

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН

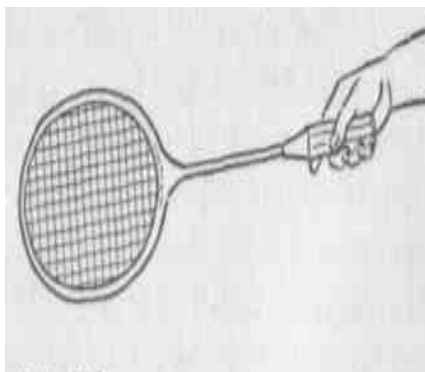
Рўзиева Махлиё Қаюмовна

*Преподаватель кафедры «Спортивные игры» Ферганского государственного университета*

**Анотация:** Бадминтон – игра, известная с древних времен. Свое современное название она получила от наименования английского местечка Бадминтон, где были проведены первые официальные соревнования. В этой статье широко освещено техника и тактика игры в бадминтоне.

**Ключивые слова:** Бадминтон, ракетка, игра, техника, тактика, атака, подача.

Площадка для игры имеет прямоугольную форму (13,4x5,2x6,1 м) и разделена сеткой (высотой 1,55 м). Игра ведется воланом и ракетками. В ней принимают участие два (одиночная игра) или четыре (парная) участника. Цель игры – послать волан на противоположную сторону так, чтобы его нельзя было отбить или вернуть в игру точным ударом.



**Хватка ракетки** влияет на завершающую работу кисти, во многом определяющую эффективность ударов. Правильно брать левой рукой за стержень так, чтобы обод расположился перпендикулярно к полу. Правую ладонь накладывают на верхнюю среднюю грань ручки и обхватывают ее тремя пальцами (от мизинца). Большой и указательный пальцы располагают на боковых гранях так, чтобы первые фаланги немного выходили за пределы средней грани. Чтобы лучше управлять ракеткой, пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закреплена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такая хватка создает условия для активной работы кисти при любых ударах (рис. 1).

**Стойка и перемещения.** Принимая стойку, игрок располагается лицом к сетке, ноги слегка согнуты. Вес тела распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Согнутая в локте рука держит ракетку на уровне середины бедра. Движение к волану начинают с легкого пружинистого подседания, увеличивающего силу стартового толчка. Первый шаг – направляющий, и выполняют его одновременно с наклоном тела. В дальнейшем игрок перемещается беговыми или приставными шагами, одновременно готовясь к удару. Как правило, из центра поля к сетке выходят в два шага, к задней линии – в три шага. Основные требования к перемещению – своевременность, быстрота, легкость.

**Подача.** Различают короткие, плоские и высокие подачи. Подготовка к любой из них одинакова, разница лишь в финальном усилии, определяющем характер движения. Исходная позиция для выполнения подач – в

центре поля. Встав левым боком к сетке, игрок переносит вес тела на ногу, находящуюся сзади. Волан легко удерживают за головку большим и указательным пальцами. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад-вверх. Выполнение подачи начинается с выпуска волана и движения ракетки. В начальной стадии ударного движения предплечье обгоняет кисть. При приближении к волану кисть все больше отводят назад. Удар выполняют ниже уровня пояса. После подачи игрок поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося вес тела на ногу, находящуюся впереди. Ракетка по инерции движется влево-вверх

**Удары.** Их принято делить на две основные группы – удары справа и слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти, при ударах слева – тыльная.

Каждая из групп включает два вида ударов: с в е р х у и с н и з у. Для всех их характерна однотипность замаха. По характеру полета волана их делят на высокие, нападающие, плоские и короткие: в ы с о к и е – волан направлен в заднюю часть поля по восходящей траектории; н а п а д а ю щ и е – волан летит сверху вниз с максимальной скоростью в любую точку площадки; п л о с к и е – волан летит параллельно площадке; к о р о т к и е – волан направлен к сетке.

В зависимости от направления все эти удары бывают п р я м ы м и и к о с ы м и .

### Тактика игры

В одиночной игре принята **комбинированная тактика**, в которой в равной мере сочетаются а т а к у ю щ и е и з а щ и т н ы е дейс т в и я . Чаще всего очко выигрывают нападающим ударом с центра площадки. Атака готовится с помощью различных ударов. Против каждого игрока необходимо применять индивидуальную тактику, зависящую от его подготовленности. Встречаясь с игроком нападающего стиля, необходимо занять центральную позицию и направлять волан кратчайшим путем в дальний от него угол площадки. Если игрок выполняет удар с задней линии и устремляется вперед, высокий удар через него обеспечит игровое преимущество. Ощутимый эффект достигается после отражения нападающего удара плоским ударом непосредственно в соперника. Если нападающий обладает стабильным и мощным ударом с задней линии, то защищающемуся необходимо отвечать плоскими и короткими ударами, не давая волану высоко подниматься над сеткой. Если все же пришлось выполнить высокий удар снизу, его следует направить на заднюю линию через левое плечо нападающего. Защищаясь, игрок при первой же возможности должен перейти к нападению. Встречаясь с игроком защитного стиля, необходимо заставить его сместиться с центра поля, чтобы самому успешно завершить атаку. Этого можно достичь с помощью высоких и коротких ударов в углы площадки.

Важное значение в решении тактических задач играет подача. Это единственный технический прием, который не является ответом на удар соперника. Подающий сам выбирает определенную позицию на площадке и выполняет удар по выпущенному из руки волану. Соперник не в состоянии повлиять на непосредственное выполнение подачи, поэтому расчетливое применение ее в игре дает значительное преимущество.

Чаще всего в одиночной игре выполняют высокую подачу, направляют ее на заднюю линию слева от принимающего.

**В парной игре** применяют передне-заднюю и параллельную расстановку игроков. Передне-задняя расстановка позволяет играть в атакующем стиле. Ее используют при выполнении подач. Параллельная расстановка создает лучшие условия для игры в защите. Разнообразие тактических комбинаций заставляет менять способы расстановки игроков на протяжении всей игры.

Основное тактическое направление парной игры – активное нападение и согласованность действий. Игрок задней линии выполняет нападающий удар, а стоящий впереди старается добить волан, если его отразил соперник. Атака всегда следует на слабейшего. Исключение составляют случаи, когда один из игроков находится в движении. В парной игре в зависимости от расположения принимающего партнера применяется короткая или плоская подача. Если при передне-задней расстановке выполняют удар снизу, его следует направлять за дальнего игрока, а затем занять параллельную расстановку. Цель защиты – как можно дольше держать волан в игре и при удобном случае перейти к нападению.

**Смешанные пары** играют в передне-задней расстановке. После выполнения подачи партнерше целесообразно занять позицию в левой части площадки на передней линии подач, что дает возможность перехватывать большинство ударов, направленных в левый дальний угол, и принимать все укороченные удары в зоне сетки. Для партнерши очень важно умение внимательно следить за воланом, чувствовать направление ударов своего партнера и предугадывать направление ответных ударов. При первой возможности ей необходимо атаковать.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 13-18.
2. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.
3. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ*, 3(27), 110-115.
4. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.
5. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT,*

*ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.*

6. Bahodirovna, X. B. (2022). The use of rhythmic gymnastics in the practice of school physical education teachers on the example of the city of fergana. *International Journal of Pedagogics, 2(05)*, 1-4.

7. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics, 2(05)*, 9-12.

8. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03)*, 226-229.

9. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal, 2(12)*, 25-29.

10. Nishanbayvich, M. O. (2023). VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS USULLARI. *IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31)*, 212-216.

11. Nishanbayvich, M. O. (2023). Different Methods in Volleyball Training Application Methodology. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(8)*, 35-38.

12. Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. *Journal of Agriculture & Horticulture, 3(5)*, 49-53.

13. Мадаминов, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4)*, 192-196.

14. Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02)*, 39-43.

15. Nishanbayevich, M. O. (2022). FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Евразийский журнал академических исследований, 2(2)*, 462-466.

16. Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. *IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24)*, 30-36.

17. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. *IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25)*, 41-46.

18. Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 89-94.
19. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1472-1477.
20. Рўзиева, М. Қ. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИГАЧА ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. *Science and innovation*, 1(B2), 254-258.
21. Qayumovna, R. Z. M. (2023). KO 'P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SUZUVCHILARNI SARALASH VA YO 'NALTIRISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 465-469.
22. Рўзиева, М. (2023). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 833-838.
23. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.
24. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
25. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (USA)* (pp. 149-152).
26. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
27. Orifjon, M. (2021). No one can make the country famous in sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
28. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.
29. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
30. Xasanov, A. T. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(19), 1021-1026.