіп бадминтоннан Қазақстан Республикасының Ұлттық құрама

командасының спортшылары Дмитрий Панарин мен Артур Ниязов ерлер жұптық сында 1-орын алды. Бұл нәтиже қазақстандық бадминтон тарихында соңғы 25 жылда алғаш рет «халықаралық дәрежедегі спорт шебері» құрметті спорттық атағын орындауға мүмкіндік берді. 2018 жылдың маусым айында аталған спортшылар Моңғолия мен Литвада Дүниежүзілік бадминтон федерациясының қамқорлығымен өткен халықара-лық турнирлерде 3-орынды иеленді. Сонымен қатар, Дмитрий Панарин Израиль, Португалия, Словакия, Венгрия, Хорватия, Түркия, Ресей, Украина, Италия, Кипр сияқты елдерде жасөспірімдер Олимпиада ойындарында халықаралық іріктеу турнирлерінің жеңімпазы және жүлдегері болды, нәтижесінде отандық бадминтон тарихында алғаш рет олимпиадалық лицензия алынды. Сонымен қатар, спортшының жетістіктерін атап өтіп, 2017 жылы Дүниежүзілік бадминтон федерациясы әлемдік рейтинг парағын жариялады, онда біздің спортшы Дмитрий Панарин 6 – орынға жайғасып, әлемнің үздік 100 U – 19 спортшыларының қатарына енді. Бадминтонда халықаралық деңгейде жоғары бәсекелестік бар, онда тұрақты көшбасшылар бар және біздің спортшының жоғарыда көрсетілген нәтижесі отандық бадминтон үшін маңызды.

Бадминтонның Батыс Қазақстан облысында қалыптасу тарихы

2010 жылдың қазан айында «Батыс Қазақстан облысының бадминтон Федерациясы» қоғамдық бірлестігі құрылып, ресми түрде тіркелді. Федерацияны құрудың мақсаты біздің облыста бадминтонның дамуын жаңа деңгейге шығару болды.

Батыс Қазақстан облысы бадминтон федерациясының президенті болып 2013 жылы Джунусов Валерий Қинжеғалиұлы сайланды.

Ол аймақтағы бадминтон дамуының басты бастамашысы болып келеді. Ол басқаратын «Конденсат» компаниялар тобының консорциумы бадминтонды дамыту Федерациясына мектептер мен кәсіпорындарда, сондай-ақ түрлі деңгейдегі жарыстарды өткізу бойынша үлкен демеушілік көмек көрсетеді.

Бадминтон Орал өңірінде 2003 жылы «Конденсат» компаниялар тобының қызметкерлері арасында жыл сайынғы «Денсаулық» спартакиадасының бағдарламасына енгізілген

кезден бастап өз дамуын алды. Дәл осы турнирлерде әуесқой спортшылар алғашқы қадамдарын жасады, материалдық-техникалық база нығайтылды, жарыстарды өткізуге арналған алаңдар пайда болды, ракеткалар, воландар, торлар сатып алынды, төрешілік тәжірибесі жинақталды.

«Конденсат» КТ – да жеті жыл бойы өткізілген осы іс-шаралардың барлығы бадминтонның дамуының іргетасына айналды және облыстық бадминтон федерациясын құру қажеттілігін негіздеді. 2011 жылы федерация қамқорлығымен барлық бес санат бойынша облыстың алғашқы чемпионаттары, облыс кубогының ұтыс ойыны және ардагерлер арасындағы чемпионат өтті, олар бадминтонның барлық мықты әуесқойларын жинады. Олардың қорытындысы бойынша алғаш рет осы турнирлердің жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне екінші және үшінші разрядтар берілді.

2011 жылы қазақстандық бадминтон тарихында алғаш рет Батыс Қазақстан облысының федерациясы Алматы қаласындағы республикалық спартакиадаға қатысу үшін Батыс Қазақстан облысының командасын құрды. Біздің спортшылар оған алғаш рет қатысып, Республиканың ең атақты бадминтоншылармен кездесті.

Өткен жылдар ішінде бадминтонды дамыту тәсілдерінде, ең алдымен, жас спортшыларды дайындауда көп нәрсе өзгерді. Бадминтон облыстық федерациясы облыстық дене шынықтыру және Батыс Қазақстан облысының спорт басқармасымен бірлесіп, демеуші – «Конденсат» компаниялар тобының қолдауымен облысымызда спорттың осы түрін дамыту бойынша бағдарламаны белсенді түрде жүзеге асыра бастады.

2013 жылы Оралда жаттығу үшін тамаша база - «Энергия» фитнес орталығының әмбебап спорт залы пайда болды. Бұл бес ойын алаңы, киім ауыстыратын бөлме, душ бөлмесі, бадминтон жабдықтарының спорттық дүкені бар керемет жайлы зал. Елдің көптеген бадминтоншылары оны республикадағы ең жақсы жаттығу залы деп санайды.

Кейін білікті жаттықтырушылар шақырылып, балалар мен жасөспірім-дердің мамандандырылған спорт мектептерінде бадминтон секциялары ашылды. Оралда Беларус Республикасының спорт шебері Андрей Клеменец, ал Ақсай қаласында ҚР спорт шебері Айдана Акулова өз жұмысын

бастады. Олардан басқа осы уақыт ішінде облыстың аға жаттықтырушысы Наталья Толкачеваның, спорт мектебінің жаттықтырушысы Нурлан Абдрахмановтың, Ақсай қаласының спорт мектебінің жаттықтырушысы Наталья Каламинаның тұлғасында жергілікті жаттықтырушы кадрлар өсті. Қаланың жалпы білім беретін мектептерінде де жұмыс жалғасып, федерацияның қолдауымен дене шынықтыру мұғалімдері бадминтон секцияларын ашып, оқушыларды ойын ережелерімен және техника негіздерімен таныстырды. Ең қабілетті және перспективалы балалар содан кейін мамандандырылған спорт мектебінде жаттығуды бастады.

Бұл жұмыста Сәбит Ишанов (№47 жалпы орта білім беретін мектебі), Владимир Казаков (№13 жалпы орта білім беретін мектебі), Руслан Медикенов (№23 жалпы орта білім беретін мектебі), Айбек Кереев (№39 жалпы орта білім беретін мектебі), Марат Карменов (№50 жалпы орта білім беретін мектебі) және басқа да мектеп оқытушыларын ерекше атап өткен жөн. Бадминтонды дамыту облыс аудандарына да бағытталған, бүгінгі таңда олардың бесеуінде мектептерде де, аудандық балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі жанында да бадминтон секциялары жұмыс істейді. Міне, нәтижесінде қалалық және облыстық жарыстардың саны айтарлықтай өсті. Тұрақты турнирлік ойындардың пайда болу мүмкіндігі пайда болды – республикалық форумдарда біздің өңірді таныстыру құқығы үшін дұрыс бәсекелестік пайда болды. Ал, балалардың ойнауға, жаттығуға, еліміздің басқа өңірлеріне, тіпті, шетелге шығуға ынтасы бар. Федерацияның, жаттықтырушылардың, балалардың осы тоғыз жылдық жұмысы бүгінде біздің облыстың жас бадминтоншыларының жетістіктері үшін негіз болды.

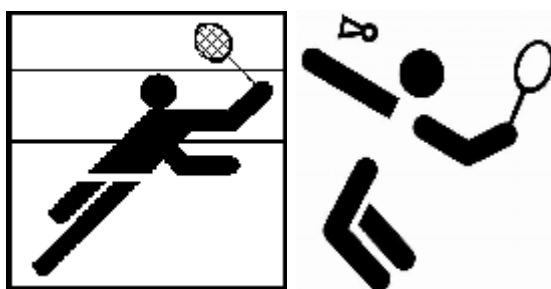
2015 жылы Орал қаласында өткен бірінші Халықаралық Condensate Kazakhstan International Series турнирі Батыс Қазақстан облысыныңда бадминтонның дамуындағы ерекше кезең болды. Ол жоғары деңгейде ұйымдастырылды, Оралға әлемнің 14 елінің спортшылары келді. Өздерін жақсы және қонақжай ұйымдастырушылар ретінде көрсете отырып, батысқазақстандықтар турнирдің төрешілігін өз күштерімен өткізе алды, еріктілер шетелдік қатысушылармен жұмысты қамтамасыз етті. Мұндай турнирлер 2018 және 2019 жылдары өтіп, дәстүрге айналды. Біздің юниорлар әлемнің жетекші

спортшыларының ойындарын тікелей бақылап, экстра-класс бадминтонының не екенін және қандай биіктерге ұмтылу керектігін көріп, сезіне алды.

2019 жылы Оралдық юниорлар алғаш рет Қазан қаласында (Ресей Федерациясы) өткен 19 жасқа дейінгі юниорлар арасындағы әлем чемпионатына қатысты. Андрей Шалагин мен Наргиза Рахметуллаева Қазақстан құрамасының толық құқықты мүшесі атанып, жалпы нәтижеге қол жеткізуде елеулі үлес қосты.

Бадминтон олимпиада қозғалысында

Олимпиада ойындарында алғаш рет бадминтон 1972 және 1988 жылдары демонстрациялық спорт ретінде пайда болды, ал 1992 жылдан бастап Барселонада бадминтон олимпиадалық спорт түріне айналды (сурет 3). Бастапқыда бұл спорт түрінде тек төрт санаттағы медальдардың төрт жиынтығы ойналды – ерлер, әйелдер және екі жұп арасында. Алайда, 1996 жылы Атланта Олимпиадасында алғаш рет аралас категорияда (аралас деп аталатын) жарыс өтті.



3-сурет. Олимпиадалық ойындардағы бадминтон ойындарының логотипі

Жеке ерлер санатындағы бірінші Олимпиада чемпионы - Алан Кусума Виратама (Индонезия), әйелдер арасындағы— Суси Сусанти Хадитано (Индонезия) бірінші олимпиада чемпионы атанды. Бүгінгі таңда бадминтон Қытайда ең танымал болып отыр, сондықтан әлемдік және олимпиадалық бадминтонда бұл ел дәстүрлі түрде көшбасшы болып табылады. Қытай бадминтонды ең көп ойнайтын держава болып саналады. 2000 жылы Афиныда жалғыз әйелдер арасындағы разрядтан басқа барлық алтын медальдарды қытайлар жеңіп алды. 2004 жылы Қытай бадминтон бойынша медальдік есепте тағы да үш алтын,

бір күміс және бір қола медальмен көш бастады. 2008 жылы Бейжіңде «өз қабырғаларында» қытайлар бадминтоннан медальдік есепте бүкіл тұғырды иемденуімен ерекшеленді. 2012 жылғы Олимпиадада бадминтонды тағы да қытайлықтар жаулап алды: олар сегіз медаль алды, оның бесеуі алтын, екеуі күміс және біреуі қола, бұл барлық алтын және барлық жүлделердің көп бөлігі болып саналады. Лондон Олимпиадасының бадминтонындағы ең керемет жекпе-жегі әлемдегі жалғыз ерлер санатындағы тұрақты және күшті бадминтоншылар болып табылатын қытайлық сүйікті Лин Дан мен Малай Ли Чонг Вей арасындағы екінші жекпе-жек болды. 2012 жылы сәттілік қытайлықтардың жағында болды: үшінші матчта 19:19 есебімен өте ұзақ және қызу айқастан кейін, Лин Чонгты Лин Дань воланды аутқа жіберуге мәжбүр етті. Осылайша, қытайлық бадминтоншылардың шеберлік деңгейін үнемі және тұрақты түрде жоғарылату туралы қорытынды жасауға болады, бұл оларға әлемдік және олимпиадалық бадминтонда үнемі жоғары орынға ие болуға мүмкіндік береді. 2012 жылғы Олимпиадада да Ресей дуэтінің қола жүлдесін жеңіп алу түріндегі алғашқы жеңісі атап өтілді. Бұл екі күшті дуэттің – қытайлық Ванги Сиаоли мен Ю Ян (Wang Xiaoli, Yu Yang) және корейлік Юн Кьун Еун мен Ким Ха На (Jung Kyung Eun, Kim Ha Na) тұлғасындағы жанжалды дисквалификацияның әсерінсіз болған жоқ. Бұл жанжал келесі жағдайдан туындады. Мерзімінен бұрын ширек финалға шыққан және басқаларға қарағанда кеш ойнаған спортшылар әлсіз қарсыласты таңдай алды – осылайша қытайлық Ванги Сиаоли мен Ю Ян (Wang Xiaoli, Yu Yang) және сол кездегі әлемдегі ең үздік бестікке кіретін корей спортшылары Юн Кун Еун мен Ким Ха На (Jung Kyung Eun, Kim Ha Na) әдейі жеңіле бастады, бұл спорттық емес мінез-құлық спортшыны дисквалификациялауға және тергеудің басталуына әкелді. Біздің дуэттің олимпиадалық жетістігі аясында тағы бір маңызды сәті бар. Бадминтонда олимпиада турнирін Әлем кубогына қарағанда жеңу оңайырақ. Әлем чемпионатында елге квоталық шектеулер жоқ, ең мықтылар ойнайды, сондықтан, Қытай, Тайвань, Малайзия, Индонезия және т. б. өздерінің мықтылығын көрсетеді және орындарды өзара бөліп алады. Олимпиадаға бір елден үш спортшыдан артық қатыспайды. Сондықтан Еуропалықтардың мүмкіндігі едәуір артуда. Олимпиада ойындары мен бадминтонның бірлескен

тарихы үлкен болмағандықтан, 2012 жылы Лондондағы ойындардағы бадминтонды ең қызықты және әсерлі, сонымен қатар, оқиғаларға бай деп атауға болады. Осылайша, қазіргі олимпиадалық бадминтонда Қытай (16 алтын, 8 күміс және 13 қола медаль), Индонезия (8 алтын, 6 күміс, 7 қола медаль), Оңтүстік Корея (3 алтын, 7 күміс және 5 қола медаль) және Малайзия (3 күміс және 1 қола медаль) командалары үлкен жетістіктерге жетті. Жақында бадминтон мүгедектер арасында танымал бола бастады. Бадминтон 2020 жылғы Паралимпиада үшін бекітілген алғашқы 16 спорт түрлерінің тізіміне енді.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Қазақстан Республикасындағы және әлемдегі бадминтонның даму тарихы. Оның қоғам өміріндегі рөлі мен маңызы.
2. Ойын тактикасындағы көшбасшылықтың рөлі мен маңызы.
3. Біліктілігі әртүрлі бадминтоншыларды дайындау ерекшеліктері.
4. Қазақстан Республикасындағы бадминтон, Батыс Қазақстан облысындағы даму тарихы оның жағдайы мен дамуы.
5. Бадминтон бойынша жарыстар ұйымдастыру.

БАДМИНТОННЫҢ ЖАЛПЫ СИПАТТАМАСЫ

Бадминтон ациклді күрделі үйлестіру спортына жатады. Оған келесі қасиеттер тән:

- қозғалыс жылдамдығы,
- дайындық іс-қимылдарын барынша қысқарта отырып, техникалық тәсілдерді орындау жылдамдығы,
- ойлау жылдамдығы,
- қауіпті соққылардың көбеюі.

Спортшының жарыстарға қатысуы, әдетте, энергияны көп тұтынумен және жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің қарқынды жұмысымен байланысты. Мұны жүрек соғу жиілігінің минутына 160 – 180 соққыға дейін жоғарылауы дәлелдейді. Ойын барысында анаэробты төзімділікті қажет ететін оттегінің аштық пен оттегінің сұранысы едәуір артады. Бадминтон сабақтары дененің барлық жүйелеріне, әсіресе, кардиореспираторға оң әсер ететіні анықталды.

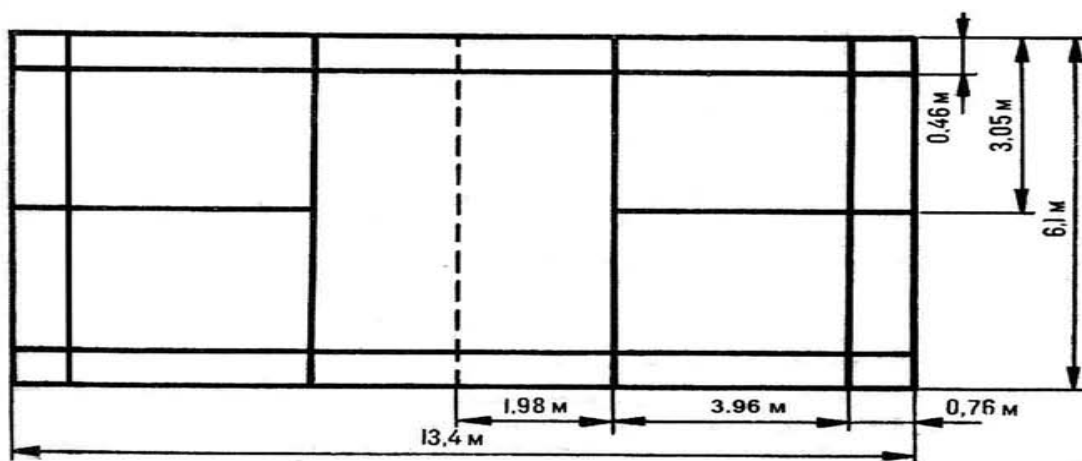
Жылдам қарқынмен ойнау бірқатар талаптарды ұсынады, онсыз қазіргі бадминтонда жетістікке жету мүмкін емес:

- әр түрлі жұмыс режиміне уақтылы ауысу мүмкіндігі,
- стресстік ойын жағдайларында ең жақсы қасиеттерді көрсету мүмкіндігі және т. б.

Бадминтонда шешуші рөл атқаратын дене қасиеттердің ішінде жылдамдық оның барлық көріністерін, икемділікті, ептілікті және төзімділікті ерекше атап өту керек.

Ракетка, волан, алаңқай

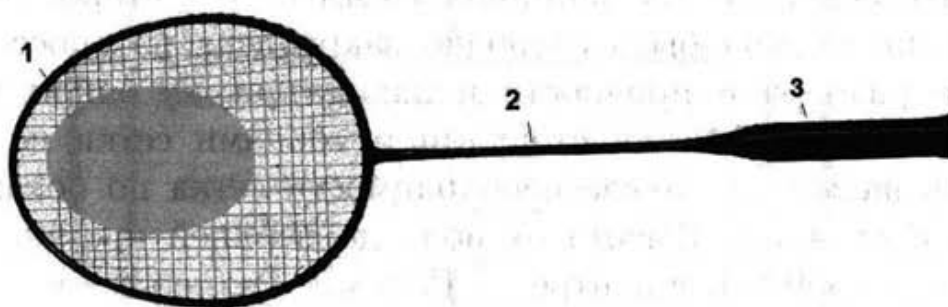
Алаңқай. Алаңдар бір, жұптық және аралас ойындарға арналған. Көбінесе ойын үшін аралас платформа қолданылады. Онда жалғыз және жұптық ойындар өткізуге болады. Мұндай алаңның жалпы өлшемдері 4 суретте көрсетілген. Барлық жолдардың ені 40 мм (алаңның көлеміне кіреді).



4-сурет. Бадминтон ойына арналған аралас алаңқай

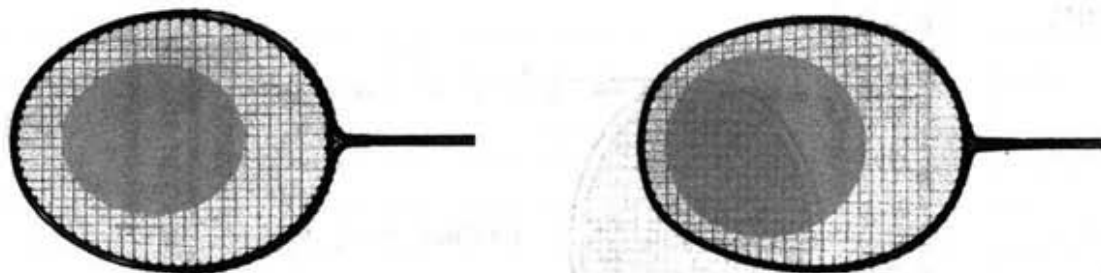
Тор. Бадминтон алаңы екі сөренің арасына созылған стандартты тордың оны екіге бөлген бөлігінен тұрады. Тор қалыңдығы 0,8 мм жіптен, кейде $1,9 \text{ см}^2$ ұяшықтары бар жұқа нейлон жіптерінен тоқылады. Тордың ұзындығы 6 м 10 см, ені 76 см. Тордың жоғарғы жағы ақ таспамен шектеліп, жартысына бүктелген, ені 7,5 см, ол арқылы сым созылады. Бұл таспа жеткілікті мөлшерде және берік кабельге еркін бекітіліп, тіректердің жоғарғы жағында болуы керек. Тіректер мен тордың ұштары арасында бос орындар болмауы керек. Қажет болса, бүйірлердегі тор тіректерге байланады. Еденнен тордың жоғарғы жиегіне дейінгі биіктігі: тіректерде - 1,550 м, ортасында-1,524 м. Оның ұяшықтарының мөлшері – 15-тен 20 мм-ге дейін. Тор, әдетте, қара түсті, мұндай фонда ақ түсті волан жақсы көрінеді.

Ракетка. Ракетка ішектері бар шеңберден, өзектен және тұтқадан тұрады (5-сурет). Ракетканың шеңбері ағаштан, металдан немесе синтетикалық материалдардан жасалған. Ол сопақша пішінді, бойлық бағытта сәл созылған, ені 20 – 21 см, ұзындығы 23-24 см болып келеді.



5-сурет. Ракетка: 1 – басы ; 2 – өзек;
3 – тұтқа: қара түспен ойнайтын бөлігі көрсетілген

Ракеткалардың басы негізінен екі түрде жасалады: классикалық бас пішінімен және изометриялық (6-сурет).



6-сурет. Ракеткалардың бас түрлері:
1 – классикалық; 2 – изометриялық

Бұл ракеткалардың айырмашылығы: классикалық ракеткалармен оның дизайн ерекшеліктеріне байланысты дәлірек және күшті соққылар жасай алады, ал изометриялық ракетка ойын нүктесінің ұлғаюына байланысты соққыларды жақсы басқаруға мүмкіндік береді. Ракеткалар кәсіби, жартылай кәсіби және әуесқой болып бөлінеді. Кәсіби ракеткалар әуесқой ракеткалармен салыстырғанда жақсы ойын қасиеттеріне ие. Олар, әдетте, қатаң, берік болып келеді, олардың бұралу қаттылығы жоғары деңгейде. Ракетканың соққы беті тегіс және шеңберге созылған және кезек-кезек байланған қиылысатын жолдар торынан тұрады. Жолдың беті біркелкі болуы керек, атап айтқанда, орталықтағы тығыздық барлық басқа бөліктерден кем болмауы керек. Ракетканың өлшемдері жиынтық ұзындығы бойынша 680 мм-ден және жиынтық ені бойынша 230 мм-ден аспауы тиіс. Ракетка басының ұзындығы – 290 мм-ден аспайды, созылған ішектері бар беті-ұзындығы бойынша 280 мм-ден және ені бойынша 220 мм-ден аспайды. Ракетканың тозу не дірілді шектеу, салмақты бөлу үшін немесе ракетканың тұтқасын қауіпсіздік мақсатында ойнаушының қолына баумен жалғау үшін арналғаннан және пайдаланылатыннан басқа, жалғанған заттары мен шығыңқы жерлері болмауы тиіс, бұл ретте мұндай шығыңқы жерлердің өлшемдері мен орналасуы олардың функционалдық мақсатына сәйкес келуі керек. Ракетканың дизайнында ойыншыға оның пішінін өзгертуге мүмкіндік беретін құрылғылар жоқ. Буындардың шамадан тыс жүктелуіне немесе зақымдалуына жол бермеу үшін ракетканың қасиеттері үлкен мәнге ие. Ол ең аз

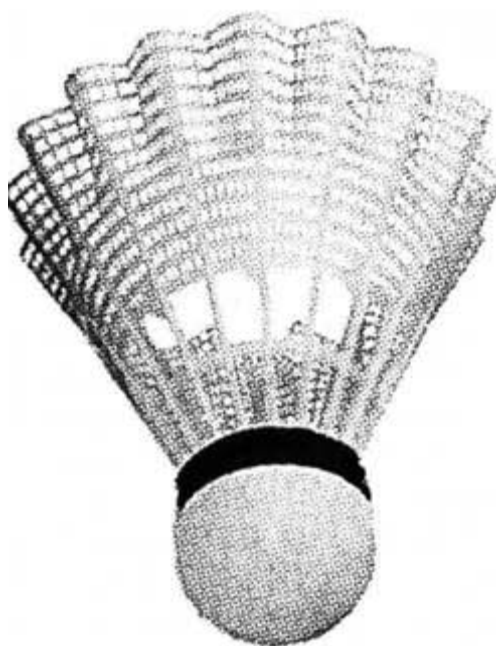
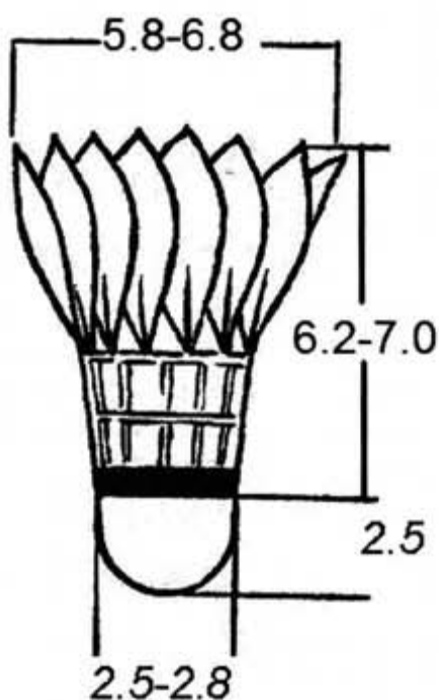
салмаққа ие болуы керек. Ең жақсы заманауи модельдердің салмағы жеткілікті жоғары серпімділікте 100 г – нан аспайды.

Өзек

Өзек – шеңбер мен тұтқаны байланыстыратын, болат пен синтетикалық материалдардан жасалған ракетканың бөлігі. Ракетканың маңызды элементі оның басын өзекпен байланыстыру болып табылады. Тригеминальды қосылыс, әдетте, ракетканы ауырлататынын және оның ойын нүктесінің динамикалық қасиеттерін нашарлататынын есте ұстаған жөн. Ракетканың өзегі де үлкен маңызға ие. Оның конфигурациясы ракетканың ойын көрсеткіштеріне айтарлықтай әсер етеді. Жолдар қалыңдығы 0,7 – 0,8 мм табиғи тамырлы немесе синтетикалық болады.

Волан

Воланның үш түрі бар: қауырсынды, пластикалық (толығымен синтетикалық) және аралас (7-сурет). Кәсіби жарыстар мен турнирлерді 16 қауырсын басы бар қауырсын шыбықты воланмен өткізеді. Волан массасы 4,74-тен 5,50 г-ға дейін.



7-сурет. Воландар

Қауырсынды волан бас пен тіректен тұрады. Басы күдері жабылған тығыннан жасалған және диаметрі 2,5 – 2,8 см, басының ұзындығы 2,5 см. Тірек сәйкесінше таңдалған үйрек немесе қаз қауырсындарынан жасалады. Воланның жалпы биіктігі 6,2-7,0 см., шеңбері 5,8-ден 6,8 см-ге дейін өзгереді. Пластикалық воландар ұшу кезінде қауырсынды воланнан біршама ерекшеленеді және ол негізінен әуесқой ойынға арналған. Айта кету керек, пластикалық воландар қауырсынды воландармен салыстырғанда ойынға әлдеқайда ұзақ уақыт жарамды болып қалады. Тығынның басы бар аралас пластикалық воландар ұшуы бойынша қауырсынды воланға ұқсас болып келеді. Пластикалық басы бар модельдер жаңадан бастаған ойыншыларға ұсынылады. Бұндай воландардың ұшу сапасы нашар болып келеді, жаңадан бастаған ойыншылардың тура емес соққыларына дәл осындай волан жақсы шыдайды. Бір модельдегі пластикалық воландар ұшу жылдамдығында әр түрлі болады және қоршаған ортаның әртүрлі температурасында қолданылады. Мұны воланның басындағы жиек таспасының түсімен анықтауға болады. Қызыл таспа – суық ауа температурасында, көк – орташа жылдамдықта, қалыпты температурада, жасыл – баяу, ыстықта қолданылатын ең жылдам толқын болып табылады. Спорт залдарында көбінесе орташа және баяу воландармен ойнайды. Пластикалық воландардың жамылғысы әртүрлі түстерде де болуы мүмкін. Көбінесе ол ақ немесе сары болып келеді. Соқпақтарды сынау үшін жоғары қашықтықтағы толық соққы қолданылады, ал ракетканың соқпақпен жанасу нүктесі алаңның артқы сызығында болуы тиіс. Соққыдан кейінгі толқын алаңның бүйір сызығына параллель жоғары траектория бойымен қозғалуы керек. 990-дан 530 мм-ге дейінгі аралықта қарама-қарсы артқы сызыққа түскен воландар қанағаттанарлық деп саналады.

Ішектер

Ішектердің басты айырмашылығы олардың қалыңдығында. Бадминтон ішектерінің қалыңдығы 0,66-дан 0,85 мм – ге дейін. Орта деңгейдегі әуесқойлар үшін қалыңдығы 0,7-ден 0,8 мм-ге дейінгі ішектер қолданылады. Ішектердің жақсы, орташа қаттылығы (11-12 кг) ойыншының техникалық мүмкіндіктерін арттырады және буындардың шамадан тыс қозғалу қаупін азайтады. Жаңа созылудан кейін бірден дөңгелек пішінді ішектер

бір-біріне қарай қозғала алатындығын есте ұстаған жөн. Бұған жол бермеу үшін олар, әдетте, алдымен трафарет бойымен қолданылатын және спорттық компаниялардың бірінің символын бейнелейтін арнайы бояумен бекітіледі.

Тақырып бойынша сұрақтар:

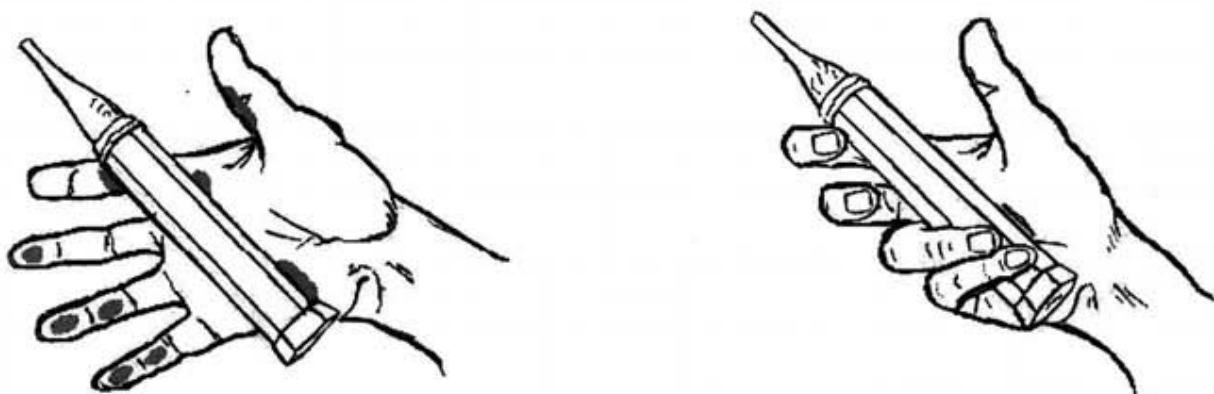
- 1.Бадминтонда жарақаттанудың алдын алу.
- 2.Бадминтоншылардың техникалық дайындығының мақсаты, міндеттері, негізгі ұғымдары мен жіктелуі.
- 3.Ойынның жарыс хаттамасын толтыру әдістемесі.
- 4.Оқу-жаттығу және жарыс процесі барысында дәрігерлік және педагогикалық бақылау.
- 5.Бадминтоншылардың тактикалық дайындығының мақсаты, міндеттері, негізгі ұғымдары мен жіктелуі.

БАДМИНТОННЫҢ ТЕХНИКАСЫНЫҢ НЕГІЗГІ

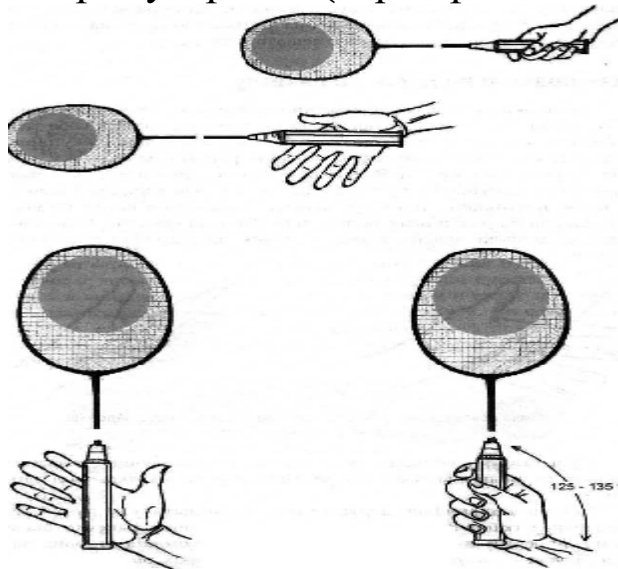
Ракетканы ұстау

Бадминтонды ойнаған кезде ракетканы әр түрлі соққыларға дайындай отырып, әр түрлі ұстауға болады. Ракетканы әмбебап ұстау келесідей (8,9-сурет):

- ракетка басының шеңберінің жазықтығы еденге перпендикуляр болатындай етіп, сол қолмен ракетканы тұтқаның өзегінен ұстау;
- оң қолымен ракетканы, амандасқандай, тұтқасынан ұстап, оны құшақтап алғандай ұстау;
- әр түрлі позициялардан соққылар кезінде қолдың қозғалысына кедергі келтірмейтіндей етіп тұтқаны қолда ұстау;
- бас бармақтың алғашқы фалангасы тұтқаның кең жазықтығында сол жағында жатуы керек.



8-сурет. Ракетканы ұстау техникасы және оның алақанмен түйісу нүктесі (қара түспен белгіленген)



9-сурет. Ракетка ұстаудағы кеңес берілетін жалпы ережелер

Ракетка басының бүйірлерінің атауын білдіретін арнайы терминдер бар: ашық жағы және жабық жағы (10,11-сурет). Егер сіз ракетканы дұрыс ұстап, ракетка басының жазықтығы еден бетіне перпендикуляр болатындай етіп қолыңызды алдыңызға созсаңыз, ракетканың ашық жағы сол жақта, жабық жағы оң жақта болады. Ракетканың ашық жағын ұрған кезде ракеткасы бар қол денені ашады, ал ракетканың жабық жағын ұрған кезде ракеткасы бар қол оны жабады. Әмбебап ойын үшін ракетканы өзекке тым жақын ұстамаңыз немесе, керісінше, тұтқаның ұшын алақаныңызбен ұстамаңыз. Есіңізде болсын, әмбебап ұстау, егер сіз ракетканың тұтқасын ортасынан құшақтап, онымен амандасқандай позицияда, ал бастың жазықтығы ракеткалар еденге перпендикуляр бағытталғанда пайда болады.



ракетканың ашық жағы



ракетканың жабық жағы

10-сурет. Ракетка басының бүйірлерінің атауы

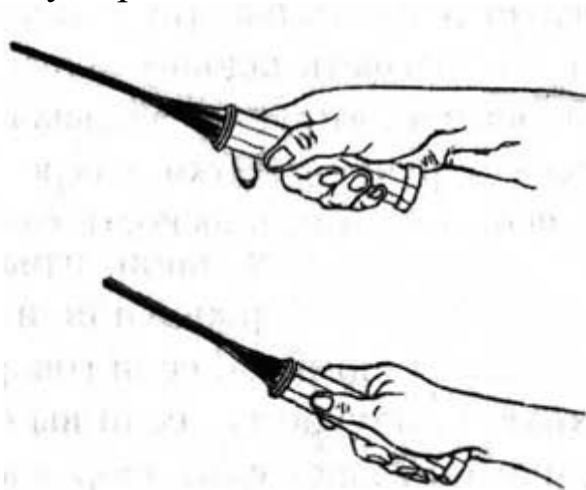


11-сурет. Спортшының денесіне қатысты ракетканың әртүрлі жақтарымен соғу аймақтары

Алайда, бірқатар спортшылар ракетканы торға жақын ойнаған кезде өзекке жақын ұстайды. Бұл соққы уақытын қысқартуға мүмкіндік береді. Қазіргі уақытта шеберлердің әмбебаптан бөлек ракетканы ұстаудың басқа екі түрі бар: азиялық және еуропалық. *Азиялық* ұстауды – тор қасында ойнағандай,

алақан ракетканың қолын өзек негізіне жақын жерінен ұстағанда айтады. Мұндай ұстау реакцияда айтарлықтай артықшылықтар береді, бірақ ол жоғары техниканы және спортшының жақсы дене қасиеттерін қажет етеді.

Еуропалық ұстау кезінде, ойыншы қолының білек бөлігі ракетканың тұтқасын оның ұшынан – өзектің негізіне қарама-қарсы жиегінен ұстап тұрғанда, соққы ұзындығын ұлғайтуына байланысты соққы күшінің артықшылығы бар. Алайда, мұндай ұстау түрі воланға қатысты реакция жылдамдығын азайтады. Әйтсе де, алғашқы үйрену барысында, ең тиімдісі, ракетканы әмбебап түрде ұстау болып табылады. Саусақтардың көмегімен әмбебап ұстау барысында ракетканы соққыларды орындау үшін ашық, сонымен қатар, жабық жағына ауыстыруға болады (12-сурет). Есіңізде болсын, ракетканы саусақтарды қатты қыспай, жеңіл ұстау керек.



12-сурет. Соққы жасау үшін ракетканы ұстау: 1 – оң жақта (ашық); 2 – сол жақта (жабық)

Әр түрлі ойын жағдайындағы ойыншылар ұстамаларын өзгертеді. Ең кең таралған түрі, ойыншының сол жағынан келген воланды соққан кезде, бас бармақты тұтқаның кең жиегіне қойып, воланға қысымды күшейтеді. Ракетканы дұрыс ұстаудың негізгі көрсеткіштері: жарақаттанудың болмауы, ойынның ыңғайлылығы мен тиімділігі.

Ракеткамен жаттығулар жасаған кезде дұрыс ұстау ережесін сақтаңыз!

Жаттығу1.

Бастапқы қалып: алдыңыздағы ракетка түзу, босаңсыған қолмен, ракетканы тербетіңіз. Білек буынындағы қозғалыс.

Жаттығу 2.

Бастапқы қалып: бірдей. Ракеткамен сегізді сызыңыз. Білек буынындағы қозғалыс.

Жаттығу 3.

Бастапқы қалып: ракетканы қолға ұстап жоғары қойыңыз. Соққыларды орындаңыз, қолыңызды шынтақ пен білек буынында бүгіңіз және түзеңіз, қолыңызды басыңызға жақын ұстаңыз.

Бұл жаттығуларды оң қолмен де, сол қолмен де орындаңыз.

Жаттығу 4.

Бастапқы қалып: ракетканы жиектің жоғарғы жағынан және тұтқаның ұшынан ұстаңыз. Иықтың бұрылу жаттығуларын орындаңыз.

Жаттығу 5.

Жонглерлік. Ракетканың ашық және жабық жақтарымен иық деңгейінде соғу жаттығуларын орындаңыз, қол тіке, қолмен негізгі қозғалыс, аяқтар әрқашан қозғалмалы болуы керек (биік және төмен соққыларды орындау, жұппен жонглерлік).

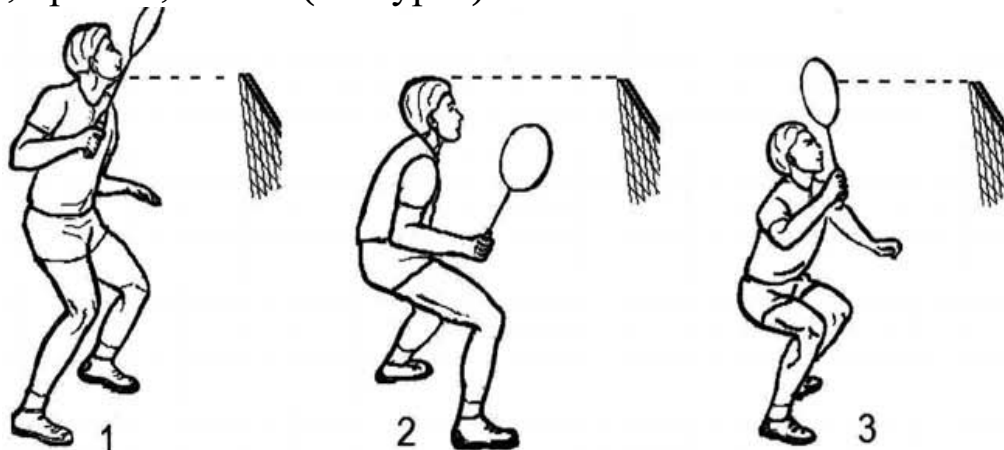
Жаттығу 6.

Воланды лақтыру. Лақтыру неғұрлым жоғары қашықтықта болса, соғұрлым алыс болады. Воланды ең жоғары нүктеде босатыңыз, жоғары және алға лақтырыңыз. Оң аяғыңызбен алға қадам жасаңыз.

Бадминтоншының тұру позициясы

Бадминтонда тұру позициясының бірнеше түрі бар:

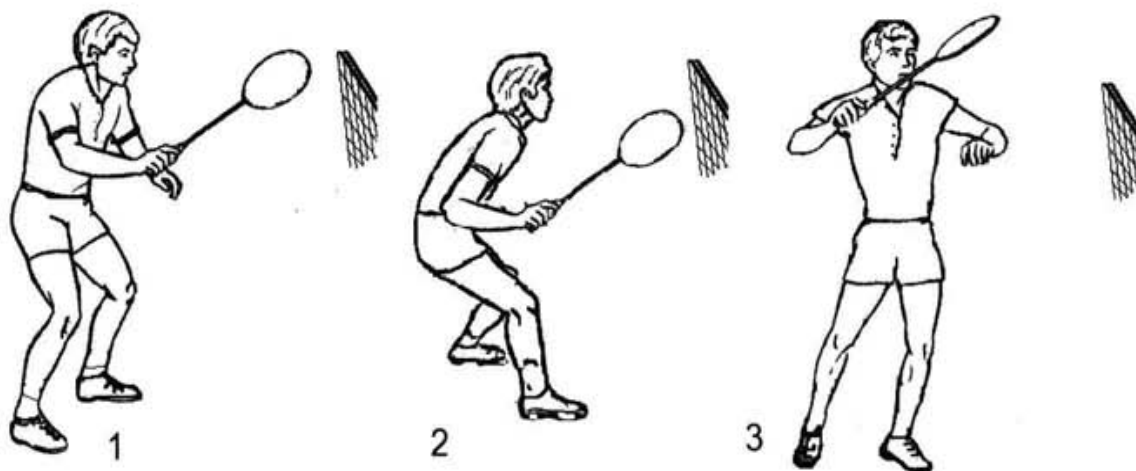
– торға қатысты тұру позициясының биіктігіне байланысты: биік, орташа, төмен (13-сурет).



13-сурет. Бадминтондағы тұру түрлері:

1 – биік; 2 – орта; 3 – төмен

- ойыншының денесінің алаңдағы бағытына қарай: оң жақты (оң аяқ алдында) және сол жақты (сол аяқ алдында);
- нақты ойын жағдайына байланысты: шабуыл, қорғаныс, әмбебап (14-сурет).



14-сурет. Бадминтоншының алаңдағы тұруның түрлері:
1 – әмбебап; 2 – қорғаныс; 3 – шабуыл

Бірақ негізгі тұру позициясының үш негізгі түрі бар: соққы кезіндегі позиция, соққыны қабылдау кезіндегі позиция, позицияда ойнау. Олардың ішінде жағдайға және жеке ерекшеліктеріне қарай жоғары, орташа, төмен, шабуылдаушы, әмбебап, қорғаныстық позицияларды ажыратуға болады. Ойында кеңінен орташа әмбебап позициясы қолданылады.

Соққы кезіндегі позиция:

– ракетканың ашық жағымен беру кезіндегі позиция, ойыншы соққы алаңының алдыңғы жағында орналасқанда. Ракетканың ашық жағымен берудің барлық түрлері үшін бастапқы қалып бірдей. Сол аяғы алдыңғы сызықтан 30-80 см қашықтықта сәл алда. Бұл қашықтық соққы түріне (қысқа, тегіс, алыс қашықтықта), ойын түріне (жалғыз, жұп, аралас) және спортшының жеке ерекшеліктеріне байланысты. Оң аяғы артқы жағында спортшының иығының еніне тең қашықтықта орналасқан. Аяқ сәл алыс қойылып, сыртқа қарай бұрылады. Волан сол қолда, ракеткасы бар қол төмен түсіріліп, артқа қарай тартылады. Шынтақ денеге тимеуі керек;

– ракетканың жабық жағымен соққы жасау позициясы көбіне көп жұптық және аралас ойындарға тән, онда қысқа және тегіс соққылар қолданылады. Бұл позициядағы соққы, әдетте, оң аяқты

алға қойып, соққы сызығына жақындайды. Волан сол қолда, білек жоғары, оң қол ракеткамен дененің алдында. Бұл позицияға тән ерекшелік - спортшының ауырлық орталығы оң аяққа ауысады. Қысқа соққы ойынға кіру уақытын қысқартуға мүмкіндік береді. Соңғы кездері ракетканың жабық жағымен қысқа соққылы ойындар ерлер арасындағы жалғыз ойындарда кең етек алып жүр.

Соққыны қабылдау кезіндегі позиция

Бадминтонда жалғыз кездесулерде көбіне көп жоғары және тегіс соққылар қолданылады, ал жұптықта қысқа және сирек тегіс соққылар көрініс табады. Жеке ойындарда спортшы уақытында артқа жүгіруге дайындалады, ал жұптықта, керісінше, алдыңғы аймақта воланды мүмкіндігінше тез көрсетуге ұмтылады. Спортшының іс-әрекетінің бұл сипаты көбінесе белгілі бір соққы позициясын анықтайды. Жалғыз ойында соққыны қабылдау аймағының ортасына жақынырақ, сол аяқты алдыға, оң аяқты артқа, ракетка басын бас деңгейінде, сол қолды бүгіп, кеуде деңгейіне дейін көтеру ұсынылады, ауырлық орталығы біркелкі, екі аяққа бөлінген немесе сәл ығысқан. Оң жақтан соққы алған кезде позиция орталық сызыққа жақындайды, ал сол жақтағы соққы позициясында одан жойылады. Жұптық ойында соққыны қабылдаған кезде спортшының орны торға жақын болады. Тұрған сол аяқтың алдындағы табан алдыңғы соққы сызығынан 10-25 см. Ойыншының ауырлық центрі алға, сол аяқпен, денесі де алға еңкейтілген, ракеткамен қол торға қарай сәл созылып, бас деңгейінен сәл жоғары көтерілген.

Алаң ортасындағы позиция негізгі ойын позициясы болып табылады

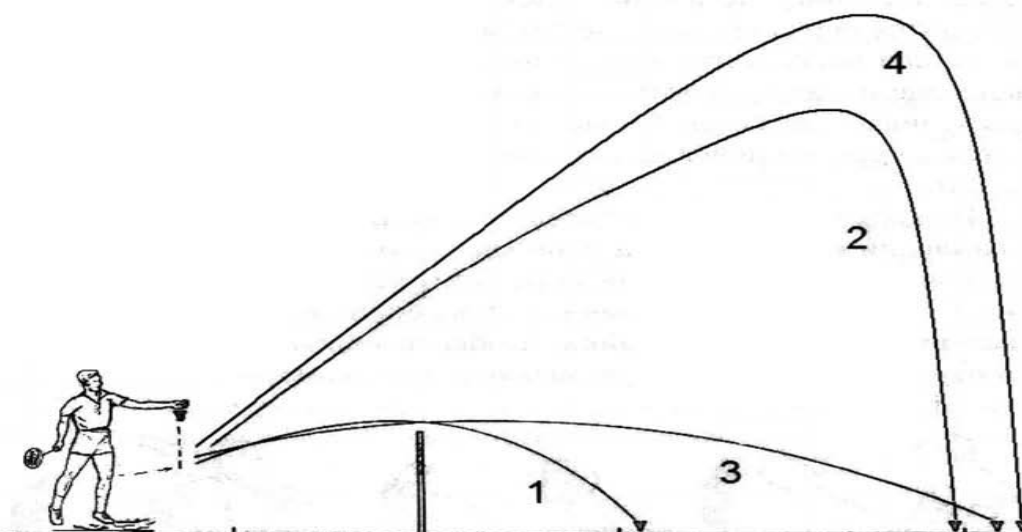
Бұл позиция спортшы ойын кезінде алаң бойымен қозғалатын бастапқы позиция ретінде қызмет етеді. Бұл позиция былай көрінеді: спортшының аяқтары сәл бүгілген, иықтары торға параллель, денесі сәл алға еңкейтілген, ракетка ұстаған қол кеуде алдында. Ауырлық орталығы екі аяққа біркелкі бөлінген, өкшелер сәл көтерілген. Шабуыл соққысын тойтару кезінде спортшы позициясын сәл өзгертеді. Соққы кезінде аяқ әдеттегіден көбірек бүгіліп, ракеткасы бар қол бел деңгейіне дейін тартылып, спортшы төмен позицияға өтеді. Ойын позициялары әркелкі. Олар алаңда өзгертін жағдайға сәйкес өзгереді. Тәжірибе көрсеткендей, ойнайтын спортшы ешқашан бір қалыпта тұрмайды, бірақ кез келген ойын жағдайына дер

кезінде және тиімді әрекет ету үшін әртүрлі бадминтон позицияларын пайдалана отырып, үнемі қозғалыста болады.

Воланды беру

Беру – бұл воланды ойынға кіргізетін техникалық элемент. Воланның ұтыс нәтижесі, сайып келгенде, партияның нәтижесі көбінесе дұрыс және тиімді беру техникасына байланысты. Беру – бадминтондағы қарсыласыңыз тікелей әсер ете алмайтын жалғыз соққы, сондықтан оны техникалық және тактикалық тұрғыдан сауатты басқару керек. Шебер ойыншы бірінші соққыдан қарсыласты ыңғайсыз жағдайға қою үшін немесе бірден ұпай алу үшін әрекет жасай алады (15-сурет).

Әр партия оң жақ алаңнан басталады. Соққы кезінде ракетка тек алға қарай қозғалуы керек, ал волан диагональ бойынша бағытталып, қарсыластың тиісті беру өрісінің шекарасы шегінде түсуі керек.



15-сурет. Бадминтондағы негізгі беру соққыларының түрлері:

- 1 – қысқа немесе төмен; 2 – жоғары шабуылды; 3 – тегіс;
4 – биікұзындықта

Соққы кезінде волан толығымен ойыншының белінен төмен болуы керек, ал ракетканың өзегі төмен қарай қисайған қалыпта болады. Қарсылас дайын болғанша соққы жасалмайды. Егер қарсылас позицияны алып, өз алаңында қозғалыссыз тұрса, ол соққыны қабылдауға дайын деп саналады. Соққы жасайтын және қабылдайтын ойыншылар өз шегінде болуы керек. Беруші және қабылдаушы ойыншылар диагональ бойынша орналасқан, жақын және алыс беру сызықтарымен, орталық және бүйірлік

сызықтармен шектеліп, оларға баспай-ақ орналасуы керек. Воланды беру соққысы сәтіне дейін беруші де, қабылдаушы да (сондай-ақ олардың жұптық ойындағы әріптестері) бастапқы қабылдаған позициялардан кете алмайды және аяғын алаңнан жұлып ала алмайды (аяқтың бір бөлігін бөліп алу қате болып саналмайды). Воланды бергеннен кейін беруші және қабылдаушы ойыншылар және олардың серіктестері бөлу сызықтарына қарамастан алаңдағы кез-келген орынды ала алады.

Воланды беру кезінде келесі екі техниканы қолдануға кеңес беріледі:

1) бас бармақ пен сұқ саусақты ең жақын қауырсын шетінен ұстап, саусақтардың арасындағы байланыс аймағын азайтып, дұрыс емес беру соққысын болдырмау. Бұл әдіс көбінесе ракетканың жабық жағымен қысқа, тегіс және жоғары шабуылға ұшыраған кезде қолданылады;

2) бас бармақ пен сұқ саусақтың арасында, волан юбкасының шетінен немесе басына жақын жерден ұстау. Бұл әдіс көбінесе ракетканың ашық жағымен тегіс, жоғары қашықтықта және жоғары шабуылға ұшыраған кезде қолданылады.

Беру соққысы кезіндегі қателіктер:

– егер соққы беру кезінде волан беруші белдігінен жоғары болса, соққы қате болып саналады (16 а-сурет);

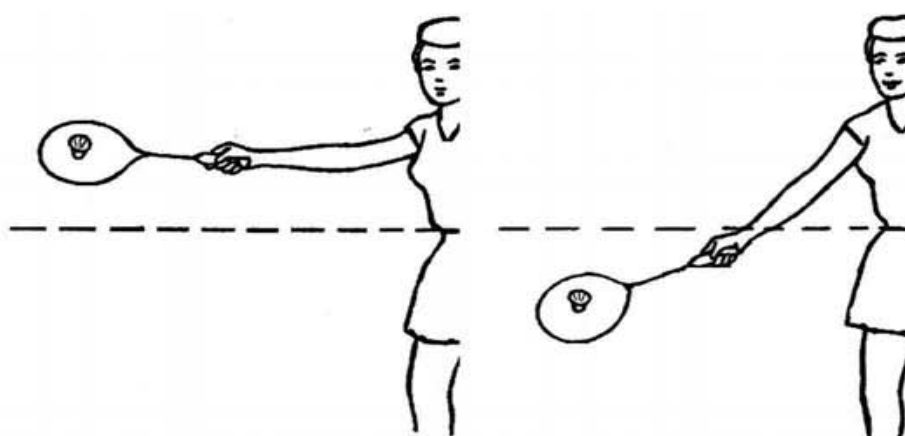
– соққы жасалған сәтте ракетканың өзегі төмен еңкейтілмегенде (16 б-сурет);

– волан тор арқылы ұшып кетті, бірақ беру аймағының шегіне жетпегенде;

– волан тор арқылы ұшып өтпеді немесе бөгде заттарға тиді (сызыққа түсетін волан алаң шегінде есептеледі);

– беруші жалған қозғалыс жасады, бір сәтке беруді тоқтатты және қабылдаушыны қозғалысқа мәжбүр етіп, соққы берді;

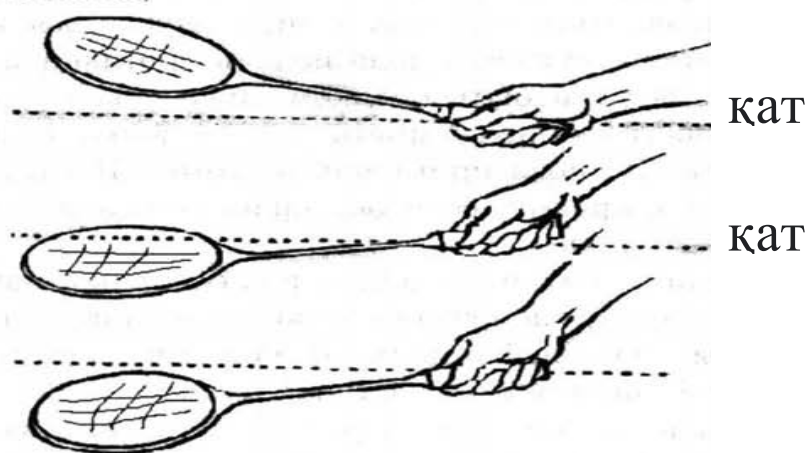
– соққы беруші немесе қабылдаушы ойыншы өздері үшін пайда алу мақсатында соққы жасауға (қабылдауға) дайындықты кешіктіреді.



Дұрыс емес

Дұрыс

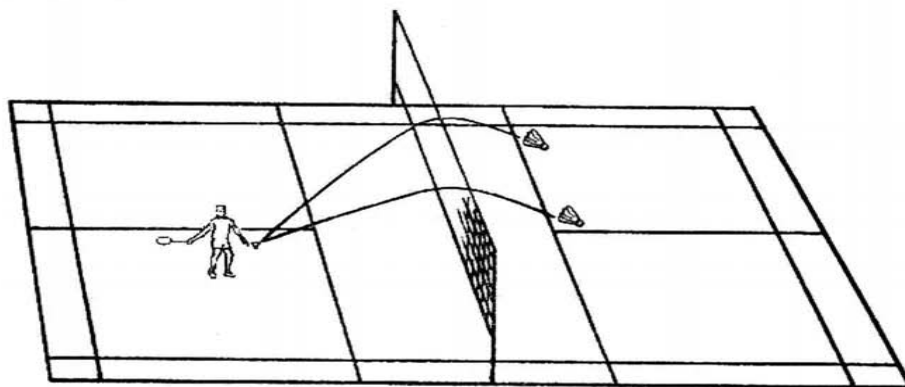
16 а-сурет.



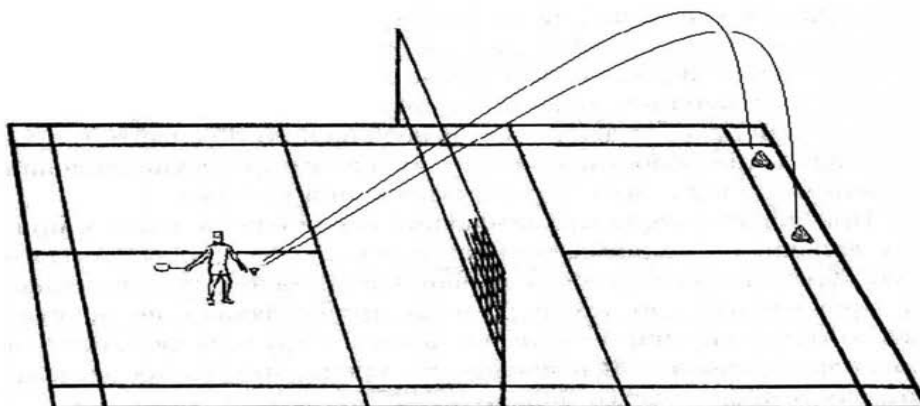
16 б-сурет

Жалғыз ойында көбінесе соққы ракетканың ашық жағымен жасалады. Беруді орындау орны алдыңғы беру сызығынан шамамен 0,5 – 1,0 м қашықтықта алаңның орта сызығына жақын таңдалады. Жұптасқан ойын кезінде ең тиімді беру соққы орны алдыңғы беру сызығына мүмкіндігінше жақын, ал берудің өзі негізінен ракетаның жабық жағымен жүзеге асырылады. Жалғыз және жұптық ойында соққы беру негізінен жоғары позициядан жүзеге асырылады, ал жұптық ойында воланды беру кезде, соққы жасайтын спортшы жиі аяқтың ұшына көтеріледі. Бұл воланның ұшу уақытын азайтады, яғни, сәйкесінше қарсыластың қабылдау уақытын қысқартып, белсенді жауаптың алдын алуға көмектеседі. Кез келген беру соққысында қарсыластан неғұрлым алыс қабылдау алаңына қарай беруге тырысу керек. Оның кез келген әрекетке деген ойын байқап, күтпеген жерден

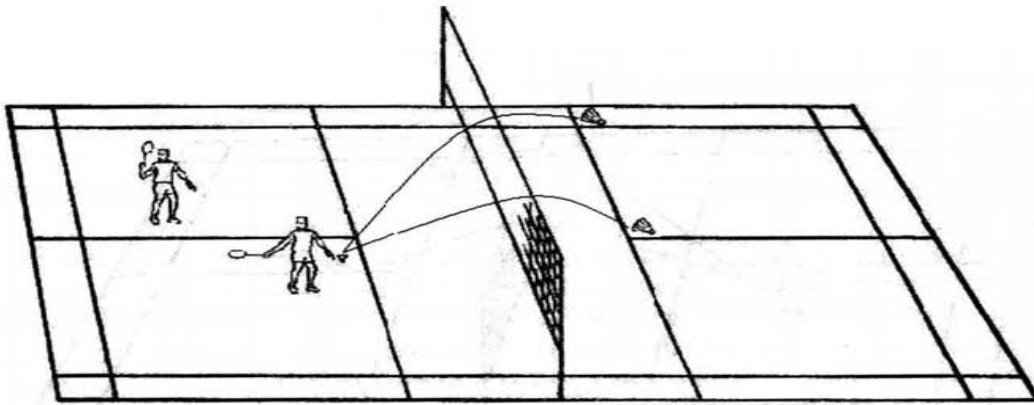
қарсыластық көрсетуге тырысыңыз. Алайда, беру кезінде ракеткамен жалған әрекеттер жасауға болмайтындығын есте сақтаған жөн. Беру соққысы кезінде, егер ойыншы воланды қабылдауға әлі дайын болмаса, ол өзінің сол қолын көтеріп, алақанын қарсыласқа көрсетеді. Бұл кезде қабылдаушы ойыншы сол қолын түсірмейінше беру соққысы жасалмайды. Бірақ оның дайындыққа және беру соққысын жасауға берілген уақыттан асып, регламентті бұзуына және ойын ережесін сақтамауына болмайды. Дайын емес қарсыласқа воланды беру соққысын жасау немесе оны қабылдауды, ойында артықшылық алу үшін, негізсіз созу ережені бұзу және бадминтоншының іс – әрекеті туралы кодексті бұзу болып есептеледі. Ойын алаңындағы қабылдау қиын болып табылатын және оң жақтан (сол жақтан дәл солай) воланды бағыттауға арналған нүктелер 17 – 20-суреттерде көрсетілген.



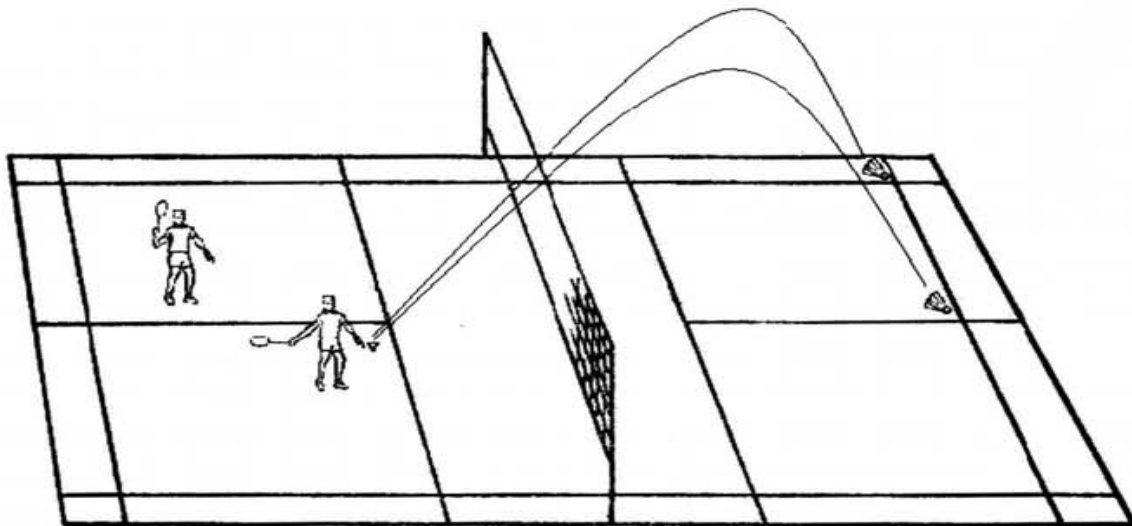
17-сурет. Жалғыз ойынды қысқа беру соққылары кезінде алаңдағы қабылдауға қиын, воланды бағыттауға болатын нүктелер



18-сурет. Жалғыз ойынды жоғарыалыс қашықтықта беру соққылары кезінде алаңдағы қабылдауға қиын, воланды бағыттауға болатын нүктелер



19-сурет. Жұптық ойында төменгі беру соққылары кезінде алаңдағы қабылдауға қиын, воланды бағыттауға болатын нүктелер



20-сурет. Жұптық ойында жоғарыалыс соққылары кезінде алаңдағы қабылдауға қиын, воланды бағыттауға болатын нүктелер

Беру соққысын ракетканың ашық жағымен жүзеге асыру техникасы

Беру соққысы кең әрекеттен басталады, онда спортшының ауырлық орталығы екі аяғына да біркелкі бөлінеді. Сол аяғы алдыңғы жағында, қолы белдік деңгейінде (21-сурет).



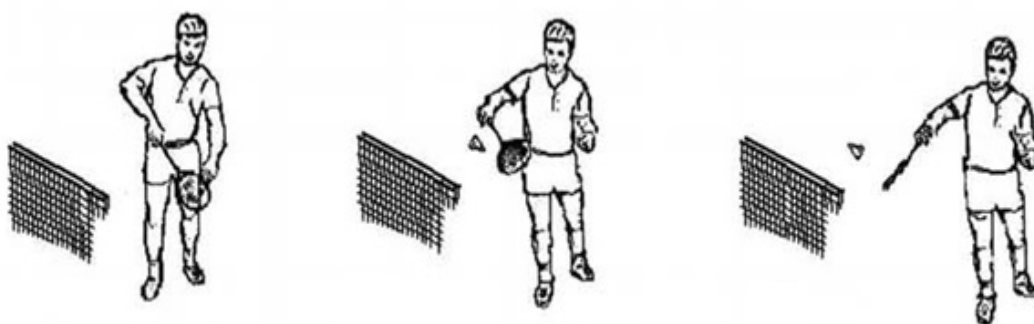
21-сурет. Ракетканың ашық жағымен беру соққысы

Әрі қарай, иықтарды оңға бұра отырып, ауырлық орталығы оң аяққа беріледі, ракеткасы бар қол артқа тартылады, қол білегі ракетка тұтқасының ұшы торға бағытталған етіп ашылады. Соққыны орындау кезінде оң иық пен қол үдеумен төмен-жоғары-алға жылжиды, ал ракетканы ұстаған қол білезігі соққыдан бұрын оның басынан асып түседі. Бұл кезде волан сәл алға қарай шығады. Ауырлық орталығы сол аяққа беріледі, ракеткасы бар қол білезігі тез бүгіліп, воланмен кездескен кезде түзу сызық пайда болады. Воланның жол оны беру түріне сәйкес жүзеге асырылады. Мұндай беру соққыларының орындалу динамикасы спортшының денесі атқаратын сағат механизмінің серіппесінің жұмысына ұқсайды. Алдымен, солдан оңға қарай сағат тілімен бұрылу кезінде энергия жинақталады, содан кейін кері бағытта бұрылу кезінде энергия әсер ету күшіне беріледі. Ракетканың ашық жағымен беру соққысы жалғыз және әйелдермен араласқан ойынға тән. Ракетканың ашық жағымен беру соққысы кезінде тұру позициясы мен берудің басталуының барлық түрлері бір – біріне ұқсас екендігіне назар аударыңыз! Қарсыласты беру соққысы түріне қатысты адастыру үшін барлық беру соққылары бірдей серпілісте жасалады. Ракетка ұстаған қол түзеліп, қысқа беру соққысы аяқталған кезде, қол білезі жұмсақ соққымен төмен, тегістелген тор үстіндегі траектория бойынша, қарсыластың алаңына түсуі үшін, толқындар жібереді. Бұл соққыны орындау кезінде ракетка вертикалды бағытта қарағанда көлденең жазықтықта көбірек қозғалуы керек. Қарсыластың қысқа соққыны қабылдауын қиындату үшін, ол күшті, бірақ қатты болмауы керек. Воланға жеткілікті бастапқы жылдамдықты бере отырып, ойыншы оның ұшу жолын белгілейді, онда волан тордан төмен түсетін траектория бойынша ұшады, бұл

қарсыластың шабуыл жасаушыға бірден жауап беру мүмкіндігін азайтады. Ракетканың ашық жағымен жоғары қашықтықта, жоғары шабуылда және жалпақ беру соққысындағы техникасы қысқа беру техникасынан қатты білекті қорытынды соққымен және волонның ұзақ қозғалысымен ерекшеленеді. Жоғары және тегіс беру соққысында қолдың жігерлі қозғалуына байланысты воланға жеткілікті жылдамдық берілуі мүмкін. Дегенмен, әр түрлі беру соққыларының бірдей басталуы және олардың күтпеген қол білезігінің әрекетінен аяқталуы қарсыластың соңғы сәтке дейін қандай соққы күту керектігін біле алмайтындығымен маңызды.

Ракетканың жабық жағымен беру соққыларын жүзеге асыру техникасы

Ракетканың жабық жағымен беру соққысы жұптық немесе аралас ойынға тән. Бұл жағдайда воланды беру соққысын жасайтын спортшы қарсыластың артқы сызыққа кері соққысынан қорықпайды және оны қабылдауды мүмкіндігінше қиындату үшін әрекеттерін сәтті жасыру арқылы жоғары шабуылдаушы соққыны жіберу мақсатында бір позициядан өте қысқа беру соққысын жасайды. Мұндай соққыны орындау кезінде спортшы жоғары позицияны алады, ракетканың тұтқасын оның алдындағы өзекке жақын ұстайды, ал қолын тордың бағытына қарай тартады. Осы соққы ерекшелігіне байланысты, соққы ойыншының ішінен немесе жамбастың ішінен жасалады, ал воланға қалаған ұшудың траекториясын күшті карпальды соққы береді (22-сурет).



22-сурет. Ракетканың жабық жағымен соққы беру

Осылайша, қол білегін мықты жаттықтыруға байланысты бірдей техника арқылы жасырын жақсы қысқа, тегіс және жоғары шабуылды соққылар жасауға болады.

Бадминтондағы негізгі соққылар

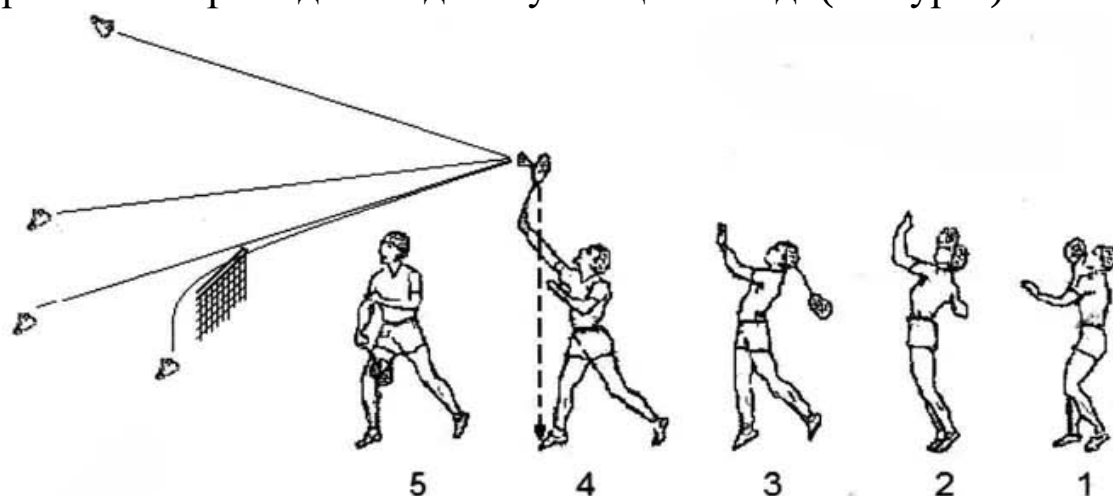
Бадминтондағы соққыларды орындау техникасы оның әсер ету түріне байланысты. Кез келген соққының басты мақсаты - балл алу немесе қарсыласты максималды түрде ыңғайсыз жағдайда қалдыру. Бұл мақсаттарға жету үшін жоғарыдан жасалатын соққылардың тиімділігі жоғары (барлық техникалар оң қолмен жасауға арналған, солақайларға сәйкес айналасы бейнелеу болып табылады).

Ракетканың ашық жағымен жоғарыдан соққы беру

Ракетканың ашық жағымен жоғарыдан соғу (оң жақтағы жоғарыдан) – ойында кең таралған техника. Спорттық бадминтонда волан қарсыластың ойын алаңының бетіне тезірек жететіндей қарсыластың аймағына тез және тік жолмен жіберу өте маңызды. Сондықтан да, ракетканың ашық жағымен жоғарыдан соққы беру (жоғары траекториямен, шабуылды (аралас, жартылай аралас), тегіс және тоға қысқа) артықшылыққа ие. Соның ішінде, аталған төрт соққының алғашқы сатыларының бір біріне сәйкес келетіндігі маңызды. Бұларды дұрыс техникамен орындау қарсыластың сіздің ойыңызда не бар екендігін біліп қоюға кедергі келтіреді. Спортшының шеберлігі неғұрлым жоғары болса, оның арсенал бөлігін соғұрлым көп соққылар құрайды. Ракетканың ашық жағымен жоғарыдан соққыларды орындау кезінде спортшының қозғалысы табиғи болуы керек және ол тасты немесе кішкене допты алға-жоғары лақтыруға өте ұқсас. Соққыға дайындықты бастамас бұрын, қарсыластың соққысынан кейін воланның ұшу бағытын мүмкіндігінше ертерек анықтау керек. Қарсыластың кері соққысы жоғары бағытталғанын анықтағаннан кейін, сіз воланның болжанған қабылдау нүктесіне тез өтіп, келесі позицияны алуыңыз керек: сол жақ иықпен торға бұрылыңыз, ракеткамен оң қолыңызды бас деңгейінде ұстаңыз, жақсырақ үйлестіру үшін сол қолыңызды шамамен бірдей деңгейге көтеріңіз, аяғыңызды сәл бүгіңіз. Содан кейін сіз бастың үстінен кең серпіліс жасауыңыз керек, бірақ қолды артқа тарту кезінде ракетканың тұтқасын

ұстап тұрған қол білегі ракетканың басынан озып кетуі керек. Оң иықты артқа, сәл төменге тару керек. Оң аяқпен итеріп, соққыға уақында ұмтылу керек. Ауырлық центрін алға ауысады, шынтақта бүгілген ракетка ұстаған қолды өзімен бірге ертіп, оң иық та алға шығады, ал ракетканың тұтқасын ұстап тұрған қол білезігі соққы сәтіне дейін оның басынан озып кетуі керек. Бадминтоншының қимылы шекті босаң. Артық алаңдаудан аулақ болыңыз. Спортшы воланды өзінен сәл алдынан соғады, кейін қол білезігін ойынға қосады. Соққыны дұрыс орындау динамикасы үшін соққы кезінде ойыншының оң аяғы соққы кезінде волан мен ракетканың кездесу нүктесіндегі проекцияға мүмкіндігінше жақын, ал сол қолы төмен түсуі өте маңызды.

Сол қол соққыны орындау кезде көтеріңкі, шынтақта сәл бүгілген және ұшып келе жатырған воланға қол білезігі сәйкестенуі керек. Бұл позиция айналмалы қозғалысты айтарлықтай арттырады, демек, соғу динамикасы, сондай-ақ автоматты түрде спортшыға ракетка басын воланға әсер ету нүктесіне барынша дәл және техникалық жеткізуге көмектеседі, ракетканы ұтымды пайдалануға ықпал етеді (23-сурет).

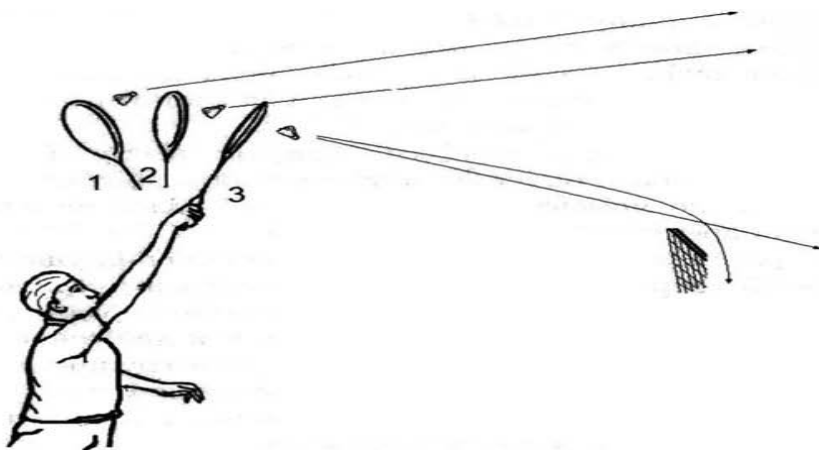


23-сурет. Ракетканың ашық жағымен жоғарыдан соққы беру сызбасы: 1 – 5 – соққы әрекеттерінің фазалары

Жоғарыдан соққы жасаған кезде шынтақтың алатын орны маңызды. Соққы кезінде ол иықтан төмен болмауы немесе спортшының денесіне жабыспауы керек. Кейбір жаңадан үйреніп жатырған спортшылар дұрыс позицияны қабылдамастан, денені артқа жылжыту кезінде жоғарыдан соққылар жасайды. Бұл қателік воланды соғу нүктесіне дұрыс шықпаумен байланысты.

Мұндай соққыны дұрыс орындаған кезде спортшының денесі воланға сүйенгендей алға жылжып, соған байланысты соққыға қосымша күш салуы керек. Тиімді жоғары соққылар үшін спортшы басын төмен түсірмеуі немесе еңкейтпеуі және тікелей соққы сәтіне дейін көру аймағынан воланды жоғалтпауы керек екенін ескеру маңызды. Бұл соққылар екі негізгі элементпен шешуші рөл атқаратын соңғы кезеңде ерекшеленеді: ракетка басының жағдайы және соққы сәтіндегі қолдың қозғалысы. Осы топтың барлық соққылары үшін дайындық кезеңіндегі спортшының қимылдары бірдей болғандықтан, бұл соққыны жасыруға мүмкіндік береді, сондықтан қарсыластың жауап әрекеттеріне дайындығын айтарлықтай қиындатады.

Жоғарыалыс соққы кезінде волан басқа соққыларға қарағанда ракетка басының жіптерінен әлдеқайда ерте ажырап, жоғары-алға қарай қозғалады. Соңында, шабуылды соққыдағыдай, қол білезігінің терең бүгілуі орын алмайды. *Жоғары шабуылды* соққы кезінде волан ақырынырақ ұшуы керек. Сондықтан, ракеткамен воланды соғу бұрышы алыс қашықтықтағы соққы бұрышына қарағанда біршама аз болатындай етіп таңдалады. (24-сурет). Волан ұзындыққа көбірек соғылса, аяғында қолдың терең иілуі де болмайды.

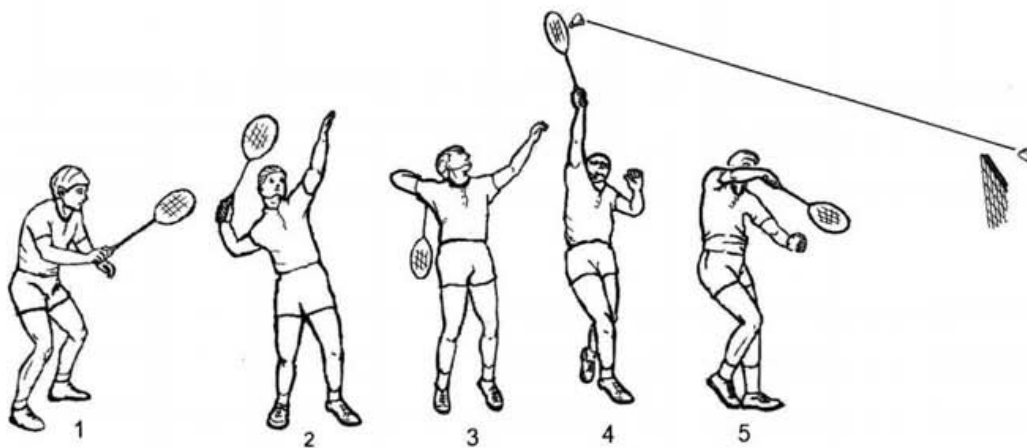


24-сурет. Соққы кезіндегі ракетканың позициясы: 1 – биікалыс; 2 – жоғары шабуылды; 3 – аралас және торға бағытталған

Соққылардың тағы бір маңызды ерекшелігі бар. Соққының барлық энергиясы оның бастапқы сәтіне максималды түрде салынуы керек. Бұл мергенділік деген тұжырымдамамен анықталады. Қатты айқындылықпен соққан кезде, соның ішінде қауырсынды воланды соққанда, ерекше дыбыс шығады. Бұл

жағдайда волан жоғары бастапқы ұшу жылдамдығына ие болады, бұл кезде оның қауырсынды юбкасы бүктеледі, ал волан өте тез қарсыластың алаңында қажетті нүктеге жетеді. Содан кейін соққы энергиясы әлсірейді, қауырсын юбка қайтадан ашылады және волан кенет және күтпеген жерден, қабылдаушы спортшының бүйіріне төменнен құлайды (бадминтоншылар айтқандай, «сүңгиді»).

Шабуылдаушы соққы (аралас) ұпай жинау тиімділігі бойынша үстеме соққылар тобының негізгісі болып табылады. Оның көмегімен ракетка ең биік нүктеде воланды соғады. Соққы кезінде ракеткасы бар қол толығымен созылады және ол білекпен салыстырғанда қолдың күрт иілуімен аяқталады (25-сурет). Бұл аталған соққыларды орындаудың классикалық техникасының жалпы ережелері. Дегенмен, нақты ойын жағдайында бұл схемадан көптеген ауытқулар болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн және, сонымен қатар, аралық типтегі көптеген жағдайлар бар, мысалы, воланды ең жоғары нүктеде соғуға мүмкіндік беретін секіру микстері, осылайша ол оның қарсыласының ойын алаңына ұшу уақытын айтарлықтай қысқартады, сондықтан қабылдауға, траекторияға қолайсыз және оны қарсылас қорғанысының аз қорғалған орнына бағыттайды.



25-сурет. Ракетканың ашық жағымен шабуылды соққылар позициялары: 1 – 5 – соққы қимылдарының фазалары

Жоғарыдан қысқа соққыларға келетін болсақ, олар мықты қорытындыны талап етпейді. Бірақ торға бағытталған (бүктеуге) қысқа төмен соққылар ұпай үшін күресте өте тиімді екенін білген жөн. Оларды орындау техникасы өте нақты. Жоғарыдан келетін барлық соққылар үшін соққының басталуы әдеттегідей, бірақ

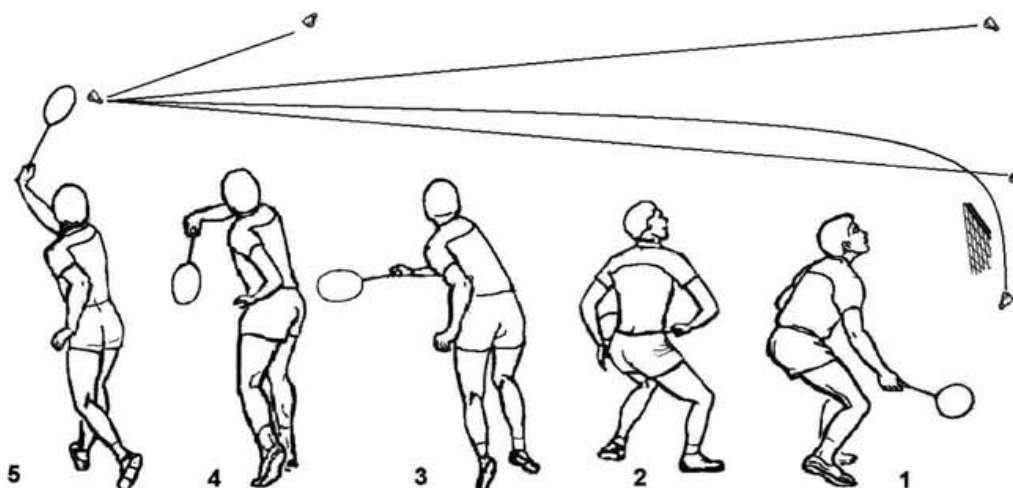
соңында, бейнелеп айтқанда, спортшы үлкен балғаның бір соққысымен өте кішкентай шегені нәзік бетке ешбір зақым келтірместен абайлап соғуы керек. Білекпен аяқтау кенеттен, бірақ ұзаққа созылмайды. Ракетаның тұтқасы тек соғу сәтінде ғана қолмен қысылады. Волан жіптері іс жүзінде жоқ.

Ракетканың жабық жағымен жоғарыдан соғу

Ракетканың жабық жағымен (жоғарғы сол жақта) үстіңгі соққылар, негізінен адамның анатомиялық құрылымына байланысты, ракетканың ашық жағымен соққыларға қарағанда техникасы жағынан күрделірек. Олар волан қарсылас соққаннан кейін сіздің алаңыздың сол жақ шеткі бұрышына жоғары траектория бойынша ұшқанда қолданылады. Мұндай соққының төрт түрі бар:

- жоғарыалыс;
- жоғары шабуылдаушы;
- шабылдаушы;
- қысқа (торға бағытталған).

Оң жақ үстіңгі соққылар сияқты, барлық үстіңгі сол жақ соққылардың орындалуында өте ұқсас бастапқы кезең болады. Бұл соққының классикалық нұсқасы, спортшы аймақтың ортасында тұрғанда (26-сурет, 1-позиция), сол аяқпен жоғары немесе ортаңғы позицияда воланның ұшуына қарай қадам жасаудан басталады (2-позиция). Ракеткамен шынтақта бүгілген оң қол иықтары солға бұрумен бір уақытта қозғала бастайды, ал қол ракетка тұтқасының ұстағышын өзгертіп, оны сол жақтан соғуға дайындайды (3-позиция). Ойыншының ауырлық орталығы сол аяққа ауысады. Келесі кезең - иық айналымының аяқталуы, ракетканың тербелісі және олардың артқа айналуының басталуы; оң аяқ соққының орындалу нүктесінде сол аяқты айналып адым жасайды; оң қолдың шынтағы иық деңгейіне және одан жоғары көтеріледі; ракеткасы бар қол тордың бағыты бойынша ұшатын воланға қарай жоғары қозғалысты бастайды. Сол қол бүгілген және балансты ұстау үшін артқа қарай жіберілген. Спортшы торға арқасымен қарау позициясына тұрады (4-позиция)



26-сурет. Ракетканың жабық жағымен жоғарыдан соғу:
1 – 5- соғу қимылдарының фазалары

Соққының соңы ұшатын воланға қарай ракеткамен қолды күрт жылдам тарту арқылы жүзеге асырылады және соққы сәтіне дейін шынтақ қолдың алдында, ал қол ракетка басынан алда болады. Ракетка ұстаған қол жоғары қарай түзелген. Волан ракетканың үстіңгі жағына тиісімен, соққы қимылдарын күшейтетін білектің белсенді әрекеттері басталады. (5-позиция). Ең дұрысы, оң аяққа ауырлық центрі ауысып, оны алаңға қойған сәтте соққы жасау болып табылады (соққыны орындау кезіндегі қадам саны әрбір спортшының өзінің дене ерекшеліктерімен байланысты). Бүкіл соққы босаңсыған күйде орындалатынын және шиеленіс тек соққы жасалатын сәтке тән екенін есте ұстаған жөн. Әртүрлі траекториялар бойынша ракетканың жабық жағымен үстіңгі соққылардың айырмашылығы соққының соңғы сатысында қолдың иілу дәрежесіне және оны иық айналасында айналуына байланысты. Білектің қозғалуы мен орналасуы воланды дұрыс ұшу траекториясымен қамтамасыз етеді, ал оның иық айналасында айналуы оған қажет күшті береді. Сондықтан, басты назарды білекпен қорытынды соққыға аудару керек. Жоғары қашықтыққа соғылған кезде волан ракетканың бетіне араластағыға қарағанда сәл ертерек тиеді, мұнда негізгі соғу қозғалысы ерте фазада аяқталады және торға қарай жоғары және алға бағытталады. Сондықтан соғудың соңғы кезеңінде білекке қатысты қолдың максималды күрт бүгілуі болмайды. Сипатталған техника қысқа соққылардан басқа барлық жоғарғы сол жақ соққыларға тән (торға түсіру). Оң жақ соққылар сияқты, олар әдетте көп тербелуді және күшті аяқтауды қажет етпейді.

Білек қозғалысы айтарлықтай өткір, бірақ қысқа және ұзақ емес. Волан жіптері іс жүзінде жоқ. Бұл соққы воланның тез арада қарсыластың алаңына ұшып, тордың үстінен минималды биіктікте ұшып өтіп, оның артына бірден құлап кететіндей болуы қажет.

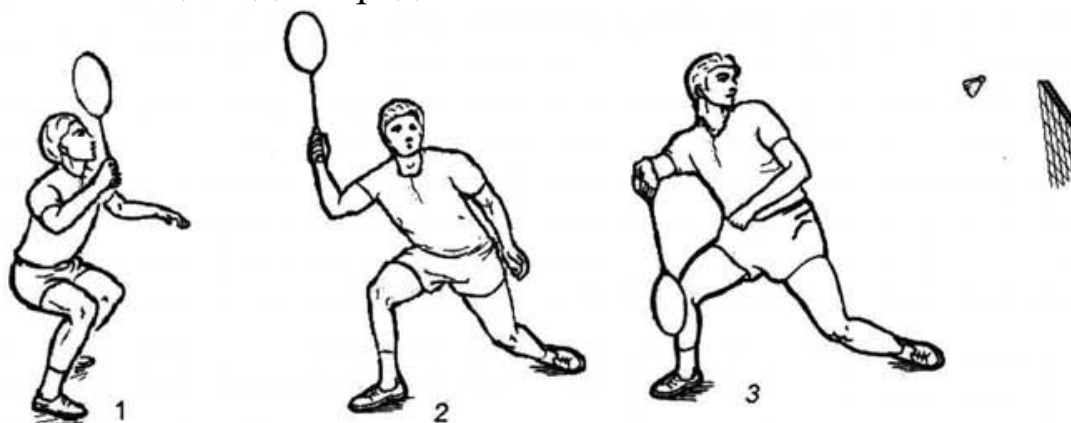
Бүйірлік соққылар

Бүйірлік соққылар әртүрлі болады: жоғары алыс, жоғары шабуыл, шабуыл, тегіс және қысқа. Практика көрсеткендей, бүйірлік ойындарда көбіне аралас соққылар қолданылады: тегіс шабуыл немесе торға бағытталған тегіс-қысқа. Бүйірлік соққылардың қажеттілігі көбінесе қарсыластың шабуыл әрекеттерінен туындайтындықтан, воланға тойтарыс беру уақыты, әдетте, басқа жағдайларға қарағанда аз болады. Оның үстіне қазіргі заманғы жоғары жылдамдықтағы бадминтонда кейбір шеберлер (әсіресе жұптық жарыста) қарсыластарының шабуылдарына тордан алыс емес жерде жалпақ соққылармен әдейі жауап береді. Жақсы дене дайындықпен және жоғары техникамен, үйретілген реакцияның арқасында олар воланды тоқтатып қана қоймай, қолдың жасырын дәл қимылымен тербеліссіз дерлік воланды тор арқылы, қарсылас жағына ол үшін күтпеген және қолайсыз жерге, өткізе алады. Барлық бүйірлік соққылар спортшының оң немесе сол жағындағы ең қысқа қашықтықта воланды ұстап алу арқылы жүзеге асырылады. Спортшының позициясы орташа немесе төмен. Соғудың кез келген сатысында ракеткасы бар қол білегі иыққа қатысты көтерілуі керек. Соңғы қадамды оң аяқпен соққы нүктесіне қарай жасау керек, ол созылған қолдай қашықтықта болуы керек, шынтақтан аздап бүгіліп, воланды дұрыс бұрышта соғу керек. Оң жақтағы соққының классикалық нұсқасы (27-сурет) оң жаққа қадаммен немесе иелумен басталады, сол иықтың тор жаққа бұрылуымен жеткілікті түрде белсенді серпіліспен сипатталады және ракетканың басын басып озу сәтіне дейін шынтақ, білек және қол буынының алға қарай шығумен аяқталады. Сол қол дененің тепе – теңдігі үшін жұмыс атқарады.



27-сурет. Оң жақтағы соққының классикалық нұсқасы :
1 – алға адым; 2 – кең құлаш; 3 – соққы

Жаттығу процесінің жақсаруына, спортшылардың дене дамуының өзгеруіне, инвентарь сипаттамаларының өзгеруіне және басқа да бірқатар факторларға байланысты бадминтонның құрамдас элементтерін орындау техникасының эволюциясы жүреді. Мысалы, тиісті дайындық арқылы оң жақтағы *өзгертілген соққыны* жасауға болады (28-сурет), ол классикалық «төмен позициялы, қысқа серпілісті және соққы қолының шынтағының маятникті қозғалысынан» ерекшеленеді. Шабуыл комбинациясы қолдың күшті өткір қозғалысымен аяқталады, оның білекке қатысты иілісі ракетканың басына серпімді динамикалық соққы береді.



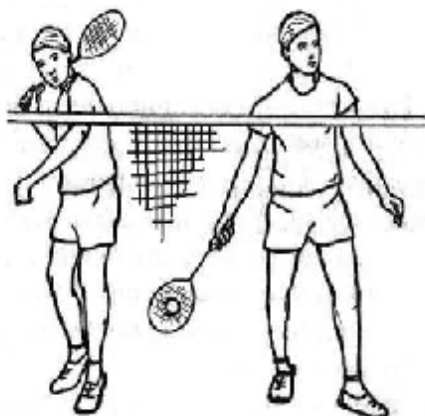
28-сурет. Оң жақтан өзгертілген соққы: 1 – тұру; 2 – оңға қадам және төмен құлаш; 3 – соққы және өткізу

Жанынан соққан кезде воланды ойын алаңы жанының ортасынан алыс емес жерден ұстап және сіздің денеңізден асып ұшуына мүмкіндік бермеу керектігін есте сақтаған жөн. Егер, сіз, воланды өткізіп алсаңыз, онда, шабуылды соққыны жасау мүмкін емес. Алыс қашықтыққа траектория бойымен воланды жіберу

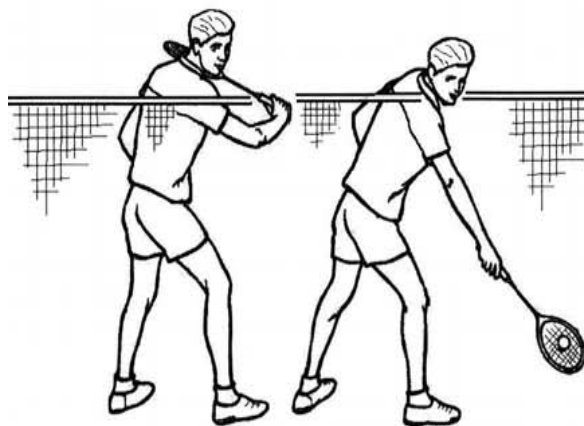
үшін не қарсыластың шабуыл әрекетін тоқтату және алаңдағы ыңғайлы жағдайға оралу мүмкіндігін жасау, не қолдың мұқият қозғалысымен воланды торға бағыттау ғана қалады. Бүйірлік соққылар волан иық деңгейінде ұшқанда жақсы орындалады, кейін оны тордың өзінен төмен қарай кері бағыттау оңайға түседі, бұл қарсыластың жауабын айтарлықтай қиындатады. Сол жақтан соққы жасау үшін ортаңғы немесе төмен позицияда бастапқы позицияны алыңыз. Жабық жағымен соғуға ыңғайлы ракетканы ұстау. Солға бұрылыңыз және ракетканы сол жаққа алыңыз. Торға артыңызбен бұрылмайынша иығыңызды солға бұра беріңіз. Ракеткасы бар қол иық деңгейіне көтерілген және воланды қарсылайтын нүктеге қарай шынтақ бөлігінде бүгілген. Кейін ракеткасы бар қолды түзеп, білекті айналдыру керек. Соққы оң аяқпен солға қадамды аяқтап, оны ойын алаңына қою сәтінде жасалады. Воланды иық деңгейінде соққан дұрыс. Соққы түріне байланысты ракетка бар қол воланның ұшуын ұзақ немесе қысқа етеді. Оң және сол жақтағы бүйірлік соққыларды орындау техникасында ортақ көп нәрсе бар. Айырмашылқы тек соққы кезіндегі қадамның бағытында немесе иілуде. Екі жағдайда да бұл қадамды немесе иілуді оң аяққа жасаған дұрыс. Қалған құраушы бөліктердің барлығы бірдей.

Төменгі соққылар

Төменгі соққылар, көбінесе, қорғануға бағытталған. Спортшы қарсыластың тиімді шабуылына жауап ретінде бұл соққыларды орындауға мәжбүр және оны оң жақтан, сол жақтан және өз денесіне қатысты тегістікте орындай алады (29-сурет).



1



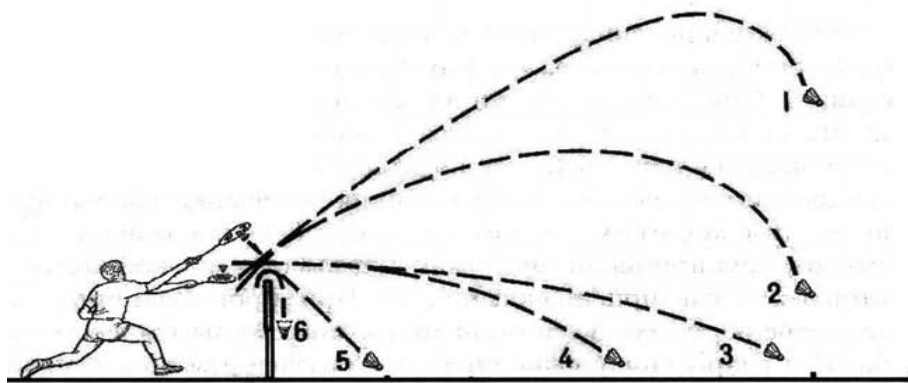
2

29-сурет. Төменгі соққылар: 1 – оңнан; 2 – солдан

Төменгі соққылар көбінесе мәжбүрлі болғандықтан, олар, ереже бойынша, қиын тактикалық ситуацияларды жақсарту үшін қолданылады. Тәжірибелі спортшы қиын жағдайдың өзінде воланның ұшу қозғалысына кез келген траектория бере алады. Бірақ, бұл позицияда қарсылас алаңының артқы сызығына жоғары қашықтықтан соққымен немесе торға аз қысқа соққымен воланды жіберу, тіпті, шеберге де тактикалық тиімді. Бірінші соққының техникасы жоғары биіктіктегі соққы сияқты, ал екіншісінікі төменгі соққыдағыдай. Төменгі фронталды соққыда воланды өзіңнен қарапайым соққымен беруге жиі тура келеді. Барлық төменгі соққылар спортшының соққы жасайтын қолының төмен түсуімен жасалады.

Тор қасындағы соққылар

Тор жанындағы соққылар ойын нәтижесі үшін үлкен маңыздылыққа ие болғандықтан арнайы бөлімге бөлінген. Көбінесе тор қасындағы соққымен ұпайды ұту аяқталады, ал жұптық және аралас ойындарда тор шеберінің жеңіске жетуде алатын маңызы зор. Барлық басқа соққылардан тор жанындағы соққының екі маңызды ерекшелігі бар: төменгі тұру позициясымен және иықтың қозғалыс әрекетінің болмауымен шынтақ пен білек қана жұмыс жасайды. Практика көрсеткендей, волан торға қарай қаншалықты төмен бағытталса, ойыншы оны қабылдауда соншалықты төмен позицияда болуы керек. Тор жанындағы соққыны орындау техникасына байланысты олар: жоғары биік, жоғары шабуылды, шабуылды, тегіс және қысқа болып бөлінеді (30-сурет). Тор — волан жекпе-жегінің алдыңғы шеті, ол оған артқы сызыққа қарағанда әлдеқайда жылдам жетеді. Сондықтан торда ойнау техникасы өте ерекше.

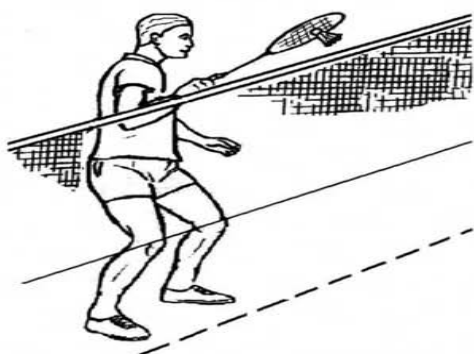


30-сурет. Тор жанындағы соққыдағы воланның траекториясы:

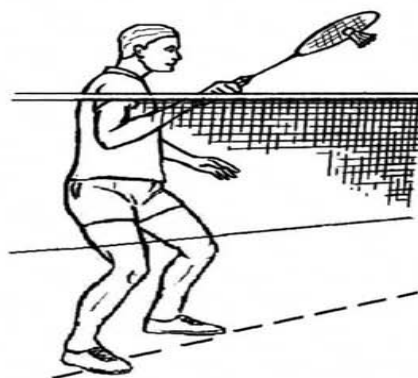
1 – жоғары алыс; 2 – жоғары шабуылды; 3 – тегіс; 4 – еденге қатысты тегіс; 5 – шабуылды; 6 – қысқа

Жоғары алыс, жоғары шабуылды соққылар, тегіс, тіпті, шабуылды (қысқа аралас) соққылар бұнда үлкен бір құлашсыз жасалады. Бастысы – білекпен жақсы қимылдау. Бұндай соққыларды жиі (шабуылдыдан басқа) *еңкейу* деп атайды.

Есте сақтау керек: егер волан тор жанында соғылған кезде оның жоғарғы жиегінен сәл жоғары болса, оны жоғарыдан төменге шабуылдаушы соққымен аяқтаған дұрыс, осылайша қарсыласқа қосымша қысым жасалады. Қысқа соққылар ерекше, оларды шартты түрде «қолдау» жалпы терминімен атайды (31-сурет). Классикалық тіреуішпен желаяқ тордың үстінен ең аз биіктікте ұшып, оған тігінен параллель түседі.



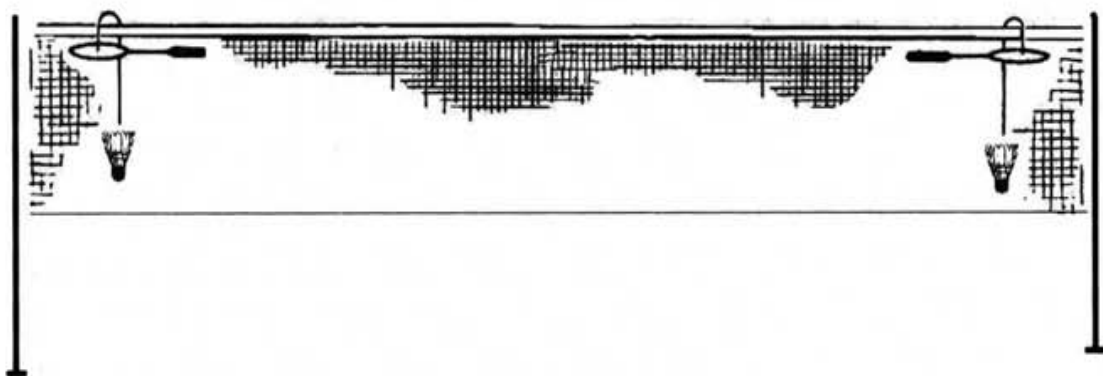
торға дұрыс бағытталған соққы



торға дұрыс емес бағытталған соққы
ойыншы қарсылас жағына ракеткамен
және аяғымен өтіп кетті

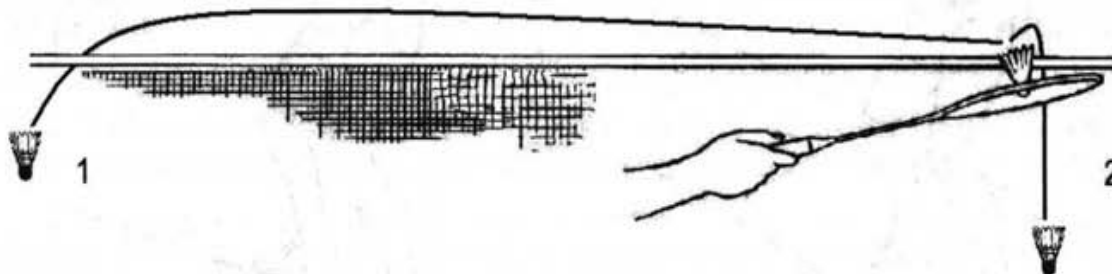
31-сурет. Тор жанында «қолдау» арқылы соққы жасау

Білікті спортшылар ракетканың басын воланның астына ғана қоймайды, олар сонымен қатар тордың жоғарғы жиегіне көлденең жазықтықта білекпен өткір қозғалысты жүзеге асырады, ал кейде оның бойымен сәл қозғалып, воланның жолын кесіп оны көлденең ось бойымен айналдырады. Бұл элементтің дұрыс орындалуымен, волан айнала бастайды және қарсыласқа оны көру өте қиын. Алайда, торға бағытталған қысқа соққымен, волан қарсыласқа күтпеген жерден жасырын білек қимылымен жіберіліп, сіз үшін жеңіске жететін жағдай жасауы мүмкін (32-сурет). Бұл көбінесе волан тордың жоғарғы жиегінен төмен орналасса қолданылады.



32-сурет. «Қолдау» соққысын орындау кезінде ракетка басының тордың жоғарғы жиегіндегі орналасуы

Әдетте тордағы оң жақтағы соққы ракетканың ашық жағымен орындалады, сол жақтағы жабық жақпен (33,34-сурет).



33-сурет. Тор жанындағы ракетканың жабық жағымен соққылар:
1 – «қолдау»; 2 – тордан алыс воланды айналдыру,

Тор аймағындағы соққылардың көпшілігі, әдетте, оң аяғының алға қарай жылжуынан кейін орындалады. Иілудің дұрыс ұзындығын таңдау өте маңызды: воланға қарай созылмау үшін ол тым қысқа болмауы керек, сонымен қатар кейінгі орын ауыстыру қиын болмауы үшін тым ұзын да болмауы керек. Бұл спортшы ойын аймағында белсенді қалыпта болуы үшін өте маңызды.

Аумақтағы қозғалыс техникасы

Негізгі ойын тұрысынан қозғалу әртүрлі бағытта болуы мүмкін, алайда, ойын аумағында жиі ауысуға тура келетін осал нүктелер де бар:

- алдыңғы аймақтың сол және оң жақ бұрышына алға;
- бүйір сызықтарға солға және оңға қарай;
- артқа және оң жақ алыс бұрышқа;
- сол жақ ортасынан алаңның артқы сызығына қарай.

Басқа да аралық қозғалыстар болуы мүмкін, бірақ осы алты нүкте негізгі болып саналады. Бадминтонда алаңда қозғалу негізгі жеті элементтен тұрады: *қарапайым қадам (бір қадам), тірек қадамы, айқас қадам, айнымалы қадам, секіру, иілу, жүгіру немесе секірген қадамдар*. Сонымен қатар, кері қадам деген даулы ұғым бар, оны қимылдың алғашқы нүктесіне дәл сондай қимылдармен оралу нүктесі ретінде сипаттайды.

Барлық ауысуларға келесі заңдылықтар тән:

– егер соққы алаңның алдыңғы жағында, тордың алдында, бүйірінде, бірақ ойыншының өзінің алдында жасалса, онда соққы кезінде оң аяғы әрқашан алға, ал сол жағы ойын орталығына жақын болуы керек;

– егер соққы алаңның артқы жағында жасалса, онда оң аяғы артқы сызыққа жақын, ал сол жағы ойын орталығына жақын орналасады.

Алға ауысу. Әдетте, бұл жоғарғы позицияны қабылдауға, воланды жеткілікті жоғары деңгейде қарсылауға, соғу позициясынан тезірек шығып, ойын ортасына қайтуға көмектесетін жәй қалыпта аяқпен кең алғашқы қадамдар және жәй қысқа келесі қадамдар. Алға ауысуда келесі нұсқалар қолданылуы мүмкін: 1) сол аяқпен адым, оң аяқпен секіріп қадам жасау; 2) бүйірлік қадамдармен қозғалу-оң қадам, сол жақтан оңға қарай, оң жақтан секіру. Тордың оң жақ бұрышына: 1) оң қадам, солдан оңға қарай бүйір қадам, оң қадам-оңға секіру; 2) оң қадам, оң жақтан қиылысу қадамы, оң жақтан секіру.

Жанға ауысу. Аяқтың негізгі жұмысы: бір қадаммен сол жақ сызыққа, қадам – оң аяқпен оң жаққа иілу, қадам – оң аяқпен еңкею. Алайда, бір қадамның алға қойған мақсатты шеше алмайтын кезі де болады. Алаңның шетімен тегіс траектория арқылы ұшып келе жатырған воланды қағып алуды көз алдымызға елестетейік. Бұл жағдайда келесі нұсқалар қолданылуы мүмкін: сол жақ сызыққа қарай екі қадаммен ауысу; солға қадам, кейін оң аяқпен қолдау қадамы және екі аяқпен жоғарға секіру; оң жақ сызыққа қарай ауысу – оңға қадам, сол аяқпен қолдау қадамы және екі аяқпен жоғары қарай секіру. Басқа нұсқалар да болуы мүмкін. Мысалы, қолдау қадамын емес, айқас қадамды қолданып жоғары қарай секіру және т.с.с.

Соққы позициясынан шығу. Алдыңғы аймақта соққыны орындай отырып, спортшы ауырлық центрін оң аяққа

жақындатады, сол жағы оңға қарай сәл тартылады. Тұрақты жағдай жасалады. Шын мәнінде, спортшы негізгі ойын алаңына орала бастайды және оң аяғын артқа итеріп, ауырлық центрін сол жаққа жылжытып, тепе-теңдікті сақтайды, содан кейін оңды сол жақтан төмен қарай жылжытады және оны бірден ойын орталығына қояды, содан кейін сол жаққа итеріп, оны ойын орталығына қояды немесе бүйірлік қадамдармен оралады.

Ракетканың ашық жағымен соққы жасау үшін артқа жылжыту. Артқа қарай жылжу әдістері әр түрлі және көп жағдайда белгілі бір әдісті таңдау спортшының жеке ерекшеліктеріне байланысты: өсу, дене шынықтыру жағдайы, күш, жылдамдық, икемділік, төзімділік. Дегенмен, мұнда негізгі жолдар да бар. Алға жылжу сияқты, спортшы артқа қарай жылжып, алдымен жылдам қадамдар жасайды, содан кейін тыныш, амплитудасы аз және соққының алдында жоғары позицияны алады. Әдетте, ойыншы барлық соққыларды жоғарыдан-оңға қарай қимылсыз орындайды, соққы кезінде ерекше «қайшыларды» көрсетеді (оң аяғы алға, ал сол аяғы артқа) немесе сол аяғында тұрған жалғыз тірек ретінде көрініс табады.

Ауысу нұсқалары келесідей болуы мүмкін:

а) айқас қадамын қолдана отырып артқа жылжу: оң қадам, солдан оңға қарай жылжу, оң қадам, оң жақтан жоғары секіру, аяқты ауыстыру (қону – оң жақтан алдыңғы, сол жақтан артқы);

б) бүйірлік қадамды қолдана отырып қозғалу: оң қадам, солдан оңға қарай бүйірлік қадам, оң қадам, екі аяқтан немесе оң жақтан жоғары секіру (қону – сол жақ алдыңғы, оң жақ артқы);

в) кішкентай қадамдармен артқа жылжу: оң жақ қадам, сол жақ қадам-оң жақ қадам, жоғары секіру, аяқты ауыстыру (қону – сол жақ артқы, оң жақ алдыңғы). Сол аяқтың бұл қозғалысы спортшыға әсер ететін инерциялық күштердің әсерін сөндіруге және ауырлық центрін тірек проекциясына шығаруға мүмкіндік береді. Негізгі ойын қалпына тез оралу үшін қолайлы жағдайлар жасалады. Бақылаулар көрсеткендей, артқа жылжу тәсілінің екі нұсқасы бар: «еуропалық» және «азиялық». Сыртқы ұқсастықтарға қарамастан, олардың айтарлықтай айырмашылықтары бар. «Еуропалық» нұсқа - бұл қысқа алдын-ала қадам және ұзын, салыстырмалы түрде төмен, жоғары секіру, бұл ойынды тыныш бастауға мүмкіндік береді, бірақ ойын орталығына көбірек қуат қажет.

«Азиялық» нұсқа – бұл ұзақ алдын-ала қадам, қысқа әрі жоғары секіру. Мұнда бастау кезінде әлдеқайда көп күш жұмсалады, бірақ секіру және ойын орталығына оралу үшін аз күшті қажет етеді. Қозғалыстарды орындаудағы бұл айырмашылықтар азиялық ойыншыларға воланды жоғары нүктеде ұстап алуға және, ең бастысы, ауырлық центрін тезірек алға шығаруға мүмкіндік береді, яғни ойын орталығына тезірек оралуға мүмкіндік береді. Ауыстырудың екі әдісі де жақсы дене дайындықты қажет етеді;

г) екі қадаммен ауысу. Бұл әдіс, әдетте, қарсылас алаңның артқы жағында жеткілікті терең және жоғары ойнаған және мұндай воланды ұстап алуға мүмкіндік болған жағдайда қолданылады. Қозғалыс сол жақтың ұзын қадамынан басталады, содан кейін қысқа қадам жасалады – оң жақтан төмен қарай секіреді. Соққы бұрын сипатталған жоғары секіруде жүзеге асырылады. Барлық қозғалыс нұсқалары үшін соққы орнынан шығу біркелкі көрінеді: оң жақ қадам жасалады, содан кейін сол жақ ойын орталығына қадам жасалады.

Ракетканың жабық жағымен бастан жоғары соққы жасау үшін артқа жылжу. Көптеген еуропалық және, әсіресе, азиялық спортшылар ойын алаңының сол жақ бұрышынан ракеткалардың ашық жағымен ойнағанды жөн көреді, ол үшін жоғарыда сипатталған артқа жылжу нұсқаларын қолданады. Бірақ, ойын жағдайында спортшы ракетканың жабық жағымен алыс сол жақ бұрыштан әрекет етуге мәжбүр болған жағдайлар болады. Ракетканың жабық жағымен соққыны орындау үшін негізгі артқа жылжудың екі әдісі бар:

а) бір қадаммен жылжу. Бұл волан ойын орталығының жанынан ұшып, спортшы оны ұстап алатын жағдайларда орындалады. Қозғалыс сол аяқтың бүйіріне бұрылудан басталады, содан кейінгі қадам-артқа қарай ұшып бара жатқан воланға секіру;

б) екі қадаммен жылжу. Ол волан ойын орталығынан біршама қашықтықта ұшып бара жатқанда қолданылады және оны бірден ұстап алуға болмайды. Воланды соғу екі тіректі қалыпта орындалады. Соққы позициясынан шығу келесідей: сол аяқ оңға қарай сәл тартылады, содан кейін иықтарды оңға қарай бұрып, оңға қарай итеріліп, ойын орталығына қарай қадам жасап, содан кейін сол жақтағы ойын орталығына келесі қадам

жасалады. Ойын жағдайында қозғалудың басқа тәсілдері кездесуі мүмкін, бірақ сипатталған нұсқалар алаңдағы аяқтардың жұмысындағы белгілі бір үлгіні көрсетеді және дұрыс рационалды қозғалыстардың негізі бола алады.

Тақырып бойынша сұрақтар:

- 1.Бадминтон бойынша сабақтарды ұйымдастыру түрлері.
- 2.Оқу-жаттығу және жарыс процесі барысында бадминтоншыларды қалпына келтіру құралдары.
- 3.Дене дайындығының мақсаты, міндеттері, принциптері.
- 4.Бадминтон бойынша балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, дене шынықтыру жұмысын ұйымдастыру.
- 5.Бадминтоншылардың техникалық дайындық деңгейін бақылау.

БАДМИНТОНДАҒЫ ТАКТИКА

Ойын тактикасы ойыншылардың техникалық шеберлік деңгейімен анықталады. Оның дамуының негізгі қозғаушы күші – шабуыл мен қорғаныс арасындағы күрес. Шабуылдың жаңа тиімді жүйелері мен әдістерінің пайда болуы қорғаныс жолдарын іздеуді қажет етеді. Ойынның қазіргі тактикасын түсінбей және оның даму тарихын білмей бадминтоншының тактикалық шеберлігінің болуы мүмкін емес. Бұл ақпарат дайындықтың теориялық бөлімін құрайды. Практикалық бөлім – бұл ойыншыға жеке әрекет етуге немесе тактикалық шешімдерді орындау үшін серіктеспен өзара әрекеттесуге мүмкіндік беретін нақты дағдыларды игеру процесі. Тактикалық дайындықта бірнеше міндеттерді бөлуге болады:

1. Ойыншылардың тактикалық ойлауын, күрделі реакциялардың жылдамдығын, алаңда бағдарлауды, тез тапқырлықты, шығармашылық бастаманы және әртүрлі қимыл мәселелерін шешуді болжау қабілетін дамыту.

2. Ойыншылардың жеке техникалық әдістер мен тактикалық дағдыларды олардың мүмкіндіктері мен қарсылас ойынының ерекшеліктеріне байланысты тиімді пайдалану қабілетін қалыптастыру.

3. Ойыншылардың алаңдағы нақты жағдайға және қарсылас әрекеттерінің ерекшеліктеріне байланысты бір әрекеттен екіншісіне тез ауысу қабілетін дамыту.

Жеке ойын тактикасы

Жеке ойын тактикасы (немесе жүргізу жоспары) келесі негізгі принциптерге негізделген:

1. Қарсыласты шаршатып, оны алаңдағы күрделі қозғалыстармен барынша жүктеу.

2. Жоғары алыс, тор жанындағы шабуылды соққыларды қолдана отырып, оны қателік жасауға мәжбүрлеу, сонымен қатар алдаушы тәсілдер мен стандартты емес шешімдерді белсенді түрде қолдану.

3. Қарсыластың ойынындағы әлсіз жақтарды үнемі іздеу және оларды барынша пайдалану.

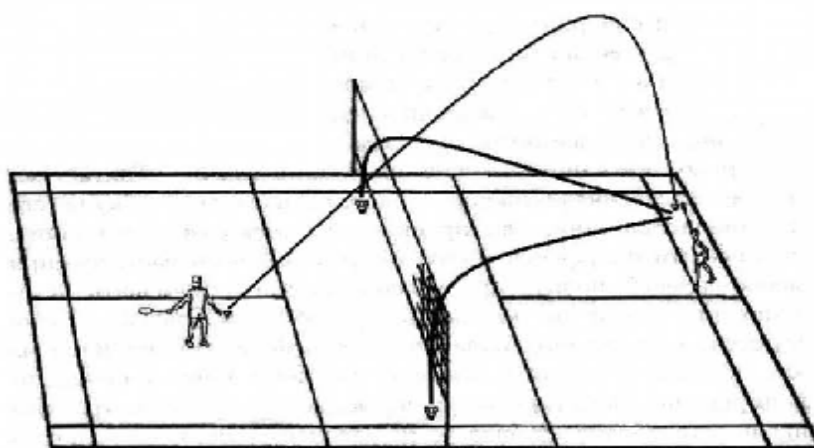
Ракетка мен воланның барлық шеберлері ескірмейтін аксиоманы біледі – бадминтонда шабуыл стилі жеңеді. Ал бұл дегеніміз:

- барлық соққыларды ең жоғары нүктеде орындау;
- қорғана отырып, воланды торға жақын жерден қарсылау, тіпті, аралас соғу;
- қарсыластың белсенділігін үнемі тоқтатып, оған өз ойынын жүктеу;
- ең жақсы деп саналатын техникалық әдістер мен тактикалық комбинацияларды жиі қолдану;
- ешқашан ұпайға сенімді әсер ететін тактиканы өзгертпеу. Бұл өте қарапайым, бірақ тиімді тактика болуы мүмкін – артқа соққы және торға тіреу;
- жай ойнауға ұялмау. Тактиканы өзгерту сөзсіз жеңіліске тең.

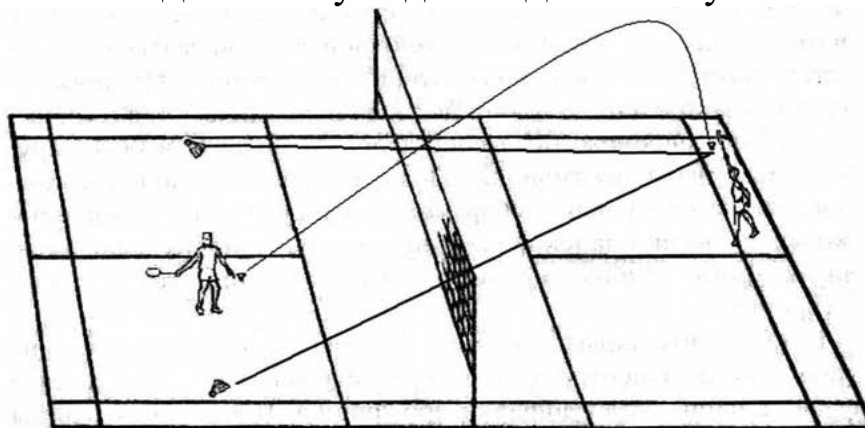
Ойынның тактикалық жоспарын жүзеге асыру бірінші соққыны ұтымды пайдаланудан басталады. Жалғыз ойыншы ойынында жоғары қашықтықтағы соққылар жиі қолданылады, тегіс және қысқа соққы сирек, жоғары шабуылдаушы соққылар өте сирек қолданылады. Қарсыласты бірден ыңғайсыз жағдайға қою үшін әрекет жасау керек. Бұған жоғары қашықтықтағы соққылар жауап береді.

Жоғары қашықтықтағы соққы жалғыз ойыншы ойынында ең тиімді болып табылады, өйткені оны қолдана отырып, спортшы қарсыластың алға қарай сәтті шабуыл жасау мүмкіндігін азайтады, бұл воланды артқы сызықтың үстінен тордан ең алыс қашықтықта алуға мәжбүр етеді, бұл бір уақытта қарсыластың өз аймағында ойнауын қиындатады. Техникалық тұрғыдан дұрыс орындалған мұндай соққы бірден соққы берушіге ойын жағдайын бақылауға алуға, ойынды белсенді бастауға мүмкіндік береді. Қарсыласты алыстан ойнауға мәжбүрлеу тактикалық тұрғыдан тиімді, оның шабуылдаушы әрекеттері, әдетте, көп күш, тұрақтылық пен тиімділікке ие емес. Тәжірибе көрсеткендей, жоғары қашықтықтағы соққы кезінде қабылдаушыға сапасыз жарықтандыру; жоғары биіктіктегі волан, көзге көрінбейтін төбедегі немесе қабырғадағы ыңғайсыз кескіндеме; воланның ұшу жолын күтпеген жерден өзгерте алатын күшті жер асты желдету немесе кондиционерлеу кедергі келтіруі мүмкін. Тағы бір маңызды сәт – қарсыластың ең әлсіз

дейтін нүктесіне соққы жасау керек. Көбінесе бұл ракетканың жабық жағымен сол жаққа соққы жасау болып табылады. Спортшылар: «воланды сол қолыңыздың астына бағыттаңыз», - дейді. Қабылдаушы спортшыға жалпақ немесе қысқаға қарағанда жоғары қашықтықтағы соққыға бейімделу әлдеқайда қиын. Жалғыз ойыншы ойынындағы жалпақ және қысқа (төмен) соққылар қарсыластың тез шабуылдайтын жауабына әкелуі мүмкін. Олардың артықшылығы тек біреу ғана – олар мезгіл-мезгіл, ең бастысы, қарсыластың ойын ырғағын бұзу үшін күтпеген жерден жоғары қашықтықты кесіп өтуі керек. Сондықтан, бұл берілістер үшін қарсылас жоғары қашықтыққа үйреніп, оларды қабылдау үшін дұрыс емес позицияны алған кезде әрекет ету сәтін дұрыс таңдау өте маңызды. Жоғары қашықтыққа қызмет көрсетудің таңдаулы нұсқалары: қарсылас алаңының бұрышына оң жақ өрістен орталық алыс бұрышқа, сол жақ өрістен сол жақ қашықтыққа. Мұндай соққыларға дұрыс жауаптар 34 – 35 суреттерде көрсетілген.

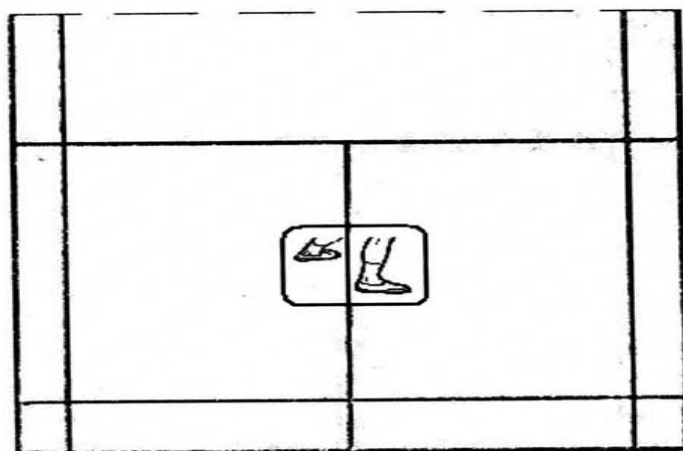


34-сурет. Бұрыштық сызықтағы алаңда жоғары қашықтықтағы соққыға шабуылды соққымен жауап



35-сурет. Бұрыштық сызықтағы алаңда жоғары қашықтықтағы соққыға шабуылды соққымен жауап

Соққыдан кейін алаңның ортасындағы негізгі ойын позициясына тұру өте маңызды (36-сурет).



36-сурет. Ойыншының соққыдан кейінгі позициясы

Бұл позиция жауап қайтаратын кез-келген нүктеден шамамен тең болуға және ойынды белсенді түрде жалғастыруға мүмкіндік береді. Қарқынды ойын үшін шеберлер дәл геометриялық орталықта емес, торға жақын, алдыңғы сызықтан бір метр қашықтықта орналасады. Бұл шабуылдаушы ойын стилін қолдануды ынталандырады. Әр соққының мағынасы болатындай етіп ойнауға тырысыңыз, бірақ олардың сәтті орындалуына дейін ниетіңізді жасырыңыз. Торда күтпеген ойынмен жеңіске жету немесе ұпай жинау үшін және оны қарсыласқа бермеу үшін жағдайлар жасаңыз. Қарсыласты көбінесе тор мен артқы сызық арасында болуға мәжбүр етуге, воланды оның позициясынан ең алыс нүктеге бағыттауға, сонымен бірге, тұрақсыз немесе қозғалыстағы қарсыласқа соққы жасауға тырысыңыз. Егер аралас ойын тиімді болмаса және қарсылас оған бейімделсе, жартылай аралас тактиканы қолданыңыз немесе торға бағыттаңыз. Барлық уақытта соққылардың бағытын өзгертіңіз. Қарсыластың өрескел қатесін күтпестен, оған қысым жасау үшін оның кішігірім қателіктері мен дәлсіздіктерін қолданыңыз. Қарсылас сіздің шабуылдау әрекеттеріңізге сәтсіз жауап берген кезде, воланды тор жанында соғуға немесе күрделі соққы жасауға дайын болыңыз. Өкінішке орай, тіпті, көптеген тәжірибелі спортшылар кейде өздері үшін өте қарапайым және жеңіске

жететін жағдайда қателеседі. Егер ойынның сәтті аяқталуында белгісіздік болса, воланды әлі де ойында ұстаған дұрыс.

Шабуыл, қорғаныс және қарсы шабуыл. Ойынды жүргізудің үш негізгі тактикалық стилі бар: шабуыл, қорғаныс және қарсы шабуыл. Тиімділік дәрежесі бойынша шабуыл әрқашан қолайлы. Қорғаныс – бұл бастаманың болмауы, қарсыластың қателігін пассивті күту, қарқынның баяулауы және нәтижесінде сенімділік пен перспективаның жоғалуы. Дұрыс, бірақ мәжбүрлі қорғаныс-бұл қарсы шабуылды дайындау. Өте күрделі тактикалық элемент-шебер қарсы шабуыл, ол әрдайым жақсы нәтиже береді. Мысалы, жау алып кеткен бастама шабады сізді соққы соңғы соққы, ал сізге ғана қалады отбрасывать волан алысырақ торлар. Мұндай жағдайда да болады контратаковать.

Воланның ұшу уақыты мен траекториясы маңызды рөл атқарады. Ойынның артықшылығы көбінесе воланның қарсыластың алаңында берілген орынға қаншалықты тез жеткеніне байланысты. Бұл ретте оның ұшу траекториясы оңтайлы болуы тиіс. Волан траекториясының ұшу жылдамдығы қаншалықты дұрыс болса, қарсыластың оны сәтті қарсылап алуы соғұрлым қиын болады.

Алдыңғы аймақтағы ойын тіректерге, тор бойымен аудармаларға және аяқтауға негізделген. Барлық осы техникалық элементтерді орындау кезінде торға тез және дұрыс шығуды үйрену өте маңызды. Ойыншы воланды оның жоғарғы жиегіне мүмкіндігінше жақын етіп көрсетуге тырысуы керек, бұл оның тым төмен түсуіне жол бермейді. Аралас аяқтау қысқа, құлашсыз болады. Егер қарсылас торға жақын болса, воланды сызық бойымен немесе диагональ бойынша жоғары шабуылмен лақтырыңыз. Ол артта қалған кезде, тіректі немесе тордан алыс позицияға ауысыңыз. Егер уақыт болса, өз әрекеттеріңізді жасырыңыз, жиі соққыға қарсы ойнаңыз.

Ортаңғы аймақтағы ойын негізінен шабуылдаушы нұсқаларға негізделген. Егер спортшы орта аймақта воланды алса, онда оның қарсыласы бір нәрседе қателескен болып табылады. Бұл жағдайды толығымен, бірақ асықпай қолдану керек. Жоғары толқындағы воланды қиын нүктелерде аралас стилде ұрған дұрыс. Тегіс болған кезде – сызық бойымен жылдам жауап беріңіз, егер қарсылас сізге шабуыл жасаса, тордың тіректеріне қатысты білектік аударманы қолданыңыз.

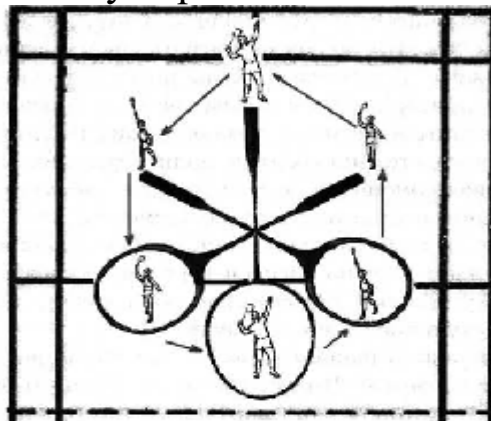
Артқы аймақта ойнау көп уақытты қажет етеді, өйткені дәл осы артқы сызықтан жасалатын соққылар арқылы қарсыластың негізгі жоғары қашықтықтағы соққыларын көруге болады. Позициялық артықшылыққа қол жеткізу үшін қарсыластар бір-бірін негізінен артқы сызықта ұстауға тырысады. Бұл жағдайда, тактикалық тұрғыдан алғанда, жоғары қашықтықтағы соққыларды торға тез қысқа лақтырумен, қарсыластың қорғанысын шайқап, нәтижелі шабуыл сәтін күту арқылы ауыстыру дұрыс. Артқы сызықта тек соққының өзі жасалатынын ұмытпаңыз, содан кейін сіз бірден және міндетті түрде ойын аймағының ортасына оралуыңыз керек.

Аралас ойын. Бадминтонда воланды жақсы соғатын емес, өзіне қолайлы жағдай жасайтын ойыншы жиі жеңіске жетеді. Ақылды спортшы әрқашан ойынды, тіпті ең сәтті болса да, өзінің жеке соққыларында емес, олардың дұрыс және дәйекті үйлесімінде ойнайды. Сонымен қатар, жоғары деңгейлі ойыншылар әр түрлі ойын жағдайларында жеңіске әкелетін тактикалық және техникалық әдістердің көптеген тиімді модельдік комбинацияларына ие. Ойынның дұрыс тактикалық үлгісін жасау үшін қарсыластың дене деректерін ескеру қажет. Егер ол ұзын болса, оны жиі еңкейтеңіз; егер ол қысқа болса, воланды ол үшін соғуға қиынырақ болатын сызыққа ұрыңыз немесе оны жоғары шабуылмен соғыңыз. Күшті денелі қарсыласқа қарсы алға – артқа және оңға – солға ұзақ орын ауыстыру тактикалық қолданған жөн, солай ол жылдам шаршайды. Шапшаң ойыншыны тоқтатыңыз, баяуды қозғалтыңыз. Егер қарсылас алаңда өзін жайлы сезінсе, ойын ритмін жиі өзгертіп отырыңыз, Егер жеңіліп жатсаңыз, соққы жасауға асықпаңыз, соққылар арасында сасқалақтамаңыз. Тынышталып, мәселені шешу жолын ойлаңыз. Ұтып жатсаңыз – сол қалпыңызды ұстаңыз, шабуылдаңыз, ұпай жинаңыз.

Жұптық ойын тактикасы

Жұптық бадминтон – топтық ойын, ол жалғыз ойыншы ойынынан техникалық жағынан жеңілірек, ал тактикалық жағынан қиынырақ жағымен ерекшеленеді. Жұптық ойында спортшылар өз алаңының бүкіл аумағын сәтті басқара алады және дұрыс орналастырылған жағдайда воланды кез-келген жерде көрсете алады. Сондықтан, жұптағы жеңіс (аралас сияқты)

жеке шеберлікті емес, үйлесімді комбинациялық ойынды әкеледі. Әрине, жұптық ойынның да өзіндік тактикалық және техникалық элементтері бар: қысқартылған серпіліспен жақсы ойнай білу; «ракетка принципі» бойынша және негізінен сағат тіліне қарсы қозғалу; серіктеске қарама-қайшы, бірақ оған ыңғайлы соққы беру; тактикалық алдын-ала үзіліс жасау мүмкіндігі. Жұптық ойынның алтын ережесі – бұл «ракетка принципі» (37-сурет). Оның мәнісі неде? Бір жұбы ракетканың басы, ал екіншісі оның тұтқасы болатын үлкен бадминтон ракеткасын елестетіп көріңіз. Біз осындай ракетканың өзегі ойын алаңының геометриялық ортасында болатындай етіп жобалаймыз. Ракетка көлденең жазықтықта айналады. Ойын барысында шартты түрде оның тұтқасы мен басын білдіретін серіктес-ойыншылар ракетка өзегінің ортасында тиісті қозғалыстар жасауы керек, бірақ ешқашан өзекшенің бойымен бір-біріне қарсы қозғалмауы керек. Егер бір спортшы қандай да бір себептермен (воланға қарай, воланнан кері, позициясын өзгертсе) серіктеске қарай ауысса, онда ол шартты жол бойында қауіпсіз қашықтықты сақтай отырып, басқа бағытта қадам жасауы керек. Бұл серіктестер бір воланға бағыттталып, жарақат алып, ракеткаларды сындырған кездегі сияқты көптеген жағымсыз жағдайларды; бірге алаңның жартысын алып, екіншісін бос қалдыруды; олар қарсыласты емес, бір-бірін жалған қадамдар мен қозғалыстарды жасауды болдырмауға көмектеседі. «Ракетка принципі» сақтаңыз, сонда сіздің ойын тиімдірек және қауіпсіз болады. Кейбір спортшылар мен жаттықтырушылар бұл ережені «компас ережесі» деп атайды. Бұл жағдайда серіктестер компас көрсеткішінің әртүрлі ұштарында екенін елестету керек.

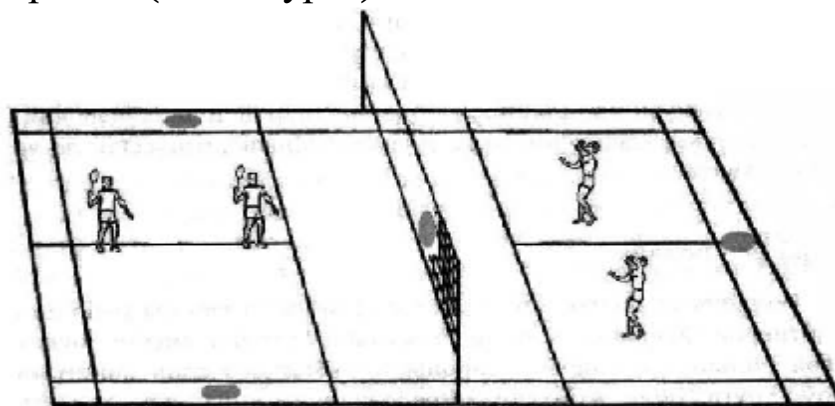


37-сурет. Ойыншылардың жұптық ойында алаңда ракетка ережесі бойынша қозғалуы

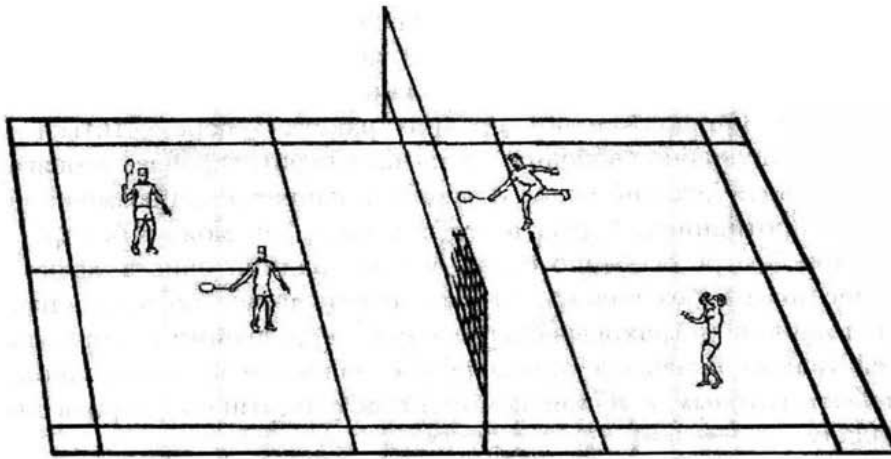
Спортшыларға (оңақайларға) ойын барысында алаңда келісілген әрекеттер негізінде сағат тіліне қарсы қозғалуды және соққы мен орын ауыстыруға тиімді жағдай жасауға кеңес береді. Оңақайлар үшін бұндай қимылдар жасау, дене тұрғыдан, оңай.

Волансыз ойын. Жұптық жарыстарда ең маңыздысы - серіктестердің бірге ойнай білуі. Егер олар әркез бірге ойнаса, бір бірінің мықты және осал жақтарын білсе және бірін бірі сөзсіз түсіне алатын болса жақсы. Егер аталғандардың бір де бірі болмаса, шешуші ойында олардың бірін бірі түсіне алатындығы не алмайтындығы үлкен рөл ойнауы мүмкін. Ереже бойынша ұпай жинау барысында бір бірімен сөйлесуге тиым салынады. Алайда, бадминтон алаңында сөйлесудің басқа да тәсілдері бар. Қарсыластың әр соққысынан кейін серіктестер жақындап келе жатқан воландыға кім соққы беретінін тез арада анықтап, таңдауы керек. Шешім қабылдағаннан кейін біреуі воланға қарай беттеледі, екіншісі де орнында тұра бермейді. Ол «ракетка ережесі» бойынша алаңның сәйкес бос аумағына ауысып, келесі воланның соққысына дайындалып, қарсыластың мүмкін болатын шабуылына тойтарыс беруге дайын болуы керек. Бұны ол неғұрлым жылдамырақ істегені жөн. Жұптық ойында бадминтоншының волансыз тиімді ойнай білуі, яғни өз серіктесін үнемі сақтандырып, белсенді әрекеттерімен қарсыластарына белгілі бір қысым көрсетіп, өз уақытында тиімді ұруға дайын болу өте маңызды.

Жұптық ойындағы серіктестерді орналастыру таңдалған тактикаға байланысты болады және үш түрлі болып келеді: параллелді (бір біріне жандарымен), алғыартқы (бірінің алдында бірі) және аралық (38,39-сурет).



38-сурет. Алаңдағы ойыншылардың алғыартқы (сол жағында) және параллелді (оң жағында) позициялары және сондай орналасудағы осал нүктелер (қара түспен көрсетілген)



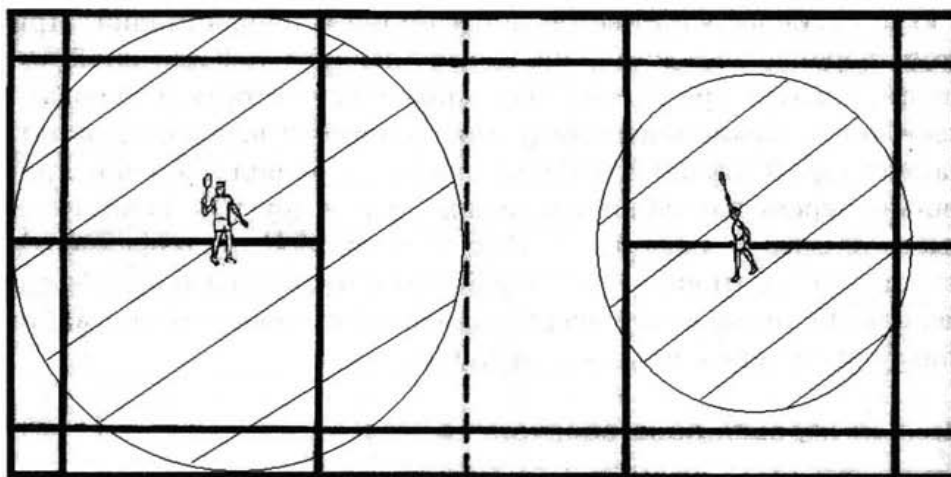
38-сурет. Спортшылардың алаңдағы ойын (аралық) позициялары

Заманауи бадминтон ойыны аралас стилді қолдануға негізделген, онда серіктестердің орналасуы алаңдағы жағдайға байланысты жүзеге асырылады. Егер жұп белсенді шабуыл әрекеттерін жүргізсе, онда ең жақсы позиция – алғыартқы орналасу. Қорғаныс кезінде серіктестер әдетте бір-бірінің қасында (параллель) орналасуы керек. Іс жүзінде аралық кезең ойында жиі кездеседі. Сонымен қатар, белгілі бір позицияны алу үшін алаңда қозғалу кезінде «ракетка ережесін» ұстану керек, алаңның ортасына қатысты симметриялы орналасқан ойыншылар арасындағы тұрақты қашықтықты сақталуы қажет. Бір – біріне қатысты дұрыс қозғалу мүмкіндігі – бұл жұптың жоғары ойнауының көрсеткіші. Егер волан қарсыластың жағында болса-қорғаныс үшін бір біріне жақтарымен тұруға тырысу. Егер волан сіздің жоғарғы жағыңызда болса, онда шабуылдаушы алдыңғы позицияға ие болған жөн.

Спортшының жеке ойын алаңы

Бадминтонда әрбір спортшының жеке ойын алаңы өте үлкен маңызға ие. Бұл ойыншының айналасында оны барлық дене, техникалық және тактикалық элементтер, әдістері мен мүмкіндіктер жиынтығы жасалатын жеке кеңістігі. Жауапкершілік аймағы деп те атауға болатын бұл ойын аймағы, әдетте, спортшының айналасындағы шартты шеңбер (сфера) болып табылады, оның ішінде ол воланды тиімді басқара алады. Бұл аймақтың радиусы геометриялық тұрғыдан келесі компоненттерден тұрады: ойыншының қадамы – иілу немесе секіру – ракеткамен созылған қолының ұзындығы. Жоғары

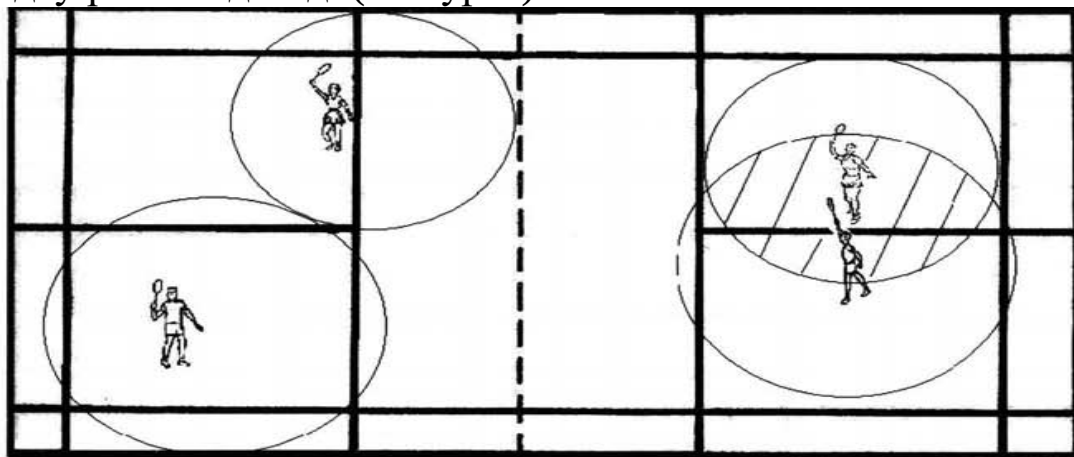
деңгейлі шеберлердің ойын аймағының радиусы шамамен үш метрді құрайды, яғни шебер бадминтон алаңының жартысының кез-келген нүктесінен воланды сауатты түрде көрсете алады. Сонымен қатар, кәсіби маман үнемі ұшып келе жатқан воланға дейін бір қадам қашықтықта болу үшін қозғалуға тырысады. Жақсы әуесқой ойыншы үшін жауапкершілік аймағының радиусы орташа есеппен бір жарым-екі метрді құрайды (40-сурет).



Шебердің ойын алаңы Әуесқой ойыншының ойын алаңы
40-сурет. Спортшылардың ойын алаңы

Волан ұтыс ойыны кезінде спортшының жауапкершілік аймағы үнемі онымен бірге қозғалатындығын, сонымен қатар ойын жағдайларының өзгеруіне байланысты өзгертетінін есте ұстаған жөн. Мысалы, егер спортшы шаршаса, оның жеке ойын алаңы азаяды. Сонымен қатар, спортшының жеке ойын алаңы әрқашан дұрыс аймақты қамтымайды. Айталық, егер оның сол жақтағы соққысы әлсіз болса, онда бұл жерде ойын аймағының радиусы аз болады. Немесе ойыншының алаңда алға жылжу мүмкіндігі артқа қарағанда жақсы болса, сәйкесінше оның жауапкершілік аймағының конфигурациясы алдыңғы жағынан үлкен болады. Бұл жұптық және аралас ойындарда өте маңызды, себебі басты мәселе – серіктестердің жеке алаңдары араласпай, бір бірін толықтырып отыруда және бір бірін сирек кесіп өтуде. Бадминтон алаңында жеке ойын алаңдарын дұрыс пайдалану серіктестерге оның көп бөлігін сенімді басқаруға, бір-бірінің қауіпсіз және тиімді ойнауына кедергі жасамауға, жеңіске жететін шабуыл стилін қолдануға мүмкіндік береді. Дәл осы нәрсе әр жұптың алаңда орналасуын, стилін және ойын

тактикасын анықтауы керек. Әуесқой спортта екі өте жақсы ойыншының техникалық және дене әлсіз қарсыластарынан сенімді түрде ұтылуын жиі байқауға болады. Бұл дегеніміз не? Мықты ойыншылар өздерінің жеке артықшылықтарына үміттеніп, жарқын даралықты көрсетеді және жұптық ойынның орнына тактикалық тұрғыдан бір-біріне үнемі кедергі келтіретін жеке ойын ойнайды. Мұндай спортшыларға қарсы ойнай отырып, воланды жиі даулы жерлерге бағыттауға тырысу жеткілікті – олар қателесіп, бір-бірінің ойын алаңдарын жаба бастайды, жанжалдасады, ашуланады және нәтижесінде ойын сапасын едәуір төмендетеді (41-сурет).



Дұрыс орналасу,
серіктестердің ойын мүмкіндіктері
жеке
мүмкіндігінше сәтті қолданылады
пайдалану

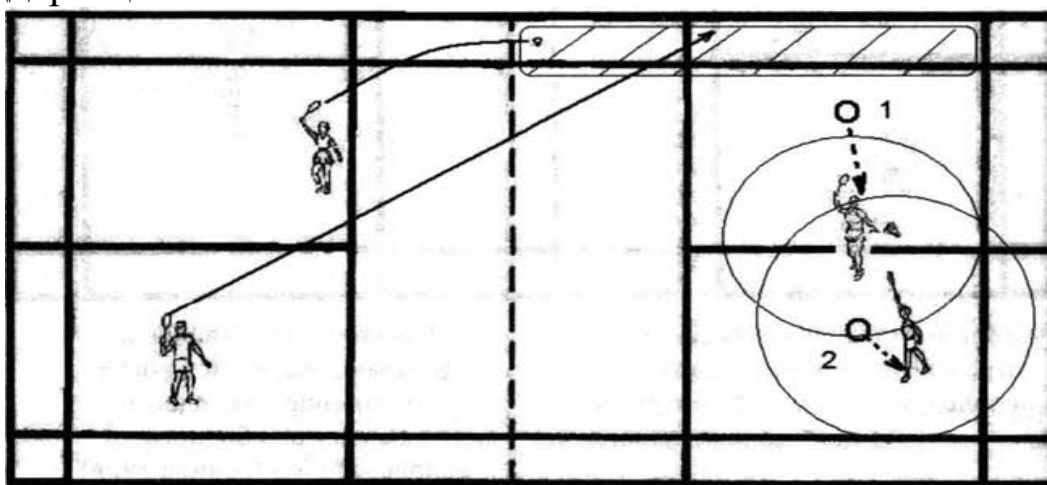
Қате орналасу,
серіктестердің мүмкіндіктері
ойын аймақтарын қате
(біріктіру) арқылы

қысқартылады

41-сурет. Спортшылардың жеке ойын алаңдары

Мұндай қатенің ең жиі көрініс табатын мысалы, параллель орналасумен және ортаңғы сызықта жоғары ұшатын воламен ойнағанда, оң жақтағы серіктес сол иығына құлап, оны ұрып-соғуға тырысады. Осы уақытта ол өзінің серіктесіне негізсіз жақындап, оны алаңның сол жақ ширегіне бекітіп, әдетте өте сәтті емес соққыдан кейін инерция арқылы солға қарай дұрыс емес қозғалысты жалғастырады, серіктеске жақындап, корттың оң жартысын қорғансыз қалдырады. Айта кету керек, алаңның сол жартысында орналасқан спортшы әрдайым оған ыңғайлы

воланнан бас тартуға дайын емес. Сондықтан да бұндай әрекеттер жиі ойынның дұрыс ритмін бұзады және ракетканың бұзылуы мен жарақат алуға жиі әкеледі. Мұндай жағдайда оң қол ережесін есте ұстаған жұрыс, ол бойынша параллель (егер серіктестер оңақай болса) орналасу бойынша воланды қағып алу оң жақта орналасқан ойыншыға ыңғайлырақ және тиімдірек болып табылады. 42-суретте алаңның оң жағында орналасқан 1 спортшының өзінің серіктесі 2 спортшыны оған ыңғайлы позициядан ығыстырып, қарсыластарға оңтайлы болатындай өздерінің оң жақ алаңын шабуылға ашық ететін қате іс – әрекеттер көрсетілген. Бұл жағдайда екеуінің жеке ойын алаңдары қосылып кеткен.

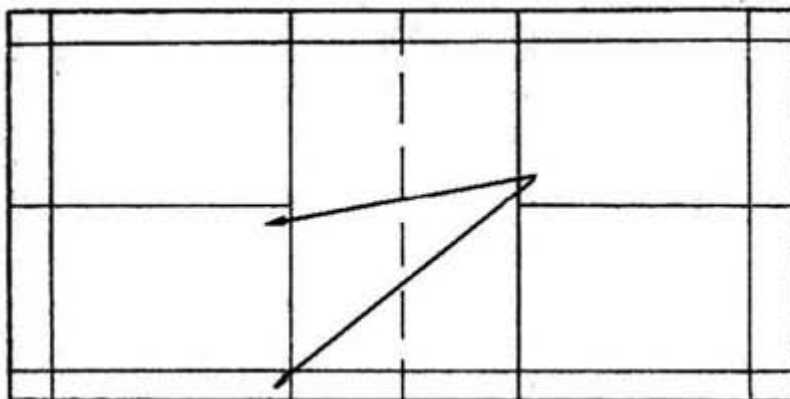


42-сурет. Жұптық ойындағы тактика

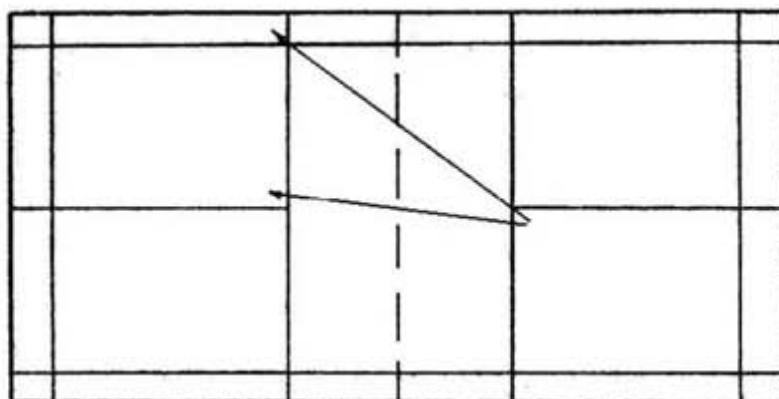
Жұптық ойындағы соққы жасау әрекеттері

Жұптық ойындағы соққы жасау барлық тактикалық құрылыстың фундаменті болып табылады. Ережеге сәйкес, жұптық ойынның берілу аймағының ұзындығы шектеулі, ол жалғыз ойыншы ойынына қарағанда 0,76 м-ге қысқа. Бұл соққыны қабылдап алатын ойыншыға жоғары тиімді шабуылды соққы (аралас) жасауға және бірден ұпай алуға көмектеседі. Сондықтан да, жұптық ерлер сайысында жоғары соққылар сирек қолданылады. Жұптық әйелдер сайысында шабуылды соққылар жауабының әлсіздігіне байланысты оны жиірек қолданады. Аралас ойындарда әйелдерге қарсы сондай соққы жасау осы себеппен тиімді. Жұптық ойынның негізі – қарсыластың шабуылды әрекеттер деңгейін неғұрлым төмендететін қысқа-төмен соққылар. Мұндай соққы жасаудың дұрыс әдісі соққы жасайтын спортшы оны аяқтағаннан кейін алға бір қадам жасап,

бірден тордың жанындағы белсенді ойын позициясына шығуға және алдыңғы аймақтағы қарсыластардың барлық дерлік әрекеттерін сәтті бұғаттауға мүмкіндік береді. Алайда, тор аймағында болған кезде, соққы жасаушы корпусқа жасалған соққыны бірден аңғармауы мүмкін, бұндай соққыға жауап беруде ыңғайлы позициядағы өзінің серіктесіне мүмкін берген жөн (43,44-сурет).

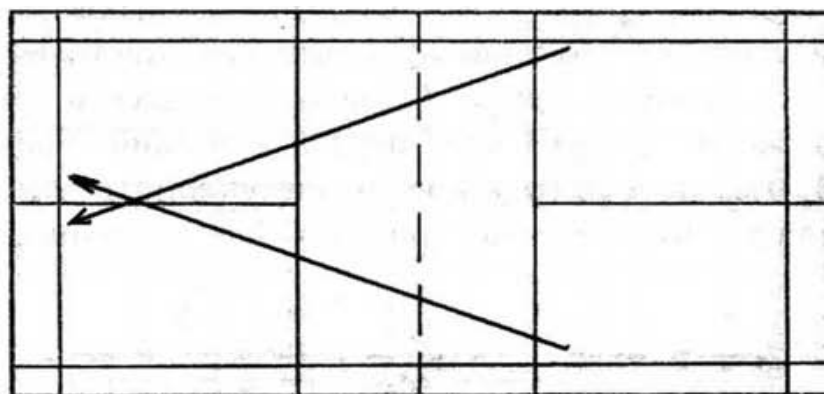


43-сурет. Алаңның оң жағынан берілетін төменгі соққы бағыты



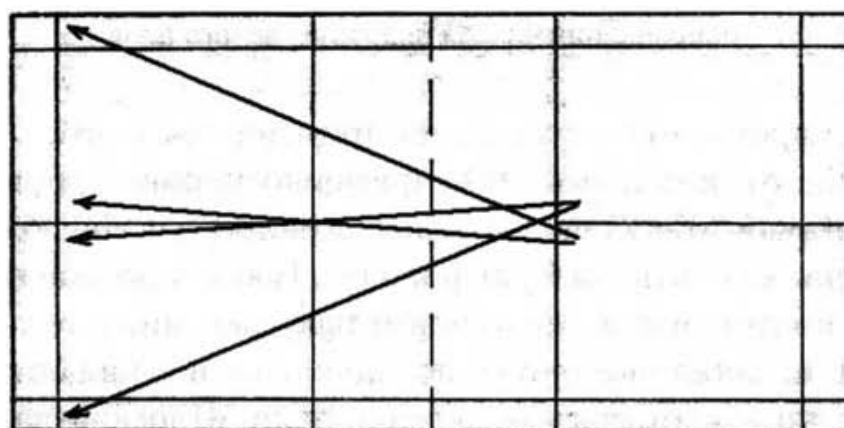
44-сурет. . Алаңның сол жағынан берілетін төменгі соққы бағыты

Егер ойынның 80% - да төменгі соққы қолданылса, қалған 20%-ды жоғарғы және тегіс соққылар өзара бөліседі. Олар кейде төменгі соққылардың орнын ауыстырулары қажет. Бұндай тактика қарсыласты үнемі қысымда ұстауға мүмкін береді, ал егер ол ойын барысында жәйланып дұрыс позициядан орын алмаса, тактиканың ойда жоқта өзгеруі бірден ұпай ұтып алуға көмектеседі. Тегіс соққы бүйір сызықтан жақын бұрыштан жасалған кезде тиімдірек көрініс табады (45-сурет).



45-сурет. Тегіс соққының бағыты

Бүйір сызықтан тегіс соққыны қарсылас бұндай соққыларды қабылдауда тәжірибесіз екендігін білгенде жасаған дұрыс, бұл кезде ол білегін қайырып үлгермейді, ал волан болса қолдың қалыпты бағытына қарай бағытталады. Бұл ситуация соққы жасаған спортшыға жауапқа алдын ала дайын болуға және аралас, не тордан алыс аумаққа соққы жасауға мүмкіндік береді. Ал, бұл бүйірлік тегіс соққыны қабылдаған қарсыластың алған соңғы позициясы үшін ең қиындары болып табылады. Алайда, тәжірибелі спортшыға қарсы мұндай тегіс соққы соққы жасаушы жұптың өзіне қарсы шығуы мүмкін, өйткені, барлық аланды тек бір ойыншы қорғауы тиіс – соққы жасаушының серіктесіне. Жұптық ойында жоғары шабуылды соққыны қарсыластың соққы беретін нүктесінен алыс аймаққа жасаған дұрыс, әсіресе, егер қарсылас қысқа соққыны қабылдауға дайындалса (46-сурет).

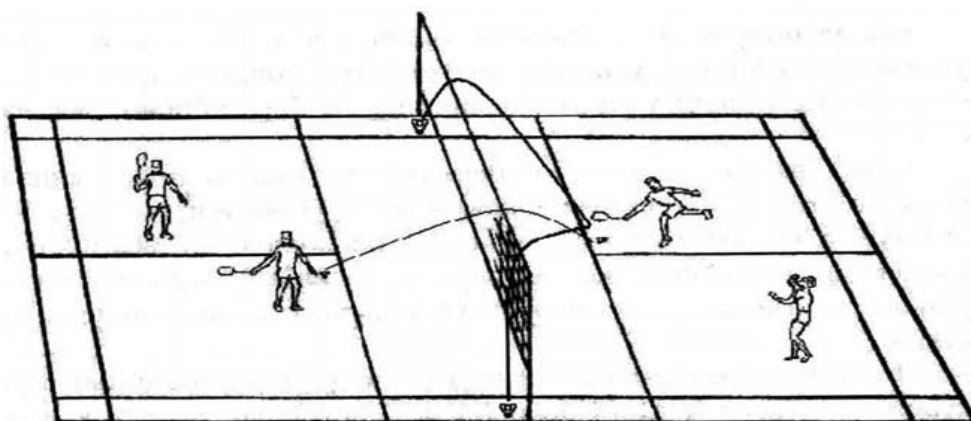


46-сурет. Жоғары шабуылды соққының бағыты

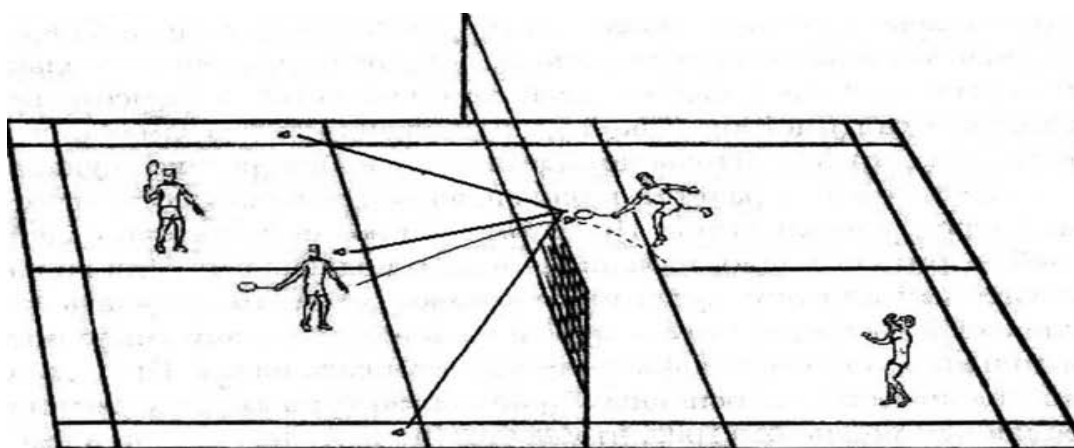
Бұндай жағдайда воланның ұшу биіктігін дәл есептеу міндетті. Жоғары биіктікте қабылдаушы тарапта воланды сәтті бақылауға жеткілікті уақыты болады. Төменгі траекторияда

шабуылды жауап күтіп тұрады. Соққыдан кейін жағдайда бірінші қиындатқан, жеңіске әкелетін шабуыл соққыны сәтті дайындап, уақытында жасаған немесе жауап беру мүмкін емес торға бағытталған соққыны жасайтын тараптың артықшылықтары болады. Егер соққы жасау кезінде соққы жасаушы жұп артықшылыққа ие болса, оларға өз қарқындарын жоғалтуға болмайды және қорғаныс ойынын жүргізуі керек. Мүмкін болғанға дейін шабуыл жасап, қарсыласты қорғануға мәжбүрлеп, қалыпты позицияны қабылдауға және өз кезегінде шабуылды бастауға мүмкіндік бермеу қажет. Соққыны қабылдаған кезде соққы қабылдаушының негізгі позициясы – жоғары шабуылды, алд оның серіктесінікі – төменгі немесе ортаңғы. Егер соққы дұрыс жасалмаса, қабылдаушы ойыншы тордан асып түскен кез келген воланды қарсылап алауға және шабуыл жасауға міндетті.

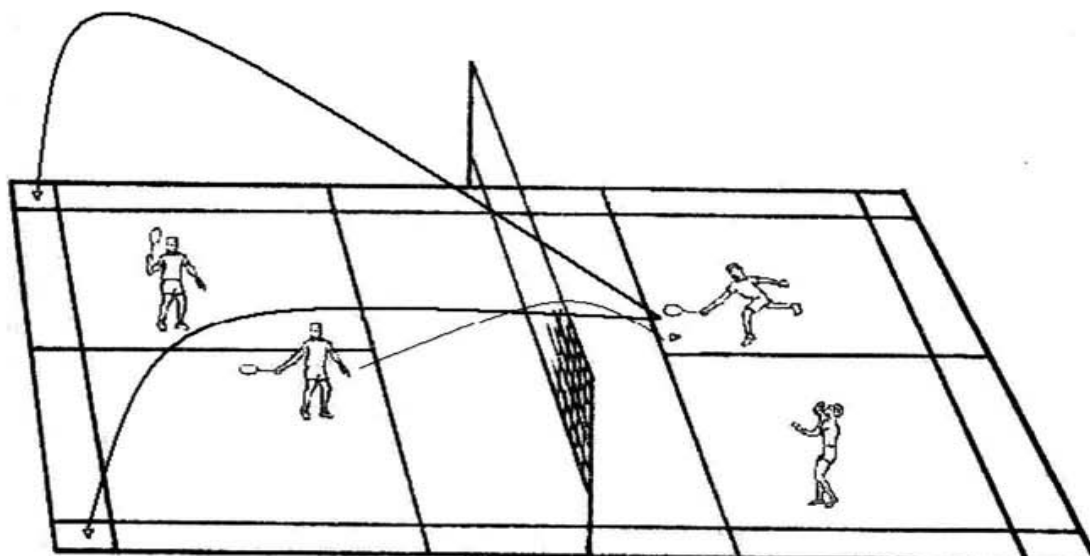
Естеріңізде болсын: соққыны қабылдайтын бірінші соққы ойынның нәтижесі үшін аса маңызды. Қазіргі шеберлер «жебемен» шабуыл жасай отырып, тордың жоғарғы жиегінен бірнеше сантиметр биіктікте ұшатын воланды соғуға қабілетті. Мұндай соққы құлашсыз, жылдам, бірақ қысқа болуы қажет. Мұндай соққы кезінде торға қол тигізбеу үшін ракетканың басын белгілі бір дәрежеде алға емес, тордың бойымен ұстау керек. Сонымен қатар, егер волан жеткілікті ыңғайлы болса, оны ұрып-соғып, берушінің денесіне бағыттау керек. Егер волан ыңғайсыз немесе тордың жиігінен төмен түсіп кетсе, онда оны қарсылас алаңының алдыңғы бос жағына бағыттаған дұрыс және тек кей жағдайларда артқа соғуға болады. «Жебемен» соққан кезде негізгі екі ереже сақталу керек: біріншіден, воланға қарсы мүмкіндігінше жылдам шығып, оның ең жоғары траекториясы тор үстінен соғу, екіншіден, волан қаншалықты тордан төмен ұшса, спортшы соншалықты еңкеюі керек. Бұл соққының мүмкіндігін едәуір жақсарттады. «Жебемен» ортаға шабуылдаған жөн, солайша қателесу деңгейі төмен болады. Жұптық ойында воланды қабылдауда бағыттаудың әртүрлі нұсқалары бар. Олардың кейбірі 47 – 48 суреттерде көрсетілген.



47-сурет. Тор маңындағы жұптық ойында қысқа соққыдағы воланды алаңның жақын бұрышына бағыттау жауабы



48-сурет. Жұптық ойындағы қысқа соққыға «жебе» шабуыл соққысымен ойыншы денесіне немесе алаңның бүйірлік сызықтарына бағытталған жауап



49-сурет. Жұптық ойындағы қысқа соққыға қарсы алаңның артқы сызықтарына қарай бағытталған жоғары алыс соққылы жауап

Соққы жасауды және оны қабылдауды ұйымдастырған кезде, әрқашан қозғалысқа дайын болуы керек екенін есте сақтау керек. Серіктестердің алаңдағы позициялары мен қимылдары олардың тиімді ойынына кедергі болмауы керек. Алаңға дұрыс орналасу нақты ойын жағдайына байланысты. Жалпы ережелер келесідей: алдыңғы-артқы (немесе оған жақын) позициямен шабуыл жасау, параллелді позициямен қорғанған оңай. Жаңадан бастаған ойыншылар бір ойыншы режимінде қатар тұруға келісіп, әрқайсысы өз жартысын қорғаса, бұл жеңуге көмектеседі деп ойлайды. Типтік адасушылық. Тәжірибелі қарсыластар бірінші ойыннан кейін жағдайды анықтап, ең әлсіз ойыншыны таңдап, ойынды соған бағыттайды. Өзін екі есе қысымда, серіктестің қолдауынсыз қалған спортшы тез шаршайды, жиі қателіктер жібере бастайды және жеңіледі. Ойын жұбындағы негізгі тактикалық міндет - әрбір серіктестің ең күшті жақтарын барынша пайдалану және әлсіз жақтарын араластыру, мысалы, егер спортшы торда нашар ойнаса, онда одан да шебер ойыншы торға жиі шығуы керек. Шабуыл жасау құқығы кімнің қолынан келсе, соған берілуі керек. Жақсы бэкханды жоқ ойыншы (сол жақтан ракетканың жабық жағымен соққы жасау) воланның артынан жүгіріп, ракетканың ашық жағымен оң жақтан миксті соғуы керек немесе серіктесіне беру керек. Әрқашан қозғалыстағы қарсыласқа шабуыл жасаған дұрыс. Воланды тікелей соған бағыттауға тырысу керек. Қарсыластардың параллель орналасуымен олардың ортасына, алдыңғы артқы жағына бүйірлік сызықтар бойымен шабуыл жасаған жөн. Ойыншыға ракетканы тордың жоғарғы жағында ұстаған жөн, бұл артта тұрған серіктеске кедергі келтірмей, воланды жылдам соғуға мүмкіндік береді. Торда және артқы қатарда бірдей жақсы ойнай алатын көптеген спортшылар алдыңғы-артқа орналасуды жөн көреді. Шеберлер қарсыласының әрекетін бақылауға тырысады, мысалы, жақсы шабуылдаушы қарсыласты үнемі торға тартып, ал тор маңындағы шебер, бірақ артқы сызықтан соққылары әлсіз ойыншыны тордан алшақ ұстауға тырысады. Мүмкіндігінше, барлық қорғаныс соққылары шабуылға бейім болуы керек. Қарсыластардың командалық жұмысын бүйірлік сызықтар астындағы жартылай алаңға үнемі жіберіп тұру арқылы бақылаған дұрыс. Жұптық ойында торға баяу лақтырулар тиімсіз болып келеді. Шабуылдың қызу кезеңінде қарсыластар

соққыларыңызды жақсы ұстаса, кейде стендпен немесе қысқа соққымен ырғақты кенеттен өзгерту пайдалы. Тегіс соққы тиімді, ол жұптық ойында көбінесе қапталға немесе қарсыластың денесіне бағытталады. Ол қорғаныстан шабуылға өтуде дайындық соққысы ретінде, сондай-ақ қарсыласты орталық позициядан бүйірге жылжытуға мәжбүрлеу үшін қолданылады. Сонымен, жұптық ойынның негізгі элементтері: төмен соққы, шабуыл соққысы, желідегі комбинация, серіктестердің айналуы; торшы воланды тек оның алдында ұстауға тырысуы керек. Егер бұл нәтиже бермесе, онда воланды артқы жағыңыздағы серіктесіңізге берген дұрыс. Бұл жағдайда торшы серіктесіне тиімді соққыны орындауға кедергі келтірмейтіндей позицияны алуы керек (бүгілу, еңкейу, ракетканы соққы сызығынан алу).

Аралас жұптық ойын тактикасы (микст)

Жұптық тактика аралас жұптық тактикаға өте қолайлы. Оның үстіне, егер серіктестердің техникалық қабілеттері мен дене сипаттамалары бірдей болса, олар толығымен дерлік үйлесімді болуы мүмкін. Бірақ, бұл өте сирек кездеседі. Бадминтон тарихында тек бірнеше ағылшын және азиялық еркек пен әйел өзара ауыстырылатын аралас жұптық бадминтон ойыны болды. Практикада аралас жұптар ойынында әйел адам қарсыласының шабуыл қысымына еркекпен бірдей төтеп бере алмайды. Сондықтан, аралас классикалық нұсқасы: әйел серіктес алдында ойнайды, ал артқы жағында еркек серіктес позицияны алады. Бұл орналасу көбіне аралас жұптық ойындарда, тіпті, жұптық ойындарға қарағанда, шабуылдаушы ойын стилінің жиі қолданылатындығына байланысты. Әрине, бұл жерде жеңіс – екі серіктестің келісілген әрекеттерінің нәтижесі, бірақ белгілі бір ерекшеліктер бар. Ер адам мүмкіндігінше шабуылдау арқылы серіктеске жеңісті соққымен нүктенің суретін тиімді аяқтауға жағдай жасауы керек. Аралас ойында әйел аралас жұптың негізгі буыны болып табылады. Тор аймағында ойынды басқара отырып, ол өзінің дәлдігімен және жылдам реакциясымен аралас тактиканың ең қиын тапсырмаларын шеше алады. Бадминтоншы қысқа соққыны еркін игеруі, күшті соққылардан қорықпауы, кедергілерде тиімді ойнай білуі және серіктесін дер кезінде сақтандыруы керек. Кейде аралас жұптар ойнағанда, әйел серіктес жиі қателесетін сияқты. Бірақ бұл олай емес. Оның

екіушты әрекеттері мен қателіктері, әдетте, ер адам серіктесінің дұрыс емес әрекеттерінің нәтижесі болып табылады. Аралас жұптық ойында соққы жасаудың да еркектік және әйелдік сипаты бар. Әйел серіктестің ер қарсыластың бағытына соққы жасауы, қарсыластың шабуылды жауап беру мүмкіндігін болдырмас үшін қысқа және төмен болуы керек. Соққы жасағаннан кейін ол белсенді ойын позициясын алуға тырысып, торға баруы керек. Әйел адамға қарсы жоғары шабуылды, төменгі немесе тегіс соққы жасауға болады, алайда, соққы жасаушы ойыншы алаңның алдыңғы жағына мүмкін болатын шабуылды соққыға төтеп бере алатын позицияны қабылдауы тиіс. Ер адам серіктесінің соққысы, негізінен, қысқа және төмен болып ерекшеленеді, өйткені одан кейін алаңның терең аймағында позицияны алу үшін артқа шегіну керек. Бұл жағдайда әйел серіктес тордың жанында ойнауға дайын болып және ер серіктесінің сәл алдында тұрады. Сарапшылар әйел қарсыласқа қарсы ойнаған кезде әр түрлі соққы түрлерін ауыстыруды ұсынады. Соққыны қабылдау кезінде серіктес өзіне ыңғайлы позицияны алады, негізінен соққыны қабылдау алаңының ортасында, қарсыласының воланды шағылысуы үшін мүмкіндігінше тырысады, содан кейін ол тор аймағында ойынды басқарады. Воланды ойнатқанда, бірінші болып шабуылды сауатты бастаған жұп артықшылыққа ие болады. Аралас жұптың параллель орналасуымен әлсіз буын әйел екенін және оған ойын құру тиімдірек екенін есте ұстаған жөн. Ал, алдыңғы-артқы позицияда ер адам іс жүзінде оңнан солға қарай бүкіл кеңістікті қамти алмайды және сызық бойымен шабуыл соққыларынан сенімді қорғана алмайды. Есте сақтау керек: кім жоғарыдан төменге қарай ойнаса, сол шабуыл жасайды, төменнен жоғарыға қарай ойнайтын серіктес - қорғайды. Аралас жұптарда үш негізгі шабуыл бар: аралас, жартылай аралас және қарсыластың денесіне өткір тегіс. Бұл соққыларды орындау техникасы, сондай-ақ қарсыласты жауап беруге дайындау уақытын қысқарту үшін воланды ерте және жоғары көтеру мүмкіндігі маңызды рөл атқарады. Аралас ойында соққы фазасындағы қарсыластың орны мен қимылдарына сүйене отырып, воланның ұшу бағытын болжау өте маңызды. Егер қандай да бір себептермен қарсыластардың серіктесі өз алаңының артқы аймағына шығып кетсе, тек онымен ойнауға тырысыңыз және өз әрекеттеріңізбен оны мүмкіндігінше артта ұстаңыз. Бұл

ұпай жинауды жеңілдетеді. Есіңізде болсын, серіктес тор маңында ойнаған кезде воланды тек оның алдында ұстауға тырысуы керек. Егер бұл қолдан келмей жатырса, онда воланды серіктесіңізге берген дұрыс.

Ойын жобасын құрудың схемасы

Бадминтон ойнау тактикасында спортшылардың дене, техникалық және психологиялық қасиеттерінің тиімді үйлесуі өте маңызды. Бұл мәселені оңтайлы шешу алдағы матчта жеңіске жетуге бағытталған жоспарды дұрыс құру арқылы жүзеге асырылады. Көбінесе дене және техникалық мүмкіндіктерінің сенімді арсеналына ие спортшылар оларды ойындарда жүзеге асыра алмағандықтан, көбінесе тактикалық және психологиялық сәттерде сәтсіздікке ұшырайды. Бадминтоншының барлық ойын қасиеттерінің сенімді комбинациясын құру үшін және, әсіресе, оның психологиялық тұрақтылығын жақсарту үшін қолданылатын жеңімпаз ойын жоспарын құрудың белгілі бір жалпы ережелері (әдістері) бар. Қарапайымдылық үшін ұтысты үш негізгі кезеңге бөлейік. Бірінші кезең соққы беру немесе қабылдаудан басталады. Бұл кезеңнің негізгі міндетін түсіну маңызды, бұл – соққы жасауды немесе оны қабылдауды тиімді орындау және сәйкес ойындық көңіл-күйді құру. Ұтыстағы бірінші соққыдан бастап воланға деген бақылауды орнатуға тырысу керек. Көбінесе бұл кезде ойыншылар тұрақсыз болады, өйткені, олар бірден ұпай алу үшін соққыны немесе оны қабылдауды пайдалануға тырысады. Белсенді соққылар мен оларды қабылдау кезінде алынған ұпайлар жақсы орындалған мақсатты соққының нәтижесі болуы мүмкін, бірақ көптеген ұтыстарда оларға бірден назар аудару қажет емес. Ұтыс ойынын дұрыс ұйымдастырғыңыз келетініне көз жеткізіңіз, бұл сіздің ойыныңыздың тұрақтылығын арттырады. Сонымен қатар, сізге ұсынылған мүмкіндіктермен шығармашылық қарым-қатынаста болыңыз, бұл сіздің ойыныңызды ұтыстың басында тиімдірек етеді және соққы жасау немесе оны қабылдау сәтсіз болса, көңіліңізді түсірмеңіз. Өткенді ұмытып, қазіргі уақытқа назар аударыңыз, сонда сіз әлі де жағдайды өз пайдаңызға өзгерте аласыз. Екінші кезең, маңыздылығы жағынан төмен емес – шабуылға дайындық. Егер ұпай ойыны соққы жасауда немесе оны қабылдауда аяқталмаса, ол соққылардың алмасуына айналады, мұнда ойыншылар өздерінің техникалық және дене деректерін оңтайлы пайдалана отырып,

жеңісті шабуыл үшін өздеріне мүмкіндіктер жасауға тырысады. Соққылармен алмасу кезінде ең көп кездесетін қателіктерді бұл үшін сенімсіз жағдайларды пайдаланып, ұпай ойынын мүмкіндігінше тезірек аяқтауға тырысатын ойыншылар жібереді. Бұл сәттің басты мақсаты - жеңіспен шабуыл жасаудың нақты мүмкіндігі болғанша шабуылға дайындалу. Соққылармен алмасу кезінде ұтысты белсенді бақылауға тырысу керек. Психологиялық тұрғыдан жеңіске әкелетін шабуылды дайындау және жүзеге асыру үшін қажет болғанша көп соққы беруге бейімделу керек. Ең бастысы, пайда болған мүмкіндіктерді олар ұсыныла салысымен тиімді пайдалану үшін оларды дұрыс анықтай білу және ойынның реттілігін сақтау, бұл сізге кортта жылдам соққы алмасу процесі кезінде дұрыс позицияны сақтауға мүмкіндік береді. Бұл кезеңде қарсыласқа сіздің ойын алаңыңыздың қорғалмаған аймақтарын пайдалану мүмкіндігін бермеген жөн. Егер сізде тиімді шабуыл жасау мүмкіндігі болса - тартынбаңыз, ойынды түрлі-түсті әсерлермен қиындатпаңыз, жылдам және күшті шабуыл жасаңыз, ұтысты мүмкіндігінше бір белсенді соққымен өз пайдаңызға аяқтаңыз. Үшінші кезең волан жасалған күш-жігерге қарамастан ойында қалуын жалғастырған кезде орын алады. Психологиялық тұрғыдан бұл – ең қиын кезең. Қаншама күш-жігер босқа кетті. Бірақ бұл олай емес. Ренжімеңіз, өйткені осы кезеңде көптеген құрметті спортшылар қарапайым және негізсіз қателіктер жібереді. Сабырлы түрде екінші кезеңге оралыңыз және сіздің қарсыласыңыз сіз сияқты шаршағанын есте сақтаңыз. Соққылар алмасуды жалғастырыңыз және жоспарланған ойын жоспарын орындаңыз. Әдетте, бұл – жеңіс әкелетін тактика.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1.Бадминтоншыларды психологиялық даярлаудың мақсаты, міндеттері, принциптері.

2.Жарыс әрекетінің сипаттамасы, құрылымы және оның тиімділігін негіздейтін факторлар.

3.Бадминтоншылардың тактикалық дайындық деңгейін бақылау.

4.Бадминтонда ойнаудың техникалық-тактикалық ерекшеліктері.

5.Бадминтон тактикасының даму. Бадминтонның қазіргі заманғы тактикасы және оның өзгеру үрдісі.

БАДМИНТОНШЫНЫҢ НЕГІЗГІ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІ

Дене қасиеттерді жаттықтыру құралдары мен әдістері

Бадминтоншының дене қасиеттері, оның дене дайындығы бадминтон сабақтарының мазмұнының негізгі бөліктері, шын мәнінде, оның негізі болып табылады. Бадминтоншының дене шынықтыру дайындығы денені жан-жақты дамытуға, денсаулығын нығайтуға, қозғалыс қасиеттерін жақсартуға бағытталған және жалпы дене шынықтыру және арнайы болып бөлінеді. Жалпы дене шынықтыру жаттығуларының құралдары мен әдістері денсаулықты нығайтуға, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін дамытуға, жалпы төзімділікті жақсартуға және жұмыс тиімділігін арттыруға, тірек-қимыл аппаратын нығайтуға, буындардың қозғалғыштығы мен бұлшықет серпімділігін жақсартуға, қозғалыстардың жалпы үйлесуі мен жүйелілігіне қызмет етеді. Арнайы дене шынықтыру жаттығуларының құралдары мен әдістері жылдамдықты, жоғары жылдамдыққа төзімділікті арттыру, буындардың қозғалғыштығы мен бұлшықет серпімділігін, ептілікті одан әрі дамыту үшін техникалық дайындық талаптарына байланысты қозғалыс қасиеттері мен дағдыларын дамыту және жетілдіру мәселелерін шешуге, қозғалыстарды үйлестіруге арналған. Осы мақсатта арнайы жаттығулар қолданылады (жалпы және арнайы әсер ету).

Төзімділікті арттыру

Бұл қасиеттің дамуы әсіресе құнды, өйткені ол дененің жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін нығайтуға әсер етеді. Төзімділіктің дамуының бастапқы кезеңдерінде, дене жоғары қуатты жүктемелерге әлі дайын болмаған кезде, әртүрлі жүгіру жаттығулары түрінде жүктемені бөлудің біркелкі әдісін қолданған жөн:

- шектелген аумақта жүгіру;
- қозғалыстарды әртүрлі тәсілдермен ауыстыру: артқа алға, солға және оң жаққа, бекітілген қадамды айқас қадамдармен кезектестіру;
- воланды жонглерлеу арқылы жүгіру, әртүрлі имитациялы соқпалы қозғалыстар және заттарды лақтыру, содан кейін оларды қозғалыс кезінде көтеру.

Шыдамдылықты бадминтон ойнау арқылы да дамытуға болады. Дегенмен, бұл тұрғыда эмоционалды күйзелісті ескеру

қажет, өйткені ойын кезінде жұмысты саналы түрде реттеу өте қиын. Жаттығудың дамуымен төзімділіктің дамуына жүктемені бөлудің интервалдық әдісі үлкен әсер етеді, бұл жүктемелер мен демалыс режимін қатаң бақылауды талап етеді, бұл ОЖЖ шаршауының жоғарылауымен байланысты.

Интервалдық әдісте қолдану үшін жаттығулардың бірнеше тобын ұсынуға болады:

1. Жүгіру жаттығулары:

– қозғалыс режимдерін өзгерте отырып, шектелген аумақта жүгіру;

– бағытын өзгерту сәтінде қозғалыста бұрылыстармен әр 5 - 10 м сайын бағытты өзгертіп жүгіру;

– скакалка секірістерімен орын ауыстыру.

– Бұл жаттығулардың барлығын залда да орындауға болады.

2. Секіру жаттығулары:

– сол аяққа, оң аяққа және екі аяққа секіру (орнында, аралықта);

– тосқауыл арқылы секіру;

– отырғышқа секіру (уақытқа);

– заттардың үстіне секіру.

3. Бадминтоншыға арналған имитациялық жаттығулар, корттың айналасында қозғалу және әртүрлі соққылар имитациясы:

– негізгі позициядан платформаның сол және оң жақ алдыңғы жағына екі қадаммен шығу, әртүрлі соққылар имитациясын жасау;

– оң жақтан жалпақ соққыға және сол жақтан шабуылдың имитациялық бүйірлік қозғалысы;

– артқы сызықта орын ауыстырып, секіру имитациясы және тордағы жебемен шабуыл;

– сол жақтан әртүрлі соққыларға имитация және оң жақтан торда аяқтау диагональды қозғалыстары.

Бұл жаттығулар, сонымен қатар, алаңнан тыс орындай алатындығымен ыңғайлы.

4. Воланмен бірге жасалатын жаттығулар.

Интервалдық режимде төзімділікті арттыру үшін корттағы воланмен жаттығуларды сәтті қолдануға болады. Олар уақытша мөлшерлеу ретінде, сонымен қатар, сандық ретінде болуы мүмкін (воланмен жасалатын соққылар саны).

Мүмкін болатын комбинациялар:

№ 1 Комбинация

Кіріспе жоғары соққы (А ойыншысы).

1. Аралас (Б ойыншысы).
2. Қысқа соққы (А ойыншысы).
3. Жоғары лақтыру (Б ойыншысы).
4. Аралас (А ойыншысы).
5. Қысқа соққы (Б ойыншысы).
6. Жоғары соққы (А ойыншысы).
7. № 1 соққы.

№ 2 Комбинация

1. Қысқа соққы (Б ойыншысы).
2. Қысқа соққы (А ойыншысы).
3. Жоғарышабуылды соққы (Б ойыншысы).
4. Қысқа соққы (А ойыншысы).
5. Қысқа соққы (Б ойыншысы).
6. Жоғарышабуылды соққы (А ойыншысы).
7. № 1 соққы.

№ 3 Комбинация

1. Жоғарышабуылды соққы (Б ойыншысы).
2. Қысқа соққы (А ойыншысы).
3. Тордағы қысқа соққы (Б ойыншысы).
4. Тордан жоғары соққы (А ойыншысы).
5. № 1 соққы.

Жылдамдық қасиеттерін дамыту

Жылдамдық қабілеттерін жаттықтыру әдісі – бұл, ең алдымен, жақсы игерілген тапсырманы максималды жылдамдықта орындау, бұл барлық күш-жігерді жаттығуды орындау тәсіліне емес, жылдамдыққа бағыттауға мүмкіндік береді. Шаршаудың алғашқы белгілерінде жылдамдық жаттығуларын тоқтату керек. Келесі жаттығуларды қолданған жөн:

- екі аяқпен скакалкада секіру;
- қос айналыспен скакалкада секіру (10 рет);
- төменгі бастаудан жылдамдықты арттыру (20 – 30 м);
- визуалды сигнал бойынша жартылай еңкеюден жеделдету (5 – 10 м);
- алдыңғы жаттығу, бірақ белгілі бір сигнал белгілі бір бағытқа сәйкес келеді;

– аяқты екі жаққа барынша айналдыра отырып, орнында секіру;

– бөліну позициясынан аяқтың ауадағы қалпын өзгерте отырып, жоғары секіруді орындау және бастапқы қалыпқа қону;

– орнында жүгіру;

– бүйірмен, арқамен алға жылдам қозғалу.

Жылдамдық-күш, күш қабілеттерін дамыту

Жылдамдық-күш бағыты белгілі бір бұлшықет тобының күшін дамытумен бір мезгілде қозғалыс жылдамдығын дамытуға бағытталған, бұл үшін салмақтар мен сыртқы орта жағдайларына қарсылық қолданылады. Дененің төменгі бөлігін дамыту үшін келесі жаттығуларды қолдану ұсынылады:

– аяқ ұшына тұру;

– толық және жартылай отырыстан салмақпен секіру;

– аяқты ауыстыырып секіру;

– бағытты өзгертіп отырып секіру(нүкте бойынша);

– секіру аяқтары бар серіппелі отыру жаттығулары;

– аяқты денеге тарта отырып, жоғары секіру (кенгуру);

– заттарға тие отырып секіру;

– тереңге секіру.

Иық белдеуінің бұлшықеттерін дамыту үшін:

– қабырғадан, еденнен екі қолмен және бір қолмен итерілу;

– барлық жазықтықта қолдың айналмалы қозғалыстары (гантелдармен немесе ракеткамен);

– әр қолмен кезекпен үлкен шеңбер жасау;

– бекінген білезік буынындағы айналмалы қозғалыс;

– шынтак буынындағы айналмалы қозғалыстар.

Дененің негізгі бұлшықеттерінің күшін арттыруға арналған жаттығулар:

- еңкеюлер (салмақпен);

– еңкею барысындағы денені бұру;

– жату қалпынан, денеге және аяққа жылдам тұру.

Жақсы әсер екі қолмен, бір қолмен доппен, құм салынған дорбамен әртүрлі позициялардан лақтыру жаттығулары арқылы беріледі. Жоғарыда аталған жаттығуларды орындау кезінде сіз келесі нұсқауларды орындауыңыз керек:

– жаттығуларды орындау кезінде техника, сурет, ырғақ бұзылмауы керек;

– белгілі бір бұлшықет топтарына мақсатты әсерге қол жеткізу: білек, иық, тобық, тізе және жамбас буындары, аяқ бұлшықеттері, іш бұлшықеттері және т.б.;

– бұлшықеттердің алдын ала созылуына назар аудару, олардың серпімділік қасиеттерін пайдалану, қозғалыс бағытын өзгерту кезінде күш көрсету;

– салмақ қозғалыс құрылымын бұзбауы керек (белбеу, жилет);

– салмақпен жылдамдық-күш жаттығуларының әрбір тобы сол жаттығуды салмақсыз орындаумен аяқталуы керек.

Күшті дамытуға бағытталған мәселелерді шешу кезінде жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту кезіндегідей жаттығуларды қолдануға болады. Дегенмен, мұндай сипаттағы жаттығуларды орындау кезінде ауыртпалықтың салмағы айтарлықтай артады және мүмкін болатын максималды 80% жетеді.

Икемділікті дамыту

Икемділік жаттығуларының алдында белсенді қыздыру керек. Сондықтан оларды дайындық кезеңінде немесе сабақтың негізгі бөлімінің соңында қолданған жөн. Икемділікті дамытуға және жақсартуға бағытталған жұмыс режимі келесідей болуы мүмкін: жиынтықта 10 - 30 қайталау, 3 - 5 жиынтық; созылу шегінде жаттығуларды орындау; қайталау арасындағы демалыс кезеңдерінде - жұмыс істейтін бұлшықет топтарын босаңсытуға арналған жаттығулар; ауырсынудың пайда болуымен және жергілікті шаршау сезімімен жаттығулар тоқтатылады. Икемділікті дамыту үшін келесі жаттығуларды ұсынуға болады:

– бастапқы қалып: аяқты бір – бірінен алшақ қою. Артқа итерілу арқылы алға иілу; артқа еңкейіңіз, қолыңызбен өкшеңізге тигізіңіз;

– артқа иілу және бүйірге бұрылып, оң қолмен сол аяқтың өкшесіне, содан кейін сол қолмен оң аяқтың өкшесіне жету;

– бастапқы қалып: аяқ бірге, қол артта бірге. Қолды сермеп алға еңкейу;

– Бастапқы қалып: аяқты бір – бірінен алшақ қою. Денені иілген позицияда бұру;

– жатқан күйден аяқ саусақтарына жету;

– алға иілу арқылы секіріп – отыру;

– денені айналдыру;

— иық, шынтақ және білек буындарында орындалатын шеңберлер;

— иық, шынтақ және білек буындарында орындалатын сегіздік;

— гимнастикалық таяқпен, скакалкамен, ракеткамен алға-артқа бұрылу;

— қолдар мен аяқтарды алға, артқа, екі жаққа сермеу;

— секіріп айналу.

Сонымен қатар, икемділікті дамыту үшін ракеткамен және воланмен жасалатын жаттығуларды орындауға болады:

— негізгі позициядан ракетканың ашық жағымен бас деңгейінде сол бүйірлік сызық бойымен ұшатын воланға әртүрлі соққылар. Бұл жағдайда сызық бойымен (қысқа, аралас, жоғары) соққылардан бастау керек, содан кейін диагональ бойынша жасалатын соққыларға өту керек.;

— негізгі позициядан, алыс сол жақ бұрышқа бағытталатын воланға соққылар жасау. Шабуылды жоғары соққымен диагональ бойынша бағыттаған жөн. Жаттығуды торға жақындату арқылы қиындатуға болады. Воланды бос қолыңызбен арқаңызға лақтыруға болады. Бұл жаттығуды жеке орындауға мүмкіндік береді.;

— алға иілу мен соққыны артқа иілумен біріктіретін № 2 комбинациядағы жаттығулар (шыдамдылықты дамыту).

Ептілікті дамыту

Бадминтонда бұл қасиетті дамыту үшін ракеткамен және воланмен жасалатын арнайы жаттығулар қолданылады.

— ракетканың ашық жағымен воланды жонглерлеп отырып, арқа және аяқтар арасымен соғу;

— артқы және аяқ арасында соққылар қолдана отырып, жұпта жонглерлеу;

— екі және үш воланмен жұптасып ойнау;

— слалом бойынша жүгіру.

Кеңістік-уақыт сипаттамаларын талдау қабілетін арттыруға арналған жаттығулар:

— ұшу уақыты мен қашықтығын көрсете отырып, воланмен соққылар жасау;

— воланды аумақ нүктелеріне соғу (дәлдік үшін);

— көз жабық күйінде жасалатын жаттығулар.

Бұл жаттығулардың барлығы орындау техникасы оларды ең жылдам қарқынмен орындауға мүмкіндік бергенде ғана қажетті нәтиже береді..

Практикалық сабақтардың үлгісі

Бұл бөлімдегі практикалық материал мұғалімге бадминтон негіздерін бастауыш сыныпқа оқыту мәселесін сәтті шешуге көмектеседі..

1 – сабақ

Тапсырма:

1. Ракетканы ұстау, ойын позицияларына тұруды үйрену
2. Қысқа соққы, жоғары алыс соққыларды зерттеу
3. Тест жұмысы.

Дайындық бөлімі

Қызу жаттығулары: әр түрлі жүру түрлерімен шеңбер бойымен ауыспалы қозғалыстармен жалпы дамыту жаттығулары.

Негізгі бөлім

1. Көрнекі құралдарды, кинематограммаларды көрсету, түсіндіру: а) ракетканы ұстау; б) ракеткамен қолдың білек буынында бұғу және созылу; в) ракеткамен қолмен білек буынындағы шеңберлер; г) ракеткамен қолмен білек буынында сегіздік.

2. Жонглерлік: а) ракетканы воланды жоғары және төмен түсіру; б) воланды ракеткадан жоғары лақтыру және ракеткамен астынан ұстау; в) воланды ракетканың оң және сол жақтарымен әртүрлі биіктікке лақтыру.

3. Құлашсыз қысқа соққылар жасау.

4. Ілінген воланмен бастан жоғары лақтырмай соққы жасау.

5. Воланды лақтыру арқылы соққы жасау

6. Тест жұмыстар: а) бүйірлік қадамдармен тор бойымен бүйірлік қозғалыстар; б) корттың артқы сызығынан торға қарай алға және артқа жылжу.

7. Еркін ойын.

Қорытынды бөлім

1. Скалкамен секіру.

2. Қорытынды жасау.

2 – сабақ

Тапсырма:

1. Құлашпен жасалатын қысқа соққыларды, алдынан жасалатын жұмсақ соққыларды меңгеру.

2. Бастың оң жақ бөлігінен жасалатын соққыны, шабуылды соққыны зерттеу

Дайындық бөлімі

Жаттығу. Жалпы дамыту жаттығулары 1 сабақтағыдай. Жонглерлеу: а) воланды ракеткадан жоғары лақтыру және ракеткамен астынан ұстау; б) воланды ракетканың оң және сол жақтарымен әртүрлі биіктікке лақтыру.

Негізгі бөлім

1. Орындау: а) тербеліссіз қысқа соққы беру; тербеліспен; б) воланды ракеткамен алдынан лақтыра отырып жұмсақ соққылар жасау; в) воланды ракеткамен ұстау белгісімен алдынан жұмсақ соққылар жасау; г) воланды лақтырғаннан кейін тербеліссіз жоғары қашықтықтағы соққы жасау; д) ойындағы серігі воланды лақтырғаннан кейін құлашсыз ұзақ қашықтыққа соққы жасау; е) өз-өзіне воланды лақтырылғаннан кейін тербеліссіз шабуылдаушы соққы жасау.

2. Мықты жақтарды тестілеу:

– арқаға жатқан қалыптан бастың артындағы еденге тиетін күйге аяқты көтеру;

– допқа жетіп еңкейіп тіректен секіру.

Қорытынды бөлім

1. Скалкамен секіру.

2. Қорытынды жасау.

3 – сабақ

Тапсырмалар:

1. Тегіс соққыларды зерттеу

2. Төменгі соққыны орындау кезінде ортаңғы қалыпқа, тербеліс пен соққыға оралу арқылы торға алға жылжуды меңгеру..

Дайындық бөлімі

Жаттығу: Жалпы дамыту жаттығулары 1, 2 сабақтағыдай.

Негізгі бөлім

1. Түсіндіру және орындау: а) тегіс соққы; б) белгіленген аймаққа тегіс соққы жасау; в) тегіс беру және торда жұмсақ жауап беру; г) оң жақта және сол жақта тегіс соққы; д) торға көшу және орталық жағдайға оралу; е) торға бөлшектеп баяу жақындау ; ж) төмен жылдамдықта тоқтаусыз бір бөлікте торға

жақындау қозғалыстары; з) жоғары жылдамдықта торға қарай алға қозғалу; и) серіктестің қолымен лақтырылған воланнан кейін құлашпен және орында тұрып соққы жасау

2. Имитация: а) бір адыммен, үш қадаммен артқа жылжып тербелу және жоғарыдан соғу; б) орнында тұрып, оң жақтан үстеме соққы жасағанда тербелу.

3. Қысқа соққыларды, жұмсақ соққыларды және жоғарыаласы соққыларды қолдана отырып оқу ойынын өткізу

Қорытынды бөлім

1. Скалкамен секіру.

2. Қорытынды жасау.

4 – сабақ

Тапсырмалар:

1. Тегіс соққылар мен алға жылжуды және оң жақтан жоғары қашықтықтағы шабуыл соққысын жетілдіру.

2. Бастың оң жақ бөлігінен жасалған соққы кезіндегі жоғарыалыс соққыны және артқа орын ауыстыруды зерттеу

Дайындық бөлімі

Жаттығу. 1 – 2 қадамға алға орын ауыстырумен жалпы дамыту жаттығулары.

Негізгі бөлім

1. Орындау: а) оңға және солға бүйірге бір қадаммен тегіс соққылар; б) алға екі қадамға орын ауыстыру; в) жоғары – алыс соққы; г) артқа бөлікпен асықпай орын ауыстыру; д) құлашты имитациялаумен және бастың оң бөлігінен орташа қарқынмен жасалатын соққымен орын ауыстру; е) жоғары қашықтыққа соққы беру және артқа қарай қозғалу және сол қолмен воланды ұстап, тербеліс пен бастың үстінен соққы жасау имитациясын жасау.

2. Жоғарыалыс және шабуылды соққыларды қолдана отырып оқу ойынын өткізу.

Қорытынды бөлім

1. Скалкамен секіру.

2. Қорытынды жасау.

5 – сабақ

Тапсырмалар:

1. Алдыңғы соққыларды және алға орын ауыстыруды жетілдіру.

2. Бастан асырып істелетін доғарыалыс және шабуылды соққыларды жетілдіру

Дайындық бөлімі

Жаттығу: Алға бір және екі қадаммен және артқа үш қадаммен орын ауыстыру арқылы жасалатын жалпы дамыту жаттығулары.

Негізгі бөлім

1. Жұмсақ соққылар: а) орнында тұрып өз алдында; б) соққы нүктесіне бір және екі қадаммен алға жүру арқылы өз алдында

2. Орындау: а) серіктесті үш қадам артқа жылжытып, содан кейін сол қолмен воланды ұстау арқылы жоғары қашықтыққа соққы жасау; б) бір-екі қадаммен бір орында тұрып, артқа жылжып жоғары қашықтықтан соққылар; в) серіктестің артқа қозғалысымен және жоғары қашықтықтағы соққымен жоғары қашықтыққа қызмет көрсету; г) жоғары қашықтықтағы соққыдан кейін орнында тұрып шабуылдаушы соққы.

3. Жоғарыалыс және жоғарыалыс шабуылдаушы соққыны қолдану арқылы оқу ойынын өткізу

Қорытынды бөлім

1. Скалкамен секіру.

2. Қорытынды жасау.

6 – сабақ

Тапсырмалар:

1. Алға орын ауыстыру арқылы жасалатын жұмсақ соққыларды жетілдіру

2. Келесі комбинацияларды жетілдіру: жоғарыалыс соққы, шабуылдаушы соққы, жұмсақ соққы.

3. Қысқартылған (жұмсақ) соққыны зерттеу.

Дайындық бөлімі

Жаттығу. Алға, артқа және шеңбер бойымен жылдамдату арқылы жасалатын жалпы дамыту жаттығулары.

Негізгі бөлім

1. Орындау: а) бір орында тұрып, нысанаға тигізетін жұмсақ соққылар; б) алға жылжу арқылы нысанаға тигізетін жұмсақ соққылар; в) серіктестің жоғары қашықтықтан соққысынан кейін бір орында тұрып шабуылдаушы соққы жасау; г) ойын серіктесінің кері қимылмен жоғары қашықтықтағы соққысынан кейінгі шабуыл соққысы (бір, екі, үш қадам); д) ойын серіктесінің

жоғары қашықтыққа соққысынан кейін кері қозғалыспен және жұмсақ соққымен (стенд) кейінгі шабуыл соққысы.

2. Қысқартылған (жұмсақ) соққыны көрсетіп, түсіндіру: а) ойын серіктесінің жоғары қашықтықтағы соққысынан кейін бір орында тұрып, жұмсақ соққыны орындау; б) комбинацияны жүзеге асыру: жұмсақ соққы (қысқартылған), серіктестің жоғары қашықтықтан кері соққысы.

3. Жоғарыалыс соққыны, жұмсақ қысқартылған соққыны, жоғарыалыс лақтыру қолдану арқылы оқу ойынын жүргізу.

Қорытынды бөлім

1. Скалкамен секіру.

2. Қорытынды жасау.

7 – сабақ

Тапсырмалар:

1. Қысқа соққының орындалуын бақылау.

2. Жұмсақ, тегіс, жоғарыалыс, қысқартылған соққыларды жетілдіру.

3. Алға орын ауыстыруды тесттен өткізу.

Дайындық бөлімі

Жаттығу. Алға, артқа және шеңбер бойымен жылдамдықты арттыру арқылы жасалатын жалпы дамыту жаттығулары.

Негізгі бөлім

1. Көлденең және тік нысанаға дәл тигізу арқылы қысқа соққы жасау.

2. Орындау: а) тор аймағынан бірте-бірте шығып, оңға және солға соңғы тегіс соққымен жұмсақ соққылар; б) есеппен ойын алаңының алдында ойнау.

3. Орындау: а) қысқа соққыны (жұмсақ) ұзақ соққы немесе ұзақ лақтырудан кейін орталық позициядан кері қозғалыспен; б) соққылардың комбинациясы: жоғары қашықтықтан, қысқа кесілген жұмсақ, жоғары қашықтықтан соққы, жоғары қашықтықтан соққы;

4. Тестілеу (нүктелермен орын ауыстыруды орындау).

Қорытынды бөлім

1. Скалкамен секіру.

2. Қорытынды жасау.

Алаңдағы нүктелердің орналасуы

№ 1 нүкте негізгі. Шеңбердің ортасы соққы жасаудың алдыңғы сызығынан 1 м қашықтықта алаңның ортасында орналасқан.

№ 2 нүкте алдыңғы соққы жасау сызығынан 1 м және оң бүйірлік сызықтан 1 м қашықтықта (алдыңғы аймақта) орналасқан.

№ 3 нүкте алдыңғы соққы жасау сызығынан 1 м және сол бүйірлік сызықтан 1 м қашықтықта (алдыңғы аймақта) орналасқан.

№ 4 нүкте алдыңғы соққы жасау сызығынан 1 м және оң бүйірлік сызықтан 1 м қашықтықта (ортаңғы аймақта) орналасқан.

№ 5 нүкте алдыңғы соққы жасау сызығынан 1 м және сол бүйірлік сызықтан 1 м қашықтықта (ортаңғы аймақта) орналасқан.

№ 6 нүкте артқы соққы сызығынан 50 см және оң бүйір сызығынан 50 см қашықтықта (артқы аймақта) орналасқан.

№ 7 нүкте артқы соққы сызығынан 50 см және сол бүйір сызығынан 50 см қашықтықта (артқы аймақта) орналасқан.

Нүктелер бойымен қозғалған кезде дұрыс және өте жылдам орындалуына назар аударыңыз. Алаңда аяқпен жұмыс істеуді меңгеру үшін 3 кешенді пайдалану ұсынылады.

1 кешен – 3 нүкте бойымен қозғалу.

2 кешен – 5 нүкте бойымен қозғалу.

3 кешен – 7 нүкте бойымен қозғалу.

1 және 2 кешендер 3 жаттығудан тұрады.

3 кешен үш рет қайталанып жасалатын бір жаттығудан тұрады. Әрбір жаттығудан кейін 45 с демалыс, 3 кешенді жасағаннан кейін – 5 минут. Кешеннің әрбір жаттығуы үш түрлі нұсқада жасалуы мүмкін.

Бірінші нұсқа – 20 нүктені жүгіріп өту.

Екінші нұсқа – 30 нүктені жүгіріп өту.

Үшінші нұсқа – 40 нүктені жүгіріп өту.

Мысал.

7 сабақта 1 кешенді 20 нұсқасын орындау ұсынылады. Хабарландыру: «1 кешен, «а» жаттығуы, 20 нұсқасы орындалады. Дайындал». Спортшы позицияны базалық нүктеде алады және «Баста!» командасы бойынша нүктелерді айналып қозғала бастайды. Алдымен 2-нүктеге, 1-нүктеге оралу; содан кейін 3-

нүктеге, 1-нүктеге оралу және т.б. 20 нүктені өтпейінше жалғасады. «А» жаттығуы орындалды, спортшы 45 с тынығады. Команда беріледі: «1-кешен, жаттығу «б», 20-нұсқа – дайындал. Баста!» - спортшы тапсырманы орындайды және т.б. Осы кешендерді орындау кезіндегі негізгі ережелер. Негізгі 1 нүктеде әрқашан ойын позициясын қабылдаңыз. Қалған басқа нүктелерге міндетті түрде оң аяқпен басу керек. Секундомер «Баста!» деген уақытта қосылады да, жаттығу орындалғаннан кейін тоқтайды. Бұл кешендердің барлығын жаттығудың кез келген кезеңінде жылдамдыққа төзімділік күйін анықтауда сынақ ретінде сәтті қолдануға болады. Жаттығудың басқа түрлерімен, мысалы, кросс-фартлекпен (еркін ұзындықтағы үдеумен, әртүрлі жылдамдықпен, денсаулығына қарай орындалатын крест), арқанмен секіру және әртүрлі көп секірулермен үйлесетін кешендер жылдамдық-күшті бадминтоншының төзімділігін дамытудың негізін құрайды. Кросс-фартлек үш нұсқада орындалады: 10 минут, 15 минут, 20 минут, секіру де 3 нұсқада: 2 минут, 4 минут және 6 минут.

8 – сабақ

Тапсырмалар:

1. Жұмсақ және тегіс соққылардың орындалуын жетілдіру.
2. Күш қасиеттерін тестілеу. 1 кешен, 10 нұсқа.
3. Келесі соққы комбинацияларын алға қарай дамыту: жоғарыалыс, шабуылды.
4. Жалғыз ойын тактикасын жетілдіру.

Дайындық бөлімі

Жаттығу. Әр түрлі орын ауыстырулармен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары.

Негізгі бөлім

1. Соққылардың бірте-бірте ұлғаюымен және тегіс соққыларға көшетін жұмсақ соққылар; есеппен ойын алаңының алдында жаттығу ойыны.

2. Соққылар комбинациясын орындау: а) кері қайтару (жоғары қашықтықтан соққы жасау), шабуыл соққысы; б) еңкейту (жоғары қашықтықта соққы жасау), шабуыл соққысы, жұмсақ тірек, еңкейту;

Қорытынды бөлімі

1. Скалкамен секіру.
2. Қорытынды жасау.

ОЙЫН ЕРЕЖЕСІ

1. Алаң және оны жабдықтау

1.1. Жұптық және жалғыз ойын алаңы ені 40 мм сызықтармен белгіленген төртбұрышты болуы керек.

1.2. Сызықтар оңай ажыратылатын, ақ немесе сары болғаны жөн.

1.3. Барлық сызықтар олар шектейтін ойын өрісінің аумақтарының бөлігі болып табылады.

1.4. Торды бекітуге арналған тіректер алаңның бетінен 1,55 м биіктікте болуы керек және 1.10-да қарастырылғандай тік күйде және торды берік ұстау үшін жеткілікті беріктігі болуы керек.

1.5. Бағаналар жалғыз немесе жұптық ойынға қарамастан, жұптар үшін шетке орналастырылады. Бағаналар мен олардың тіректері бүйірлік сызықтардан тыс ойын алаңына шықпауы керек.

1.6. Тор 15×15 -тен 20×20 мм-ге дейінгі ұяшықтары бар қара түсті және қалыңдығы бірдей жұқа кордан жасалған.

1.7. Тордың тік ені 760 мм, көлденең ұзындығы кемінде 6,1 м. Болуы керек.

1.8. Тордың үстіңгі шеті екіге бүктелген ені 75 мм ақ таспамен кесілген, оның ішіне сым өткізіледі. Таспа сымға тығыз орналасуы керек.

1.9. Бағаналар деңгейінде тордағы кернеуді ұстап тұру үшін бау жеткілікті ұзындық пен беріктікке ие болуы керек.

1.10. Ойын алаңының ортасындағы тордың үстіңгі жағы жер бетінен 1,524 м, ал бүйірлік сызықтардан 1,55 м жоғары болуы керек.

1.11. Тордың бүйірі мен тартпаның арасындағы саңылау рұқсат етілмейді. Қажет болса, торды тіректердің толық еніне тарту керек.

1.12. Төреші тұғыры тордың ұзартқышы ретінде ойын алаңының ортасында төреші бағанадан 0,5 - 1 м қашықтықта болуы үшін орнатылады. Мұнара отырғышының еденнен биіктігі 1,55 м кем емес және 1,70 м артық емес.

2. Волан

2.1. Волан табиғи және/немесе синтетикалық материалдардан жасалады. Қандай материалдан жасалғанына қарамастан, воланның ұшу сипаттамалары жұқа былғарымен жабылған тығын

басы бар табиғи қауырсынды воланның сипаттамаларына жақын болуы керек.

2.2. Қауырсынды волан

2.2.1. Басына бекітілген 16 қауырсыннан тұруы керек.

2.2.2. Қауырсындардың ұзындығы 62-ден 70 мм-ге дейін бірдей болуы керек, ол қауырсынның ұшынан бастың жоғарғы жағына дейін өлшенеді.

2.2.3. Қауырсындардың ұштары диаметрі 58 - 68 мм шеңберді құруы керек.

2.2.4. Қауырсындар жіппен немесе басқа қолайлы материалмен тығыз ұсталады.

2.2.5. Басының диаметрі 25 - 28 мм болуы керек және жарты шар тәрізді пішінге түседі.

2.2.6. Воланның массасы 4,74 - 5,50 г болуы керек.

2.3. Қауырсынды емес волан

2.3.1. Табиғи қауырсындар қауырсындарды имитациялайтын синтетикалық материалдармен ауыстырылады.

2.3.2. Воланның басы, өлшемдері мен массасы 2.2.2, 2.2.3, 2.2.5 және 2.2.6 тармақтардағы қағидаларда көрсетілген талаптарға сай болуы керек. Синтетикалық материалдардың табиғи материалдардан тығыздығы мен сипаттамаларының айырмашылығына байланысты көрсетілген мәндерден 10% -ға дейін ауытқуларға жол беріледі.

3. Воланның жылдамдығын тексеру

3.1. Воланды сынау кезінде ойыншы алаңның артқы жағынан жанасу сызығына параллель алға қарай тура соққы жасайды.

3.2. Ойнауға болатын волан ойын алаңының қарама-қарсы артқы сызығынан 530 мм-ден жақын және 990 мм-ден аспауы керек. Ойын алаңының диагональды ұзындығы 14,723 м.

4. Ракетка

4.1. Ракетаның өлшемдері ұзындығы 680 мм және ені 230 мм аспауы керек. Ракетка 4.1.1 - 4.1.5 параграфтарда сипатталған негізгі бөліктерден тұрады.

4.1.1. Тұтқа – ойыншы ұстауға арналған ракетка бөлігі.

4.1.2. Жіптің беті ракетканың воланды соғуға арналған бөлігі болып табылады.

4.1.3. Басы жіптің бетін ұстайды.

4.1.4. Өзек тұтқаны баспен байланыстырады (Ереженің 4.1.5-тармағын қоспағанда).

4.1.5. Адаптер (бар болса) стерженді баспен қосады.

4.2. Шекті беті

4.2.1. Тегіс болуы керек және қиылысында кезектесіп біріктірілген қиылысатын жолдардан тұруы керек; біркелкі және орталықта жиілігі басқа аймақтарға қарағанда кем болмауы керек.

4.2.2. Ұзындығы 280 мм және ені 220 мм-ден аспауы керек, бірақ ұзындығы 35 мм-ден және жолдың жалпы ұзындығынан аспаған жағдайда, шектерді қосатын аймақ арқылы ұзартуға болады және шекті беттің жалпы ұзындығы 330 мм-ден аспайды.

4.3. Ракетка

4.3.1. Жіптің тозуы мен жыртылуын шектеу немесе болдырмау, дірілді азайту, тепе-теңдікті өзгерту немесе ойыншының қолына тұтқаны бекіту үшін арнайы пайдаланылған және өлшемдері жеткілікті және тұтқада орналасқаннан басқа бекітілген заттар мен шығыңқы жерлер болмауы керек.

4.3.2. Ойыншыға ракетка конфигурациясын елеулі түрде өзгертуге мүмкіндік беретін кез келген құрылғыдан бос болуы керек.

5. Экипировка

Қазақстан Республикасының Бадминтон федерациясы (бұдан әрі «Федерация») ойынға арналған техникалық талаптарға сәйкес келетін воландардың, ракеткалардың немесе жабдықтардың барлық түрлерін пайдалануға қатысты барлық мәселелерді реттейді. Бұл реттеу Федерацияның жеке бастамасы бойынша немесе ойыншыларды, төрешілерді, жабдық өндірушілерді, аймақтық федерацияларды немесе олардың мүшелерін қоса алғанда, кез келген мүдделі топтың ұсынысы бойынша жүзеге асырылуы мүмкін.

6. Жеребе

6.1. Матч басталар алдында жеребе тартылады; жеребені жеңіп алған тарап 6.1.1 және 6.1.2 қағидаларынан арасынан біреуін таңдай алады.

6.1.1. соққы жасау немесе қабылдау;

6.1.2. ойын алаңының оң не сол жағынан бастай алу.

6.2. жеңілген тарап қалған таңдауды жасайды.

6.3. Қатысушыларға матч басталғанға дейін қыздырыну үшін 2 минут уақыт беріледі.

7. Есеп

7.1. Матч тараптардың бірі үш ойыннан екеуіне жеңіске жеткенше ойналады.

7.2. Матчты 21 ұпай жинаған бірінші тарап жеңеді (Ереженің 7.4 және 7.5 тармақтарында көзделген жағдайларды қоспағанда).

7.3. Ұтыс ойынында жеңген тарапқа ұпай беріледі. Қарсыласы тәртіп бұзса («фолт») немесе волан қарсыластың жағындағы алаңның бетіне тиіп, ойыннан шығып қалса, тарап ұтыста жеңіске жетеді.

7.4. Ұпай «20:20» болған кезде екі ұпай басымдыққа ие болған бірінші тарап матчта жеңіске жетеді.

7.5. Есеп «29:29» болғанда, 30-шы ұпайға ие болған тарап ойынды жеңеді.

7.6. Ойында жеңген тарап келесі ойында бірінші болып соққы жасайды.

8. Ойын жағын өзгерту

8.1. Ойыншылар ойын жақтарын ауыстыруы керек;

8.1.1. бірінші ойын аяқталғаннан кейін;

8.1.2. екінші ойын аяқталғаннан кейін (егер үшінші ойын болатын болса);

8.1.3. бір тарап 11 ұпай жинағанда, үшінші ойында.

8.2. Егер жақтарды ауыстыру уақытында жасалмаса, ол волан ойыннан шыққан сәтте анықталғаннан кейін дереу жасалады. Бұл жағдайда ағымдағы есеп сақталады.

9. Соққы

9.1. Дұрыс соққы жасалған кезде:

9.1.1. Соққы жасаушы мен қабылдаушы ойыншы соққыға дайын болған кезде, тараптардың ешқайсысы соққыға орынсыз кідірістерге жол бермеуі керек. Соққы кезінде ракетканың алға жылжуының кез келген кешігуі (Қағидалардың 9.2-тармағы) бұзушылық («фолт») болып саналады;

9.1.2. соққы жасаушы мен қабылдаушы диагональ бойынша орналасқан соққы квадраттарының ішінде, осы квадраттарды шектейтін сызықтарды баспай тұруы керек (1-суретті қараңыз);

9.1.3. соққы жасаушы мен қабылдаушы спортшының екі аяғының кез келген бөлігі соққы жасалғаннан бастап (9.2-ереже) соққы жасау аяқталғанға дейін (9.3-қағида) қозғалмаған жағдайда ойын алаңының бетімен байланыста болуы керек;

9.1.4. соққы жасаушы ойыншының ракеткасы, бірінші, воланның басына тиіуі керек;

9.1.5. бүкіл волан ракеткамен соққы кезінде соққы жасаушы ойыншының белінен төмен болуы керек. Бел дененің айналасындағы қиял сызығы болып саналады, ол төменгі қабырғаның төменгі нүктесінің деңгейінде өтеді;

9.1.6. воланды соғу сәтінде соққы жасайтын ойыншының ракеткасының өзегі төмен бағытталуы тиіс;

9.1.7. соққы жасаушы ойыншының ракеткасының қозғалысы беру басталғаннан бастап (Ереженің 9.2 т.) ол аяқталғанға дейін (Ереженің 9.3 т.) алға қарай жалғасуы тиіс.

9.1.8. волан соққы берушінің ракеткасынан тордың жоғарғы жиегінің қиылысына дейін, егер ол көрсетілмесе, онда тиісті беру өрісіне (яғни оны шектейтін сызықтар шегінде немесе оларға) құлайтындай етіп бағытталуға тиіс;

9.1.9. соққы беруші воланнан айырылып қалмауы керек.

9.2. Ойыншылар өз позициясын алғаннан кейін, ракетканың алғашқы алға қозғалуы соққы берудің басы болып есептеледі.

9.3. Беру басталғаннан кейін (Ереженің 9.2 тармағы), егер беруші ракеткамен ұрса немесе жіберіп алса, соққы болды деп саналады.

9.4. Соққы жасаушы қабылдаушы дайын болғанға дейін соққы жасамауы керек, бірақ соңғысы, егер ол берілген воланды көруге тырысса, қабылдауға дайын болып саналады.

9.5. Жұптық ойындарда соққы беру кезінде (Ереженің 9.2, 9.3 т.) беруші және қабылдаушы серіктестер қарсы тараптың қабылдаушысына немесе берушісіне көруге кедергі келмейтін кез келген позицияларды иелене алады.

10. Жалғыз ойыншы ойындары

10.1. Соққы беру және қабылдау

10.1.1. Егер соққы жасаушыда ұпай болмаса немесе ұпай саны бірдей болса, ойыншылар өздерінің ойын алаңының оң жақ бөлігінен соққы жасауы керек (және қабылдауы керек).

10.1.2. Егер соққы жасаушы тарапта ұпай саны тақ болса, ойыншылар өздерінің ойын алаңының сол жақ бөлігінен соққы жасауы керек (және қабылдауы керек).

10.2. Алаңдағы ойын ережесі және позициялар

Ұтыс ойынында волан ойыннан шыққанға дейін ойын алаңының өз жағындағы кез келген позициядан кезек-кезек беру

және қабылдау арқылы көрсетілуі керек (Ережелердің 15-тармағы).

10.3. Есеп және соққы

10.3.1. Егер соққы беруші ұтыс ойынын ұтса (Ереженің 7.3 т.), оған ұпай есептеледі. Содан кейін ол қайтадан соққы жасайды, бірақ бұл жолы алаңның басқа бөлігінен береді.

10.3.2. Егер ұтысты қабылдаушы жеңсе (Ереженің 7.3 тармағы), оған ұпай есептеледі және ол соққы жасаушы болып есептеледі.

11. Жұптық ойындар

11.1. Соққы беру және қабылдау

11.1.1. Соққы беруші тараптың біреуінің ұпайы болмағанда немесе ұпайдың жұп санына ие болса, соққы беруші тараптың ойыншылары өз ойын алаңының оң жақ бөлігінен соққы жасауы керек.

11.1.2. Соққы беруші тараптың ұпайы тақ сан болғанда, соққыны алаңның сол жағынан жасау керек.

11.1.3. Соңғы соққы жасаған қабылдаушы тараптың ойыншысы соққыны соңғы жасаған алаңда қалады: серіктесі – көрші алаңға ауысады.

11.1.4. Қабылдаушы тараптың қабылдаушы ойыншысы болып соққы жасайтын ойыншыға диагоналды қарама қарсы, соққы жасайтын нүктеде тұрған ойыншы саналады.

11.1.5. Ойыншылар өз ойын алаңдарында ұпай ұтпайынша оны өзгертпеуі керек.

11.1.6. Соққы жасау қай тараптың беретініне қарамастан, соққы беруші тараптың шотына сәйкес келетін алаңнан, ереженің 12-тармағында сипатталған жағдайды қоспағанда, жүргізілуі тиіс.

11.2. Алаңдағы волан мен позицияның шағылысу реті

Ұтыста қабылдаушы бергенін көрсеткеннен кейін беруші тараптың сол немесе басқа ойыншысы ойын алаңының өз жағындағы кез келген позициядан, содан кейін қабылдаушы тараптың сол немесе басқа ойыншысымен және тағы басқалар волан ойыннан шыққанға дейін көрсетіледі (Ережелердің 15-т.).

11.3. Ұпай есебі

11.3.1. Егер соққы беруші тарап ұтысты ұтса, оған ұпай беріледі, кейін сол ойыншы қайтадан алаңның басқа бөлігінен соққы жасайды (Ереже 7.3-т.).

11.3.2. Егер ұтысты қабылдаушы тарап ұтса, оған ұпай беріледі және сол тарап соққы жасаушы тарапқа айналады (Ереже 7.3-т).

11.4. Соққылардың реттілігі

Кез келген ойында соққы жасау белгілі бір реттілікпен жүреді:

11.4.1. ойын алаңының оң жақ бөлігінен соққы жасаған ойыншыдан;

11.4.2. алғашқы қабылдаушы тараптың серіктесіне;

11.4.3. алғашқы соққы жасаушының серіктесіне;

11.4.4. бірінші қабылдаушығы;

11.4.5. бірінші соққы жасаушыға және т.с.с.

11.5. Ережелердің 12-тармағында көзделген жағдайларды қоспағанда, бірде-бір ойыншы кезексіз соққы жасамауы, кезексіз соққыны қабылдауы немесе бір ойында қатарынан екі соққы қабылдамауы тиіс.

11.6. Ойынды жеңген кез-келген тарап ойыншысы келесі ойында бірінші болып соққы жасай алады, дәл солай келесі тараптың кез-келген ойыншысы соққыны бірінші болып қабылдай алады.

12. Соққы жасаушы алаңның қателіктері

12.1. Егер ойыншы келесі әрекеттер жасаса, соққы жасашы алаңда қателік жасалды деп есептеледі:

12.1.1. кезексіз береді немесе қабылдайды;

12.1.2. тиісті алаңнан соққы жасамайды немесе қабылдамайды.

12.2. Егер алаң қателігі байқалса, ол түзетілуі тиіс және тиісті есеп қоюылуы керек.

13. Қателіктер

Қателіктер («фолт») жасалды деп есептеледі, егер:

13.1. соққы ережеге сай емес жасалса (Ереженің 9.1-т);

13.2. соққы жасаған кезде волан:

13.2.1. торға ілініп, оның жоғарғы жағында қалып қойса;

13.2.2. тор үстінен ұшып барып, ілініп қалса;

13.2.3. қабылдаушының серіктесімен қабылданып алынса;

13.3. ойын кезінде волан:

13.3.1. алаңнан тыс жерге құласа;

13.3.2. тр арқылы немесе оның астынан ұшып өтсе;

13.3.3. тор арқылы ұшып өтпесе;

13.3.4. алаңның төбесіне немесе қабырғаға тисе;

13.3.5. ойыншының денесіне немесе киіміне тисе;

13.3.6. корттан тыс кез келген затқа немесе адамға тисе. Гимараттың құрылысына байланысты, керек жағдайда, жарысты өткізуші жергілікті ұйым волан кедергілерге тиген кездегі талаптарды басқаша қоюы мүмкін;

13.3.7. ракеткамен қабылданып, ұсталып қалса, кейін соққы жасау арқылы лақтырылса;

13.3.8. бір ғана ойыншының екі соққысы арқылы екі рет рет ретпен соғылса. Алайда, волан ракетканың басына немесе шекті бетіне бір соққымен соғылса, қателік болып есептелмейді;

13.3.9. ойыншының және оның серіктесімен кезек кезекпен соғылса;

13.3.10. ойыншының ракеткасына тиіп, қарсыластың алаңына қарай бағытталмаса;

13.4. ойын кезінде ойыншы:

13.4.1. торға немесе бағанаға ракеткасымен, денесімен немесе киімімен тисе;

13.4.2. тор үстімен ракеткамен немесе денесімен қарсыластың алаңына кіріп кетсе. Алайда, соққы жасап жатырған ойыншы, егер соққы ең алдымен өз алаңында жасалса, воланды тордың үстімен бағыттауына болады;

13.4.3. қарсыластың алаңына тордың астымен ракеткамен немесе денемен басып кіреді, бұл қарсыласқа кедергі келтіреді немесе оны алаңдатады;

13.4.4. тордың жоғары деңгейінде орналасқан воланға соққы жасауға кедергі келтіреді;

13.4.5. қарсыласын айқайлау немесе қимылдар арқылы әдейі алаңдатады;

13.5. Ереженің 16-тармағында көзделген бұзушылықтарға кінәлі.

14. Даулы

14.1. Даулы ойынды тоқтату үшін мұнарадағы әділ қазы немесе ойыншы (егер мұнарада әділ қазы болмаса) жариялайды. «Тоқта» командасы дауды жариялаудың алдында айтылады.

14.2. Даулы болып есептеледі, егер:

14.2.1. соққы жасаушы қабылдаушы дайын болғанға дейін соққы жасап қойса (Ереженің 9.4 –т);

14.2.2. соққы кезінде беруші де, қабылдаушы да бір мезгілде ереже бұзса;

14.2.3. ойын кезінде волан:

14.2.3.1. торға ілініп, оның үстінде қалып қояды;

14.2.3.2. тордың үстінен ұшып барып, ілініп қалады;

14.2.4. ойын кезінде воланның басы мен қалған бөлігі бөлініп кетеді;

14.2.5. мұнарадағы әділ қазының ойы бойынша, ойын үзілді немесе ойыншы қарсыластың жаттықтырушысымен алаңдатылды;

14.2.6. сызық бойындағы әділ қазы көрмесе, ал мұнарадағы әділ қазы бір шешімге келе алмаса;

14.2.7. кез келген күтпеген жағдай туындағанда.

14.3. Егер «даулы» тағайындалса, ұтыс ойыны соңғы берілген сәттен бастап есептелмейді және соққы жасаған ойыншы соққыны қайталайды.

15. Ойыннан тыс волан

Волан ойыннан тыс болып есептеледі, егер:

15.1. ол торға немесе тірекке тиіп, соққыны жасаған ойыншының жағында алаң бетіне түсе бастайды;

15.2. ол алаңның бетіне тиеді (оны шектейтін сызықтар шегінде немесе олардан тыс);

15.3. «даулы», «тоқта» деп жарияланады немесе бұзушылық тіркеледі («фолт»).

16. Ойынның үздіксіздігі, спорттық емес мінез - құлық, жазалар

16.1. Ойын бірінші ойыннан бастап матчтың 11 ұпайына дейін үздіксіз жалғасуы керек, қарастырылған жағдайларды қоспағанда (PP. 16.2 және 16.3 ережелері).

16.2. Үзілістер

Үзілістер барлық матчтарда рұқсат етілуі тиіс:

16.2.1. кез келген тарап 11 ұпай жинағаннан кейін, әрбір ойын кезінде 60 секундтан аз емес;

16.2.2. бірінші және екінші, екінші және үшінші ойындар аарсында 120 секундтан артық емес;

16.2.3. Тараптардың ойыншыларының өзара келісімі арқылы үзіліс уақытын қысқартуға рұқсат беріледі. Телевидения арқылы көрсетілетін матчтардың алдында бас әділ қазы Ереженің 16.2-т. сәйкес міндетті және белгіленген ұзақтығы бар деп тануы мүмкін.

16.3. Ойынды уақытша тоқтату

16.3.1. Ойыншыларға қатысты емес жағдайлар туындаған кезде, мұнарадағы әділ қазы ойынды қажетті деген мезгілге уақытша тоқтатуы мүмкін.

16.3.2. Ерекше жағдайда бас әділ қазы мұнарадағы әділ қазыға ойынды тоқтату туралы бұйрық беруі мүмкін.

16.3.3. Егер ойын тоқтатылса, есеп сақталуы тиіс және ойын қайта осы есептен басталуы тиіс.

16.4. Ойындағы кешіктірулер

16.4.1. Ойын ойыншыға күшті қалпына келтіру, дем алуды ретке келтіру үшін немесе кеңес алу үшін тоқтатылмауы керек;

16.4.2. Мұнарадағы әділ қазы ойынның кез-келген кідірісінің қасақана екенін жеке өзі анықтайды.

16.5. Корттан ойыншылардың кеңестері мен шығулары

16.5.1. Волан ойыннан тыс кезінде ғана (Ереже 15-т.) ойыншыға алаңнан кеңес алуға рұқсат беріледі.

16.5.2. Ереженің 16.2-т қоспағанда, мұнарадағы әділ қазының рұқсатынсыз ешқандай ойыншы ойын кезінде алаңды тастап кете алмайды.

16.6. Ойыншының құқығы жоқ:

16.6.1. ойынды әдейі кешіктіруге және тоқтатуға;

16.6.2. үзіліс біткеннен кейін ойынға кешігуге (Ереженің 16.2-т).

16.6.3. воланның жылдамдығын қзгерту үшін әдейі оның формасын өзгертуге;

16.6.4. өзін әдепсіз ұстауға;

16.6.5. Ережеде көрсетілмеген басқа да спортшыға тән емес әрекеттер жасауға.

16.7. Бұзушылықтардың жолын кесу

16.7.1. Мұнарадағы әділ қазы Ережедегі 16.4.1, 16.5.2 или 16.6 тармақтарында көрсетілген бұзушылықтардың алдын алуы керек;

16.7.1.1. ереже бұзушыға сары карточканы көрсету арқылы ескерту жасау;

16.7.1.2. егер ереже бұзушыда ескерту (яғни сары карточкасы) болса, қызыл карточканы көрсете отырып, бұзушылық туралы хабарлау. Осындай екі бұзушылық жүйелі деп саналады;

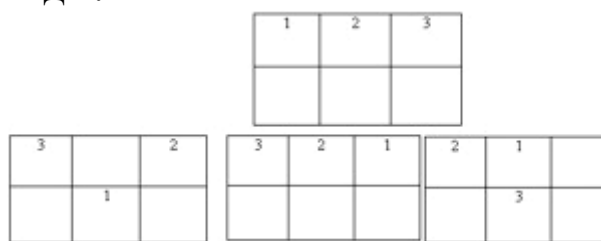
16.7.2. елеулі теріс қылық немесе жүйелі түрде бұзушылық болған жағдайда, ереже бұзушыға екінші қызыл карточканы көрсетіп, теріс қылық туралы ережені бұзушыны дисквалификациялауға құқығы бар бас судьяға дереу хабарлау арқылы бұзушылық туралы хабарлау.

БАДМИНТОНШЫҒА АРНАЛҒАН ТЕСТТЕР

Жедел ойлау

Бадминтондағы сәттілік ойыншының серіктестің реакциясын болжай алу қабілетіне байланысты және бұл оның жедел ойлау деңгейіне тікелей байланысты. Жылдам ойлау қабілеті бар студенттер тактикалық мәселелерді шешуде және энергияны үнемдеуде әрқашан жақсы жағдайда болады. Бұл сапаның дамуын «үштік» ойынының көмегімен анықтауға болады.

Студенттерге фишкілерді тез жылжыту арқылы оларды көрсетілген үш нұсқаға негізделген позицияға қою ұсынылады (50а,50б-сурет). Жаттықтырушы қозғалыстардың санын және әр нұсқаны шешуге кететін уақытты есептейді. Үш мәселені шешу уақыты жинақталады.

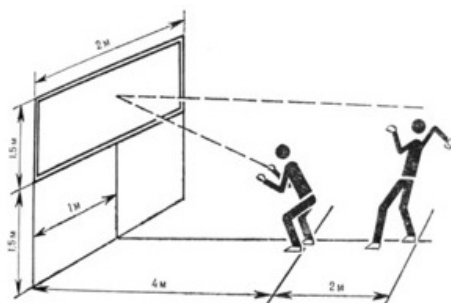


а – қоюға арналған тапсырмалар; б – тапсырмалардың карточкалары (нұсқалар)

50-сурет – «Үштік» ойыны

Күтпеген жерден пайда болған затқа реакция жылдамдығы

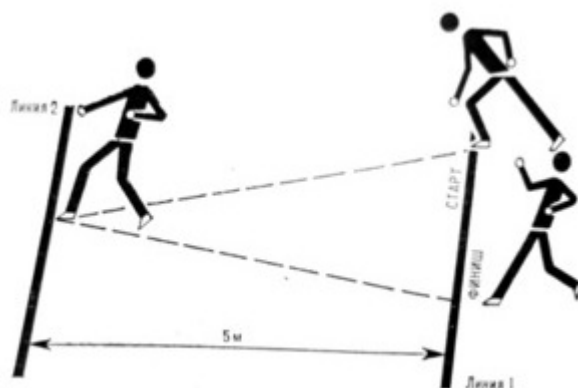
Жақсы реакциясы бар бадминтоншы ойынның артықшылығына қол жеткізе алады. Реакция жылдамдығының деңгейін анықтау үшін келесі тестті қолдануға болады. Қабырғаға өлшемі 2×1,5 м тіктөртбұрыш бормен салынады, төменгі сызық еденнен 1,5 м қашықтықта орналасқан. Бадминтоншы төртбұрыштың ортасында қабырғадан 4 м қашықтықта орналасқан. Жаттықтырушы немесе серіктес, оның артында 2 м қашықтықта тұрып, әр түрлі нүктелерде максималды күші 10 рет теннис доптарын лақтырады. Бадминтоншы ұстап алған доптардың саны тіркеледі (51-сурет).



51-сурет – *Реакция жылдамдығына арналған тест*

Алаңда орын ауыстыру жылдамдығы

Бадминтоншының маңызды қасиеттерінің бірі – алаңдағы қозғалыс жылдамдығы. Ол неғұрлым жоғары болса, соққыны дайындауға және орындауға, тактикалық тапсырмаларды шешуге көп уақыт кетеді. Қозғалыс жылдамдығын анықтау үшін бадминтоншыларға 2×5 м өту ұсынылады, 1-жолда бастапқы позицияны алып, спортшы ең жоғары жылдамдықпен 2-сызыққа дейін жүгіреді. Бұл сызықты кез-келген аяқтың саусағымен тигізіп, ол артқы жағын 1-сызыққа қарай жылжыта бастайды. Қозғалыс 1-жолдан шығу сәтінде аяқталған болып саналады. Бүкіл қашықтықты өту уақыты секундомердің көмегімен белгіленеді (52-сурет).



52-сурет – *Алаң бойынша орын ауыстыру жылдамдығын байқауға арналаған тест*

Жонглерлік

Ептілік – бұл ерекше қасиет: сіз гимнастикада ептілікке ие бола аласыз, ал спорттық ойындарда үйлестірілмеуіңіз мүмкін. Бадминтонда студенттерге жонглерлік жасау ұсынылады. Әрқайсысының екі мүмкіндігі бар, ал ең жақсы шыққаны есепке алынады.

Иық белдеуінің қозғалысы

Жоғарғы соққылар – бадминтоншының негізгі қаруы. Олар ойында орындалған барлық соққылардың 65%-н құрайды. Жоғарыдан жасалатын соққылардың тиімділігі көбінесе ойыншының иық белдеуінің қозғалғыштығына байланысты. Бұл сапаны анықтау үшін тест ұсынылады, онда студент жоғарыдан гимнастикалық таяқшаны ұстап, артқа, содан кейін алға қарай бұрылады (53-сурет). Осыдан кейін тұтқаны ұстау ені таяқшаға қолданылатын бөліктер бойынша анықталады.



53-сурет – Гимнастикалық таяқшамен
алға және артқа қозғалту

Жеке қозғалыс жылдамдығы

Жеке қозғалыстың жоғары жылдамдығы қорғаныс пен шабуылда техникалық әдістерді тиімді дамытуға ықпал етеді. Қысқа уақыт ішінде соққы қозғалысын орындайтын спортшының әрқашан артықшылығы бар, ол воланның ұшу жылдамдығымен анықталады. Бұл жалғыз және одан да көп жұптық ойындарда тактикалық міндеттерді жедел шешу үшін қолайлы жағдайлар жасайды. Жеке қозғалыс жылдамдығын анықтау үшін келесі тест ұсынылады. Иық деңгейінде созылған қолдарда жаттықтырушы бір теннис добын ұстайды. Студент ойын позициясында оған қарама-қарсы тұрады. Жаттықтырушы допты босатқаннан кейін, оны жоғарыдан ұстап алу керек (54-сурет). Әр студенттің 10 мүмкіндігі бар.



54-сурет – Жеке қозғалыс жылдамдығын орындау

Соққы

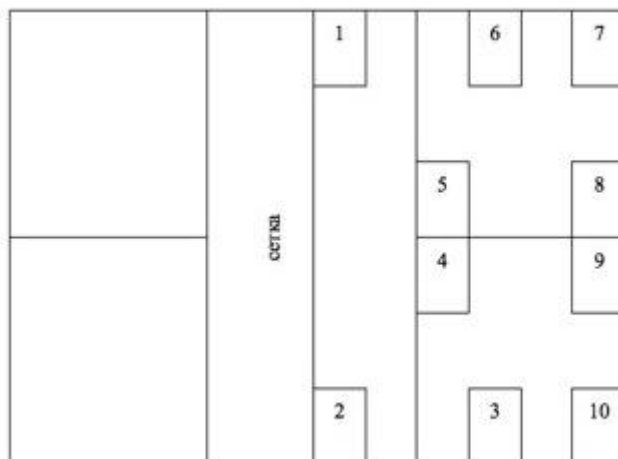
Студент кезек – кезек 10 доптан қысқа, тегіс және жоғары алыс – сол немесе оң жақ өрістен белгілі бір аймақтарға соққы жасайды

Соққыны қабылдау

Бұл тесттің әрқайсысы 10 әрекеттен тұрады. Қабылдаудың реттілігін жаттықтырушы белгілейді: 1 және 2 тор аймақтарына, 7, 10 аумақтың артқы сызығының аймақтарына қысқа соққыларды қабылдау және оларды ауыстыру (25-сурет); 1 және 2 – аймақтарға қысқа соққымен немесе 3 және 6-аймақтарға шабуылдаушы соққымен, жоғары соққымен – 7, 8 немесе 9, 10-аймақтарға тегіс соққыларды қабылдау.

Ойын комбинациялары

Ойынның әртүрлі әдістерін орындау дәлдігі ойын алаңындағы арнайы белгілеуді анықтауға көмектеседі (55-суретті қараңыз). Әрбір техниканы орындамас бұрын, 3-5 минут ішінде воланмен тиісті жаттығуларды жүргізу керек. Студент кезек – кезек қысқа, тегіс және алыс, сол немесе оң жақ өрістен 1-10 аймақтарға 10 соққыны орындайды. Бұл тестті тек жақсы дайындалған студенттерге ұсыну керек.



55-сурет. Соққыны қабылдау техникасын дамыту үшін арналған тест

3×10 м-ге жүгіру

Залда бір – бірінен 10 м қашықтықта орналасқан екі жол-сөре мен мәре белгіленеді. Екі хоккей шайбасы старт сызығында жатыр. «Баста!» командасы бойынша студент оған жақындап,

бастапқы позицияны алады. «Назар аудар!» командасы бойынша шайбаны қолына алады, ал «Марш!» командасы бойынша шайбамен кесіндінің соңына дейін жүгіреді және оны мәре сызығына қояды, содан кейін екінші шайбаға оралып, сол жерге қояды. Шайбаларды еденге лақтыруға және оларды мәре сызығына дейін орналастыруға тыйым салынады. Екінші шайба еденге тиген кезде секундомер өшеді.

Скакалкамен секіру

Жаттығу скакалканы алға айналдыру арқылы екі аяқта орындалады. Мәжбүрлі тоқтау кезінде студенттер секіруді жалғастырады. 1 минутта орындалған секірулердің жалпы саны ескеріледі.

Еденнен итерілу

Еденде жатып саусақтарға күш түсіру арқылы жасалады.

Өзін – өзі бақылау кестесі

Оқушылардың жетістіктерін тексеру статистикалық мәліметтерді алуға мүмкіндік береді, соның негізінде оқушының негізгі дене қасиеттерінің даму деңгейі бағаланады. Алынған нәтижелер оқу процесінің тиімділігін, оқу материалын игеру деңгейін және бадминтон ойынының элементтерін оқыту деңгейін көрсетеді, сонымен қатар, әр оқушының дене шынықтыру деңгейін бағалауға мүмкіндік береді (1 кестені қараңыз).

1- кесте

Жас бадминтоншының дене және техникалық дайындық деңгейін бағалау

Тест атауы	Нәтиже	Баға
Жедел ойлау	21 сек. және одан да аз	Өте жақсы
	22–24 сек.	Жақсы
	25 сек. және одан да көп	Қанағаттанарлық
Күтпеген жерден пайда болған затқа реакция	9–10 доп	Өте жақсы
	6–8 доп	Жақсы

жылдамдығы	4–5 доп	Қанағаттанарлық
Орын ауыстыру уақыты	6,9 сек. және одан да аз	Өте жақсы
	7,0–7,8 сек.	Жақсы
	8,1–8,5 сек.	Қанағаттанарлық
Жонглерлік	41–50 соққы	Өте жақсы
	31–40 соққы	Жақсы
	21–30 соққы	Қанағаттанарлық
Иық белдеуінің қозғалысы	55–70 см	Өте жақсы
	71–85 см	Жақсы
	86–100 см	Қанағаттанарлық
Жеке қозғалыс жылдамдығын орындау	8–10 сәтті шығу	Өте жақсы
	6–7 сәтті шығу	Жақсы
	4–5 сәтті шығу	Қанағаттанарлық
Соққы жасау	8–10 сәтті шығу	Өте жақсы
	6–7 сәтті шығу	Жақсы
	4–5 сәтті шығу	Қанағаттанарлық
Соққы қабылдау	8–10 сәтті шығу	Өте жақсы
	6–7 сәтті шығу	Жақсы
	4–5 сәтті шығу	Қанағаттанарлық
3×10 м жүгіру	8,7 сек. және одан да аз (ер балалар үшін) 9,1 сек. және одан да аз (қыздар үшін)	Өте жақсы
	8,8–8,9 сек. (ер балалар), 9,2–9,6 сек. (қыздар)	Жақсы
	9,0–9,2 сек. (ер балалар), 9,7–10,0 сек. (қыздар)	Қанағаттанарлық
Скакалкамен секіру (1 минутта)	85 рет және одан көп (ер балалар үшін), 105 рет және одан көп (қыздар үшін)	Өте жақсы
	78–84 рет (ер балалар),	Жақсы

	98–104 рет (қыздар)	
	70–77 рет (ер балалар), 90–97 рет (қыздар)	Қанағаттанарлық
Еденде жатып итерілу (саусақтармен)	7 рет және одан көп (ер балалар), 5 рет және одан көп (қыздар)	Өте жақсы
	5–6 рет (ер балалар), 3–4 рет (қыздар)	Жақсы
	2–4 рет (ер балалар), 1–2 рет (қыздар)	Қанағаттанарлық

БАДМИНТОННАҢ ЖАРЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРЫП ӨТКІЗУ

Оқу – жаттығу жұмыстары мен жарыстар – бұл бадминтоншылардың дайындық деңгейін тексеру, олардың спорттық шеберлігін одан әрі жетілдіруге ынталандыру болып табылатын біртұтас процесс. Халықты бадминтонмен айналысуға тарту үшін жақсы үгіт-насихат құралы – бұл жарыстардың ойын-сауығы, спортшылардың жоғары мәдениеті мен шеберлігі. Ашық және жабу рәсімін мұқият әзірлеу, білікті төрешілермен айқын ұйымдастыру – бадминтон жарыстарын өткізудің нормасы болуы керек. Осылайша, жарыстар педагогикалық, спорттық-әдістемелік және қоғамдық міндеттерді шешуге мүмкіндік береді.

Жарыстардың жіктелуі: бадминтон жарыстарын жіктеудің негізінде мақсаттар, міндеттер және нәтижелер есебінің сипаты жатыр.

А) Жіктеу – жалпы қабылданған ережелерге сәйкес өткізіледі және негізгі мақсаты спорттық шеберлік деңгейін арттыру болып табылады;

Б) Біріншіліктер мен чемпионаттар – олардың міндеті – ең мықты ойыншыны, қала чемпионын және т. б. анықтау.;

В) Жолдастық немесе матчтық кездесулер. Екі немесе одан да көп командалар арасында өткізіледі;

Г) Көрнекі жарыстар. Олар осы спорт түрін насихаттау, үгіттеу мақсатын көздейді;

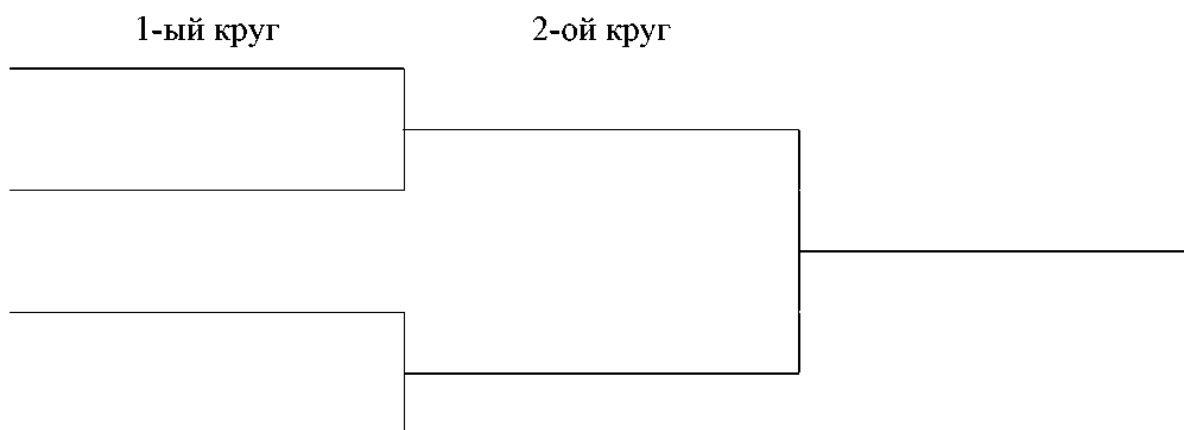
Д) Іріктеу жарыстары (бағалау). Олар командаларды жасақтау үшін, ең мықтыларын анықтау мақсатында ірі жарыстар қарсаңында өткізіледі.

Жарыстарды өткізу тәсілдері

1. Дөңгелек әдісі бойынша жарыстар өткізу. Жарыстар ұтысы ойынының бұл әдісі - әр қатысушы басқалармен бірге кезекпен ойнайды. Өткізілген кездесулер нәтижесінде ең көп ұпай жинаған қатысушы жарыс жеңімпазы болып саналады. Кездесулердің кезектілігі басқа ойын спорт түрлерінде қолданылатын стандартты кестелер бойынша анықталады. 3-4 қатысушыға арналған үлгі кесте.

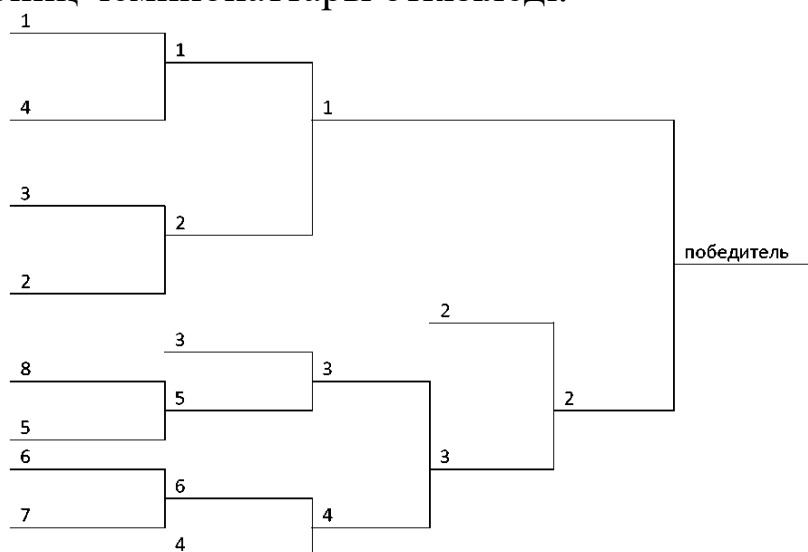
1-нші айналым	2-нші айналым	3-нші айналым
1-(4)	3-1	1 -2
2-3	(4) -2	3-(4)

2) Шығу жүйесі (олимпиадалық) (56-сурет). Негізгі қағида: жеңілді-кетті. Бұл жүйе спортшыларды жарыстың басында жұмылдыруға мәжбүр етеді. Мұнда сіз келесі ойындарда өз жағдайыңызды түзете алатындығыңызға сене алмайсыз, өйткені, жарыстар дөңгелек жүйедегідей болмайды.



56-сурет. Олимпиадалық жүйе

Бірақ, екі жеңілістен кейін шығару деп аталатын тағы бір танымал жарыс жүйесі бар. Бұл жүйе бойынша көптеген еуропа елдерінің чемпионаттары өткізіледі.



57-сурет. Екі жеңілістен кейін шығару

Мұндай тәртіппен турнирлерді өткізудің сөзсіз артықшылықтары бар. Бадминтоншылар шығу жүйесінде ойнайтындықтан, олар әр ойында толықтай әрекет етуге дағдыланады. Сонымен қатар, мұндай жүйе мықтыларды объективті түрде анықтауға мүмкіндік береді, өйткені, бір жеңіліс чемпион болу мүмкіндігінен айырмайды. Суретке қарауларыңызға болады. Сегіз ойыншы өз күштеріне сәйкес орналастырылған. Бірінші нөмір, ең күшті, жоғарыдан. Оның негізгі бәсекелесі, екінші нөмір, төменнен. Бұл жайдан-жай емес. Спорттық принцип – жарыстарды өткізудің негізі. Мықтылар финалға дейін бір-бірімен кездеспеуі үшін кестеге енгізілуі керек. Қалған ойыншылар жеребе бойынша бөлінеді. 57-суретте көрсетілгендей, бір кездесуден ұтылып, сіз келесі турнирдегі жағдайыңызды түзете аласыз.

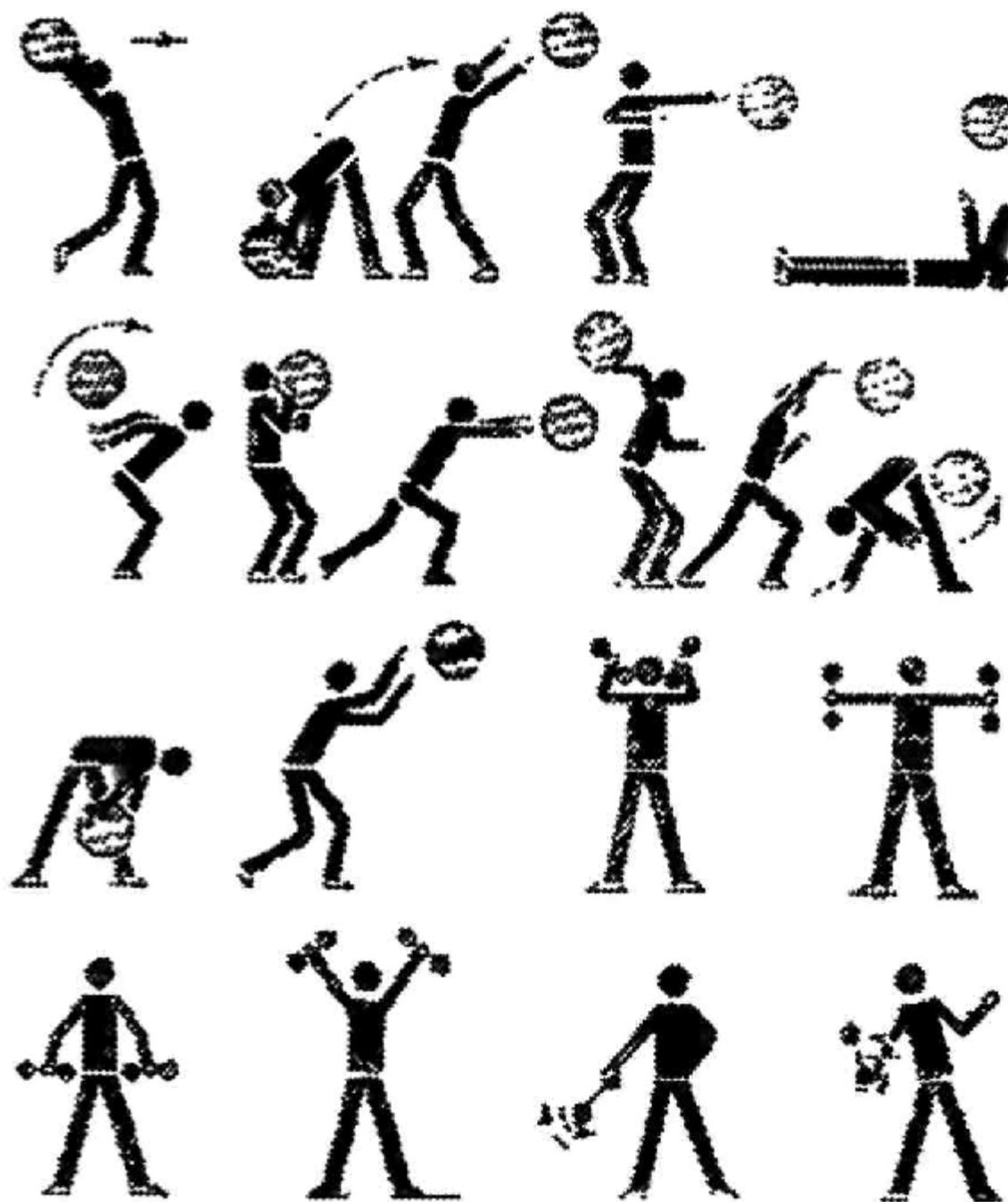
ҚОРЫТЫНДЫ

Бадминтон – өте демократиялық спорт түрі. Онымен кез-келген жаста айналысуға болады. Әрине, кәсіби спортта айтарлықтай жетістіктерге жету мүмкін емес, бірақ ойын деңгейін едәуір көтеруге болады, өйткені техникалық элементтерді игеру бәріне қол жетімді. Бадминтон – ең танымал ойындардың бірі. Ракетка мен воланы жоқ отбасының болуы екіталай. Іс жүзінде кез-келген адам осы спорттық снарядтарға қол жеткізе алады.

Бадминтон – бұл өте жинақы спорт түрі, ол ойын жабдықтарын сатып алуға үлкен қаржылық шығындарды қажет етпейді. Ойын алаңын кез-келген кішкентай залда жабдықтауға болады. Ойын өзінің қарапайымдылығымен баурап алады. Бадминтон Қазақстан Республикасының көптеген жоғары оқу орындарының студенттері арасында танымал бола бастады. Орта білім беру мектептерінде бадминтон, әдетте, оқытылмайды, сондықтан университетте оқуды бастаған барлық студенттер бірдей жағдайда болады. Осылайша, болашақ ойындағы жетістік әр оқушының қабілетіне, дене қабілетіне байланысты.

Бұл халықаралық спорттың танымалдылығын не түсіндіреді? Бір жағынан, ол жалпыға қол жетімді және пайдалы. Екі-үш практикалық сабақта соққы жасауды және негізгі соққыларды игеру оңай. Екінші жағынан, ол жоғары спорттық атлетикасымен тартымды. Барлық дене қасиеттер – жылдамдық, икемділік, ептілік және шыдамдылық – жан-жақты шығармашылық ойлаумен үйлесімді түрде осы ойында дамиды және жетілдіріледі.

Дене қасиеттерді дамытуға арналған
кешенді жаттығулар мысалы



Иық белдеуіндегі бұлшықет күшін және буын қозғалыстарын дамытуға арналған жаттығулар.



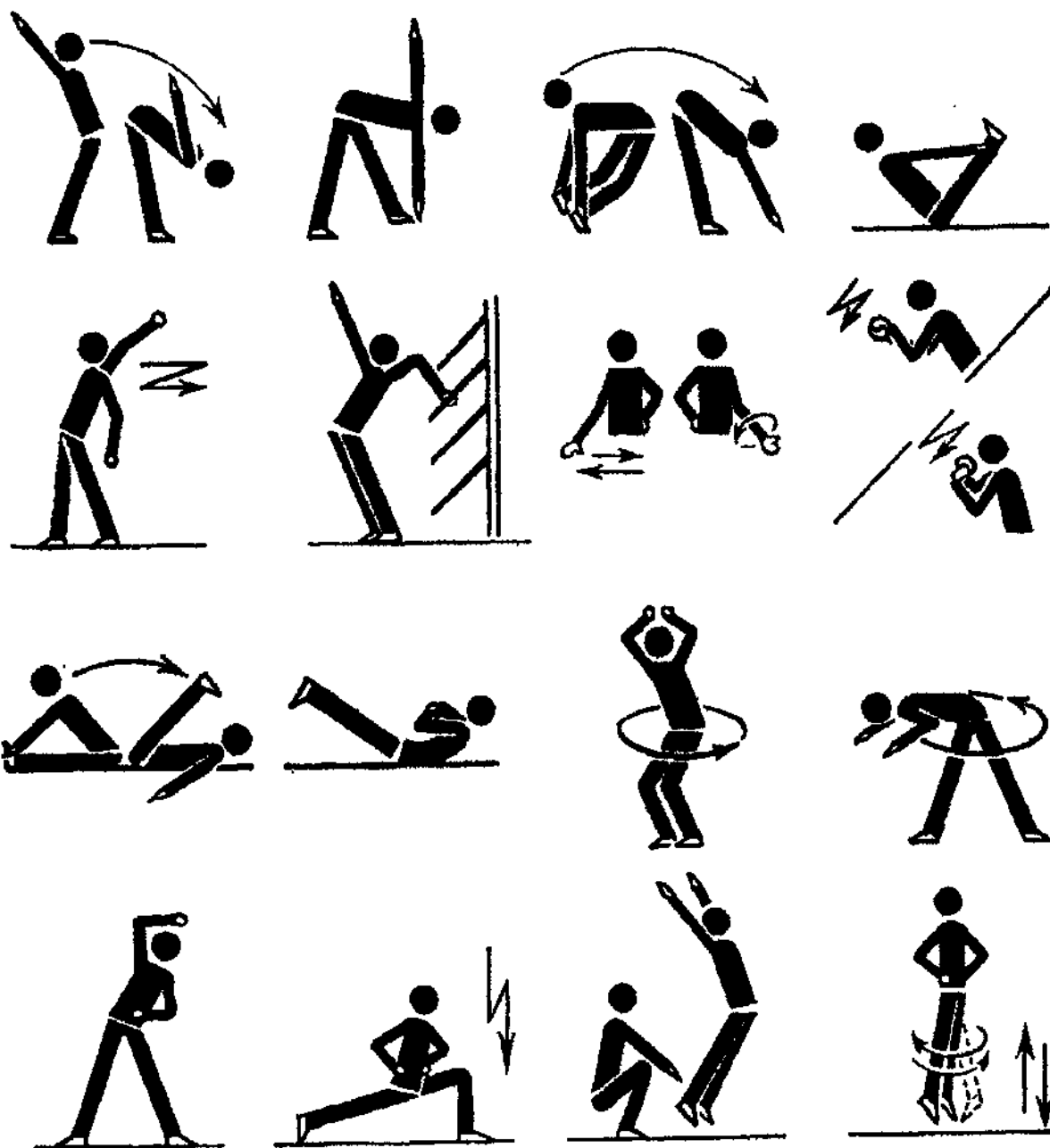
Соққыда қолданылатын денедегі негізгі бұлшықеттер күшін дамытуға арналған жаттығулар.



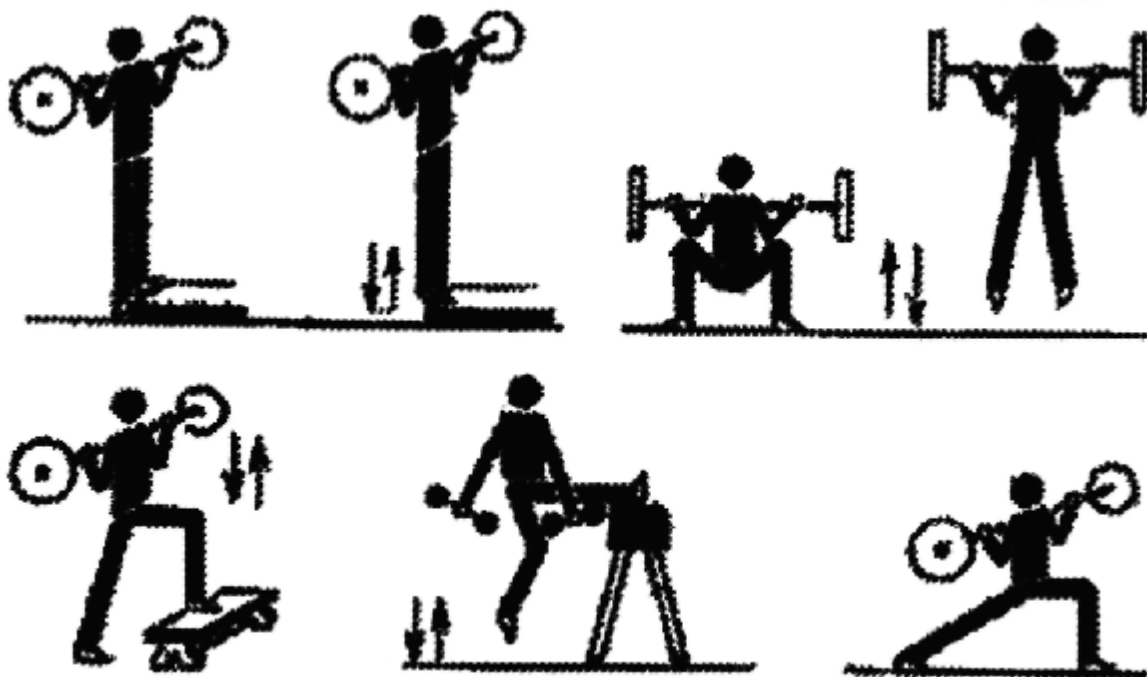
Соққы жылдамдығын арттыруға қолдануға болатын қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.



Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар



Орын ауыстыру қозғалыс дамытуға арналған жаттығулар.



Жүгіру кезіндегі жаттығулар

1. Қозғалыс әдістерін өзгерте отырып жүгіру.
2. Сол және оң жағында бүйірлік қадамдармен жүгіру, әр жағынан 4 бүйірлік қадамды кезекпен орындау.
3. Әр 5-10 м сайын бағытты өзгерте отырып жүгіру.
4. Скалкамен секірудің әртүрлі түрлерімен жүгіру.
5. Екі жүгіру қадамы үшіншісінде еңкейу арқылы – 2 рет; содан кейін сол жақ, оң жақ бүйірмен кезек – кезек 4 қадам – 4 серия; содан кейін артқа жүгіру-6 қадам.

Ракеткамен және волаанмен жасалатын жаттығулар

1. Ракетканың ашық жағымен жонглерлеу.
2. Ракетканың жабық жағымен жонглерлеу.
3. Ракетканың ашық және жабық жақтарымен жонглерлеу.
4. Жоғары жонглерлеу, воланды мүмкіндігінше жоғары қарай жібереді.
5. Жоғары жонглерлеу, воланды мүмкіндігінше жоғары қарай жібереді, әр түрлі нұсқаларда иық буынында сол қолмен 1-ден 3-ке дейін дөңгелек айналдыру немесе әр соққыдан кейін еденге еркін қолмен тигізу.

6. Арқамен ракетканың ашық жағымен воланды соға отыра жонглерлеу.

7. Аяқтың ортасы арқылы ракетканың ашық жағымен воланды соға отыра жонглерлеу.

8. Артқа және аяқ ортасындағы тәсілдерді қолдана отырып, жұп болып жонглерлеу.

9. Ракеткамен арқа және аяқ ортасы арқылы кезекпен соға отырып воланмен жонглерлеу.

10. Екі немесе үш воланмен жұптық ойын.

Мүмкін болатын қателіктер

- Ракетканы дұрыс ұстамау;
- ракетка бел деңгейінде емес, бас деңгейінде немесе одан жоғары орналасқан;
- шынтақ тым жоғары көтерілген;
- ракетка арқылы жасалатын қозғалыстар тым жылдам;
- ойыншы воланға қатысты ыңғайлы позицияны қабылдау үшін алаң бойымен қозғалмайды;
- жонглерлік бір орында қозғалмастан жасалады;
- ойыншыда воланмен ара қашықтықты ұстау сезімі жоқ.

Теннистік доппен жасалатын жаттығулар

1. Теннис добын жұпта лақтыру, лақтыру күшін біртіндеп арттырып, қашықтықты 12 – ден 7 м-ге дейін қысқартады.

2. 1,5–2 м – ден серіктеске теннис добын лақтыру, содан кейін бір қолмен ұстау.

3. Бірінші және екінші лақтыру арасындағы аралықты біртіндеп азайту арқылы екі теннис добын кезекпен лақтыру.

4. Серіктестпен ара қашықтықты 1-1,5 м-ден асырмай, жақтарын көрсетіп және көрсетпей екі теннис добын әр түрлі бағытта лақтыру.

Бұл жаттығуды орындау кезінде кері жауапты ойластыра отырып серіктестің қимылына, ұшып бара жатқан допқа мұқият көңіл аудару керек.

Жаңа жеңілдетілген есеп жүйесі

Кездесу үш партиядан тұратын 21 ұпайға дейін барады (партиядағы 2 жеңіске дейін).

Ұпай ұтып алған жақ оны өз есебіне қосады.

«20-20» есебі болған кезде, қатарынан 2 ұпай жинаған жақ партияны ұтқан болып есептеледі.

«29-29» есебі болған кезде, 30-ншы ұпайды ұтқан жақ партияны жеңеді.

Партияны жеңген жақ келесі партияды бірінші болып соққы жасайды.

Кездесудің аяқталуы мен өзгеруі.

Есеп 11 ұпайға жеткенде, ойыншыларға 60 секундтық үзіліс беріледі.

Әр партия арасында 2 минуттық үзіліс беріледі.

Үшінші партияды 11 ұпаймен ойыншылар тараптарды ауыстырады.

Жеке кездесулер.

Кездесудің басында және жұп есеп кезінде бірінші соққы оң жақтан жүзеге асырылады.

Тақ ұпай есебінде - сол жақтан.

Егер соққы жасаушы ойыншы ұтыс ойынын жеңсе, онда ұпай оның есебіне қосылады, оның келесі соққысы алаңның басқа бөлігінен жасалады.

Егер қабылдаушы ойыншы ұтыста жеңіске жетсе, онда ұпай оның есебіне қосылады және соққы жасау құқығы оған өтеді.

Жұптық кездесулер.

Әрбір жұп тек бір ғана соққы жасауға құқылы.

Кездесудің басында және жұп есеп кезінде соққы оң жақтан жүзеге асырылады. Тақ ұпай есебінде - сол жақтан.

Егер соққы жасаушы тарап (жұп) ұтыс ойынын жеңсе, онда ұпай оның есебіне қосылады, содан кейін сол беруші ойыншы басқа алаңнан соққы жасайды.

Егер қабылдаушы тарап (жұп) ұтыс ойынын жеңсе, онда ұпай оның есебіне қосылады және оны соққы жасау құқығы сол тарапқа өтеді.

Соққы жасау кезінде ұпай мен соққы өткізіп алған қабылдаушы ойыншы өзі соққы жасаған алаңында қалады.

Жүп ойыншылары өз соққылары арқылы ұпай жинағанда ғана алаңды ауыстыра алады.

«А» и «Б» ойыншылары «С» и «Д» ойыншыларына қарсы «А» и «Б» соққы ұтысында ұтты. «А» «С» - ға соққы жасайды.

«А»- алғашқы соққы беруші, «С»- алғашқы соққы қабылдаушы

Түсіндіру	Есеп	Соққы жасайтын тарап	Беруші Қабылдаушы	Ұтысты жеңген жүп		
	0-0	Кездесудің басында соққы оң жақтан жасалады	А С – ға береді А- алғашқы соққы беруші, С- алғашқы соққы қабылдаушы	А және Б	C	D
					B	A
А мен Б ұпай ұтып алып, орын ауыстырады. А қайтадан алаңның сол квадратынан соққы жасайды. С және Д орындарын ауыстырмайды.	1-0	Соққы жасайтын жүптың есебі тақ болғандықтан, соққы сол жақтан жасалады	А Д – ға береді	С және Д	C	D
					A	B
С және Д ұпай ұтып алады және соққы жасау құқығына иеленеді. Ешқандай ойыншы орын ауыстырмайды	1-1	Соққы жасайтын жүптың есебі тақ болғандықтан, соққы сол жақтан жасалады	Д А – ға береді	А және Б	C	D
					A	B
А және Б ұпай ұтып алады және	2-1	Соққы жасаушы	Б С – ға береді	С және Д	C	D

соққы жасау құқығына иеленеді. Ешқандай ойыншы орын ауыстырмайды		жұптың есебі жұп болғандық, соққы оң жақтан жасалады			A	B
С және Д ұпай ұтып және соққы жасау құқығын ұтып алады. Ешқандай ойыншы орын ауыстырмайды	2-2	Соққы жасаушы жұптың есебі жұп болғандық, соққы оң жақтан жасалады	С Б – ға береді	С және Д	C	D
					A	B
С және Д ұпай ұтып алады, орын ауыстырады. С алаңның сол жақ квадратынан соққы жасайды А мен Б орын ауыстырмайды	3-2	Соққы жасаушы жұптың есебі тақ болғандық, соққы сол жақтан жасалады	С А – ға беерді	А және Б	D	C
					A	B
А және Б ұпай ұтып алады және соққы жасау құқығына иеленеді. Ешқандай ойыншы орын ауыстырмайды	3-3	Соққы жасаушы жұптың есебі тақ болғандық, соққы сол жақтан жасалады	А С – ға береді	А және Б	D	C
					A	B
А және Б ұпай ұтып алады және орындарымен ауысады. А оң жақтан соққы жасайды. С мен Д орындарын ауыстырмайды	4-3	Соққы жасаушы жұптың есебі жұп болғандық, соққы оң жақтан жасалады	А Д – ға береді	С және Д	D	C
					B	A

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

Негізгі әдебиеттер:

1. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Бадминтон: особенности общей физической подготовки: учеб. пособие / Е. Б. Коломейцева; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2019; 102 с. ISBN 978-5-7944-3350-0
2. Байгужина, О.В. Бадминтон в структуре подготовки студентов по физическое методическое пособие / О.В. Байгужина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. -пед. ун-та, 2021 – 103 с. – ISBN 978-5-907409-28-6.
3. Камалиева Н.Ю. Бадминтон для начинающих: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Искаков, А.С. Шалавина. – Казань: Казанский университет, 2021 – 57 с.
4. Павлова Л. К. Катеринич Я. И. Азбука бадминтона учебная программа /Л.К. Павлова, Я.И. Катеринич. -Ташкент: "Umid Design", 2021. - 40 с.
5. Магомедов, Р. Р. Дидактические закономерности обучения бадминтону: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Р. Р. Магомедов, Н. В. Махновская, А. В. Агеев, А. М. Гладких, Г. А. Литвина. - Ставрополь: СГПИ, 2022. - 148 с.
6. Сурков, А. М. Бадминтон в непрофильном вузе: учебно-методические указания / А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова, Л. С. Карсека. - Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. - 59 с.

Қосымша әдебиеттер:

1. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие /Ю.К.Жесткова, И.А.Галимов – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2011г., с.118/
2. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов /Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – с. 248
3. Щербаков, А. В. Игра бадминтон: учеб. -метод. пособие /А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. –156 с. – ISBN 978-5-97180-423-9.
4. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика физической культуры / В. П. Помыткин. – Ульяновск: Ульяновский дом печати, 2012. – 344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9.4.

Электронды ресурстар:

1. Дүниежүзілік бадминтон федерациясының ресми сайты [Электрондық ресурс]. – URL: www.intbadfed.org (қаралған күн:01.06.2020).
2. Халықаралық бадминтон порталы [Электрондық ресурс]. – URL: www.worldbadminton.com (қаралған күн: 1.07.2020).

Көлемі 7,4 б.т. Таралымы 500 дана. Офсет қағазы. Тапсырыс № 30

*М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университетінің
редакциялық баспа орталығы.*

Орал қаласы, Н.Назарбаев даңғылы, 162