

*БАДМИНТОН



ОДНА ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ ИГР
НА ЗЕМЛЕ

*ИСТОРИЯ ИГРЫ

В 14 веке японцы играли деревянными ракетками и воланом, сделанный из плода вишни. Брали вишенку, вставляли в неё пять-шесть гусиных перьев и засушивали на солнце.



ИСТОРИЯ ИГРЫ

Началу современного бадминтона положил 1872 год. В этом году герцог Бофорт привез из Индии ракетки и мячи с перьями в своё поместье Бадминтон в Глостершире.



Год спустя на основе идеи и правил бадминтона возникла новая игра - теннис.

***СИЛЬНЕЙШИМИ
СПОРТСМЕНАМИ
В ЭТОМ ВИДЕ
СПОРТА
ЯВЛЯЮТСЯ
КИТАЙСКИЕ,
КОРЕЙСКИЕ,
ИНДОНЕЗИЙСКИЕ
БАДМИНТОНИСТЫ**



* Бадминтон — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле. Соперничают два игрока или две пары игроков.



* ЗАДАЧИ

- *повышение интереса к физической культуре*
- *развитие двигательных качеств*
- *повышение работоспособности*
- *улучшение психического состояния школьника*



Развитие двигательных качеств

гибкость

быстрота

выносливость

координация

сила



ВОЛАН



1

2

1 - юбочка
2 - головка

РАКЕТКА



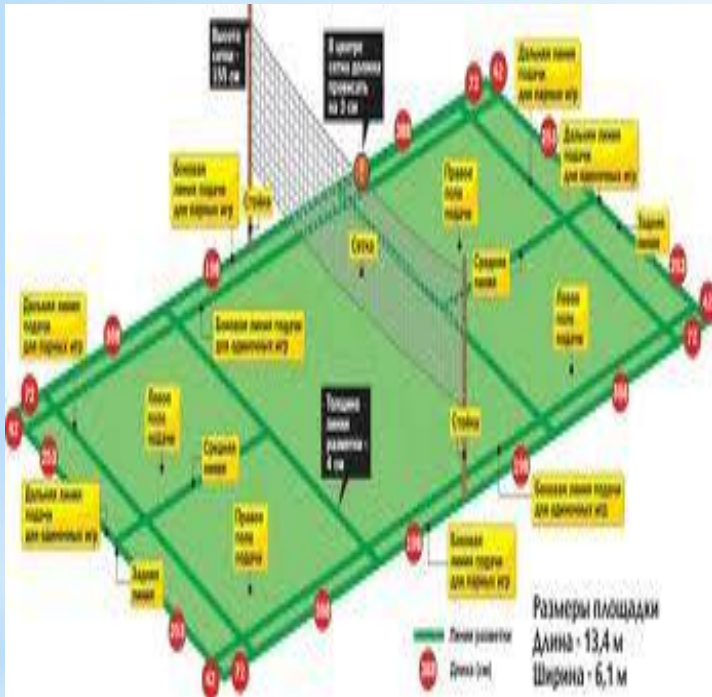
1

2

3

1 - головка
2 - стержень
3 - рукоятка

*КОРТ



Ширина одиночной площадки - 5.18 м

Ширина парной площадки - 6.10 м

Длина площадки - 13.40 м

Корт должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм. Стойки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта и должны оставаться вертикальными.

Сетка должна быть шириной 760 мм и длиной не менее 6.1 метра.

Верхний край сетки должен быть на высоте от поверхности корта 1,524 м в центре корта и 1,55 м над боковыми линиями для парной игры.



***МАССА РАКЕТОК КОЛЕБЛЕТСЯ ОТ 80 ДО 150 ГРАММОВ**



ВОЛАН



Перьевой
(натуральный)



Пластиковый
(синтетический)

СКОРОСТЬ ВОЛАНА МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ЦВЕТУ
ОКАНТОВОЧНОЙ ЛЕНТЫ НА ГОЛОВКЕ ВОЛАНА:

Зелёная-медленная

Синяя- средняя

Красная- быстрая

ПЛАСТИКОВЫЕ ВОЛАНЫ ВЫПУСКАЮТ В ОСНОВНОМ
БЕЛЫЕ И ЖЕЛТЫЕ.

ВОЛАН ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ВЕС 4,5 - 5,5 ГРАММ.

Экипировка



Кроссовки



Мужской костюм

Женский костюм

*ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН

Жеребьёвка

Перед началом матча проводится жеребьёвка. Сторона, выигравшая жребий, может выбрать

- а) подавать или принимать подачу,*
- б) начинать игру на одной или другой стороне корта.*



СИСТЕМА СЧЁТА

Матч проводится до выигрыша двух геймов из трех. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко. При счете «20-20» сторона, которая первая набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. При счете «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.



СМЕНА СТОРОН

Игроки должны поменяться сторонами

- по окончании первого гейма
- перед началом третьего гейма (если он нужен)



*ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН

Подача

Подача производится из правой и левой зоны подачи в зависимости от счета. Волан должен лететь по диагонали в зону подачи соперника. подача по правилам производится снизу вверх, волан при этом в момент подачи должен находиться ниже уровня нижнего ребра, а вся голова ракетки должна быть ниже кисти, которой держат ракетку.



НАРУШЕНИЯ

Нарушение имеет место, если:

во время подачи волан:

- попадает в сетку и повисает на её верхней кромке;*
- перелетев сетку, застревает в ней;*

во время игры волан:

- падает вне пределов корта;*
- пролетает сквозь сетку или под ней;*
- не перелетает через сетку;*
- касается потолка или стен зала;*
- касается тела или одежды игрока;*

во время игры, игрок:

- касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;*
- вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом;*
- намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например, выкриками или жестами.*



СПОРНЫЙ

Перед объявлением «спорного» объявляется команда «Стоп».

«Спорный» назначается, если:

- подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий ;*
- при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;*

во время игры, волан:

- зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке;*
- пролетев над сеткой, застревает в ней.*



ВОЛАН ВНЕ ИГРЫ

Волан считается вне игры когда:

- он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;
- он коснётся поверхности корта (в пределах ограничивающих его линии или вне их)
- объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение.



*ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БАДМИНТОНЕ

- Если суммировать все передвижения (включая ускорения, рывки, прыжки) бадминтониста за игру, то в длину "набежит" до 10 километров, а в высоту - километр;
- Бадминтон - самый быстрый ракеточный вид спорта: скорость полета волана может достигать 270 км/час;
- Самое длительное время встречи в бадминтоне до 1,5 часа, при этом волан держался в игре 45 минут;
- Самый большой волан можно увидеть в городском музее Канзас Сити (Миссури, США) - он более 5 метров в высоту и весом более 2 тонн;
- Бадминтонная струна сплетена в виде косички из нескольких тысяч микроволокон.



*ИСТОРИЯ ИГРЫ В ЦИФРАХ

1883 - основана первая в мире Ассоциация бадминтона

1887 - в Англии был создан первый клуб любителей бадминтона

1898 - началось производство воланов

1905 - английская Федерация бадминтона утвердила правила игры

1934 - основана Международная федерация бадминтона

1957 - появился в России бадминтон

1968 - проводятся чемпионаты Европы

1977 - проводятся чемпионаты мира

1992 - бадминтон включен в программу Олимпийских игр

1992 - основана всероссийская федерация бадминтона

*ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ВЛИЯНИЯ БАДМИНТОНА НА ЗДОРОВЬЕ

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивать силу, выносливость, координацию движения, улучшать подвижность в суставах, воспитывать волевые качества. Бадминтон приносит пользу и глазам, а точнее, дарит им полезную гимнастику, заключающуюся в слежении за полётом волана.



*ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ВЛИЯНИЯ БАДМИНТОНА НА ЗДОРОВЬЕ

Если Вы хотите избавиться от лишнего веса, тогда бадминтон - это то, что поможет Вам достичь своей цели, это и есть лучшая аэробика для похудения и оздоровления.



ВЫВОД

Бадминтон - доступный спортивный инвентарь, простые правила, возможность играть как на открытом воздухе, так и в помещении - все это привлекает нас. Бадминтон отлично повышает общий тонус организма, данный вид спорта хорошо снимает напряжение и стресс, улучшает выносливость и реакцию.

Более того, играя в бадминтон можно усовершенствовать свое мышление - буквально за считанные секунды приходится находить единственно верное решение.

Любите игру, играйте в бадминтон - и вы сохраните своё здоровье.

**ГАРИФЗЯНОВА
РЕЗЕДА
АЛЬБЕРТОВНА
УЧИТЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
I КАТЕГОРИИ
ШКОЛЫ №101**

