

УДК 796.344

Анализ качества удара в бадминтоне

Цзэн Фаньчао

Преподаватель,

Маньчжурский институт,

Университет Внутренней Монголии,

Китайская Народная Республика, Внутренняя Монголия, г. Хух-Хото;

e-mail: woai5040112@163.com

Аннотация

Качество удара в бадминтоне является одним из стандартов оценки техники спортсмена. Выверенный с позиций физических, физиологических и тактических характеристик удар является эффективным средством ослабления оппонента и верным условием для набора очков. На основе анализа информационных источников автором систематизированы основные факторы, влияющие на качество удара в бадминтоне. В данной статье рассмотрены такие факторы, как сила удара, радиана движения волана, ритм, место удара, положение рук и корпуса в ударе, а также скорость удара. Цель данного исследования – доступно представить структурные особенности техники удара, обеспечить начинающим и любителям помощь в изучении технических движений. Автор отстаивает принцип всестороннего подхода к освоению базовой техники игры в бадминтон, где знание законов техники игры и физиологии человека сопряжены со стратегическими умениями спортсмена к адекватной оценке ситуации и быстрой ответной реакцией на действия оппонента.

Для цитирования в научных исследованиях

Цзэн Фаньчао. Анализ качества удара в бадминтоне // Педагогический журнал. 2017. Том 7. № 3А. С. 242-247.

Ключевые слова

Бадминтон, техника удара, качество удара, влияющие факторы.

Введение

В последние годы с улучшением качества жизни людей все больше внимания акцентируется на здоровом образе жизни, в частности, занятии спортом. Из игр многим полюбился

бадминтон, так как обладает рядом привлекательных особенностей, например, площадка для бадминтона – корт – очень проста, не имеет строгих пространственных ограничений, а ловкость и силу удара по волану относительно легко регулировать. Техника удара является базовой практикой в обучении игры в бадминтон, также являясь первоосновой изучения тактических приемов, так как реализация сложных тактических ударов требует четкого понимания каждого его этапа и требований к движениям на каждом из них. На практике используются специальные тренировки, где в соответствии с физиологическими особенностями тренируемого у него вырабатывают (улучшают) определенные навыки. Бадминтон – вид спорта, в котором важны сноровка и навыки, поэтому техника ведения мяча (волана) более тонкая, виды удара разнообразные, техника исполнения удара также различна, а уровень подготовки спортсмена определяется уровнем его техники [Тянь Майцзю, 2006].

Начинающие бадминтонисты сталкиваются в процессе тренировок с рядом сложностей в ходе обучения вопросами. Среди них наиболее частой проблемой выявляется рациональность и эффективность использования тренировочных ресурсов в связи с кажущимся достаточно медленным процессом обучения. В целях исследования были проведены опросы некоторых тренеров по бадминтону в г. Маньчжурия, содержание опросов касалось особенностей бадминтона как вида спорта, факторов, влияющих на качество удара и технику игры в бадминтон. В процессе анализа были задействованы исследования по данной тематике из различных библиотечных фондов: библиотеки университета Внутренней Монголии, материалы китайской поисковой системы ZhiWang, источники из обширная коллекция научных работ.

«Физика» и «философия» удара в бадминтоне

Во время соревнований по бадминтону, путем корректировки траектории движения мяча, его размещения и скорости подачи, можно «управлять» оппонентом, препятствовать ударам противника, что, в свою очередь, выбивает его из ритма или приводит к ошибкам [2]. Скорость и угол удара по мячу, соприкосновение с мячом, его положение – все это определяет качество удара. Рассмотрим базовые факторы, напрямую влияющие на качество удара, сквозь призму физических и метафизических проекций.

Положение рук. Говоря о положении рук во время удара, кто-то когда-то привел такое сравнение: «Ракетка есть продолжение руки». Правильный способ захвата ракетки способствует большей подвижности, влияет на степень качества удара. Большинство новичков имеют привычку плотно захватывать ракетку четырьмя пальцами, делая движения скованными и труднорегулируемыми. В результате такой «мертвой хватки» подвижность кисти и пальцев резко снижается, становится неудобно корректировать угол наклона ракетки.

Различие способов захвата ракетки существенно отличает и техники удара: прямой удар, например, имеет высокую скорость, силу, прямое направление и высокую дальность движе-

ния волана; удар под наклоном – это удар на короткое расстояние, а удар по касательной с подкручиванием уменьшает вероятность оппонента отразить удар [Бу Эрли, 2009].

Сила удара. Это сила, которая во время игры обеспечивает моментальность захвата, замаха, удара. Степень владения силой удара играет важную роль в определении качества удара. На силу удара влияют также противодействующие факторы: отдача ракетки и ее струнной поверхности и эластичность и «гашение» удара. При воздействии таких факторов, чем выше сила удара и скорость движения волана, тем сложнее оппоненту ответить на удар, так как увеличение скорости, по мнению оппонента, требует ускорения перемещения удара и ускорения движения по корту, что часто приводит к ошибкам при ответном ударе. Следует обратить внимание на то, что движения верхних и нижних конечностей, спины должны быть скоординированы в момент удара. До удара – движения ракетки должны быть связанными и крайне рациональными: заблаговременный выбор места удара, угла наклона ракетки, после удара: возвращение в оборонительную позицию, подготовка к следующему удару. Так, тренировки на повышение ударной силы, корректирующие и др., становятся хорошей основой для освоения техники удара в бадминтоне.

Радиана движения волана и ритм. Радиана – дуга в воздухе, по которой движется волан после удара до касания земли. По траектории полета различают высокие, низкие, плоские и короткие удары. Ритм – интервал времени от удара и перемещения волана на сторону оппонента до ответного удара: чем короче этот интервал, тем быстрее ритм игры [Сяо Цзе, 2005]. Высота полета волана влияет на скорость его движения, расстояние и место падения, таким образом воздействуя на ритм игры. Соблюдение ритма в ходе игры также является одним из стандартов оценки навыков играющего.

Место падения волана – это точка поля оппонента, в которую приземлится волан после удара. Оценка размещения волана дается в зависимости от дальности расположения на поле оппонента [Гао Вэньцян, 2011]. Дальность расположения – степень отдаленности от сетки и от края поля. Дальность имеет непосредственное влияние на ритм: чем ближе место падения к краю поля или к сетке, тем дальше расстояние для оппонента, чем дальше ему необходимо перемещаться по полю, тем легче перевести его в оборонительное положение, тем самым осложняя ему принятие подач, повышая вероятность промаха. Чем лучше выбрано место падения волана, тем эффективнее будет реализация тактических приемов.

Место удара и положение тела играющего. Место удара – место соприкосновения ракетки с воланом. Нерациональный выбор места удара напрямую оказывает негативное воздействие на скорость, силу, траекторию, место падения и на осуществляемый спортсменом удар в целом. При правильно выбранном месте удара угол удара также становится более удачным, охват больше, позволяет уменьшить силовые затраты, сохранив высокую скорость и силу удара, его качество. Неудачный выбор места удара не только напрасно расходует силу и скорость удара, снижает качество удара, он также приводит спортсмена к травмам.

Скорость. Скорость удара включает в себя реакцию, скорость перемещений, замаха. Высокая скорость реакции позволяет быстрее реагировать на движение оппонента и самому перемещаться на площадке. Скорость перемещений и площадь охвата перемещений – база, по которой определяют, сможет ли спортсмен успеть занять оптимальное место для удара [Сяо Цзе, 2005; Гао Вэньцян, 2011]. Удар будет удачным, только если после перемещения в оптимальное место удара выждать подходящий момент и только тогда совершить удар. В противном случае, медленное перемещение не позволяет выбрать оптимальную точку удара, это снижает качественность удара и лишает игрока активной атакующей позиции.

Заключение

Бадминтон относится к видам спорта, в которых крайне важны навыки и сноровка. Тянь Май Цзю сформулировал принцип групповых тренировок, в котором позиционировал бадминтон как борьбу противоположностей через сетку. Обучение бадминтону должно проходить по этапам объединения, дифференциации, консолидации, стабильности и автоматизации [Ван Жуйюань, 2002]. В процессе тренировок необходимо уделять внимание поддержанию и воспитанию интереса к игре, только тогда возможно сознательное активное обучение в течение длительного времени. Четкое теоретическое знание каждого звена техники игры в бадминтон, владение и выполнение требований к технике игры позволяет рационально расходовать физическую силу, избежать травм, продлить активную спортивную жизнь. Всестороннее, правильное, рациональное и уверенное освоение базовой техники игры в бадминтон – основа и ключевое звено эффективного улучшения качества удара и повышения технического уровня игры.

Библиография

1. Тянь Майцзю. Теории спортивной подготовки. М.: Изд-во пекинского спортивного университета, 2006. С. 56-160.
2. Чжун Да. «Главный пункт» и «четыре основания» в обучении бадминтона(у) // Обучение спорту. 2005. № 1. С. 24-25.
3. Ву Эрли. Обучение техники разного положения рук. М.: Изд-во пекинского спортивного университета, 2009. с.
4. Сяо Цзе. Теория и практика бадминтона. М.: Изд-во народного спорта, 2005.
5. Гао Вэньцян. Исследование обучения бадминтона в университете // Наука и техника спорта. 2011. № 2. С. 157-158.
6. Ван Жуйюань. Спортивная физиология. М.: Изд-во народного спорта, 2002. С. 244-248.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика М.: Первая Образцовая типография, 2012. 343 с.

Analysis of the quality of shot in badminton

Fanchao Zeng

Lecturer,
Manzhouli College,
Inner Mongolia University,
Hohhot, Inner Mongolia, China;
e-mail: woai5040112@163.com

Abstract

The quality of the shot in badminton is one of the standards for assessing the technique of the sportsman. Adjusted from the standpoint of physical, physiological and tactical characteristics, the shot is an effective means of weakening the opponent and a prerequisite for scoring. Based on the analysis of information sources, the author systematizes the main factors affecting the quality of the shot in badminton. In this article, factors such as the shot force, the radian of the shuttle movement, the rhythm, the shot location, the position of the arms and the body in shot, and the shot speed are considered. The purpose of this study is to present structural features of the shot technique, to provide novice and amateur assistance in the study of technical movements. The author defends the principle of a comprehensive approach to mastering the basic techniques of playing badminton, where knowledge of the laws of the game's technique and human physiology is associated with the sportsman's strategic skills in adequately assessing the situation and promptly responding to the opponent's actions.

For citation

Zeng Fanchao (2017) Analiz kachestva udara v badminton [Analysis of the quality of shot in badminton]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 7 (3A), pp. 242-247.

Keywords

Badminton, shot technique, quality of shot, influencing factors

References

1. Chzhun Da (2005) "Glavnyi punkt" i "chetyre osnovaniya" v obuchenii badmintonu ["The main point" and "four bases" in teaching badminton]. *Obuchenie sportu* [Sport education], 1, pp. 24-25.
2. Gao Ven'tsyan (2011) Issledovanie obucheniya badmintona v universitete [Study of badminton training at the university]. *Nauka i tekhnika sporta* [Science and technology of sport], 2, pp. 157-158.

3. Pomytkin V.P. (2012) *Kniga trenera po badmintonu. Teoriya i praktika* [The book of badminton coach. Theory and practice]. Moscow: Pervaya Obraztsovaya tipografiya Publ.
4. Syao Tsze (2005) *Teoriya i praktika badminton* [Theory and practice of badminton]. Beijing: Izd-vo narodnogo sporta Publ.
5. Tyan' Maitszyu (2006) *Teorii sportivnoi podgotovki* [Theories of sports training]. Beijing: Beijing Sport University.
6. Van Zhuiyuan' (2002) *Sportivnaya fiziologiya* [Sports physiology]. Beijing: Izd-vo narodnogo sporta Publ.
7. Vu Erli (2009) *Obuchenie tekhniki raznogo polozheniya ruk* [Teaching techniques of different positions of hands]. Beijing: Beijing Sport University.