МКДОУ Воронцовский детский сад

Бадминтон

Выполнила
Инструктор по физической культуре
Резниченко Л.В.

elperiodic.com

Что такое бадминтон?

Бадминтон спортивная игра с воланом и ракетками

История

В бадминтон играли в Древней Греции, Китае, Индии и Японии. В 14 веке японцы играли деревянными ракетками в волан, сделанный из перьев и вишни. Брали вишню, вставляли в нее пять-шесть гусиных перьев и засушивали на солнце.

В средневековой Англии до конца 16 века в такую игру играли крестьяне. К 17 веку она стала развлечением привилегированных классов в Европе. Правила игры были предельно просты: два игрока отбивали «волан» двумя битами друг другу, не давая упасть.

Пластиковый волан

состоит из головки (пробковой или синтетической) и прикрепленной к ней пластиковой ажурной юбки.

Перьевой волан

изготавливается из 16 гусиных перьев и пробковой головки, обтянутой тонкой лайковой кожей. Перья вклеиваются в отверстия по окружности головки, обвязываются нитками, нитки проклеиваются. Вес волана - около 5 граммов.

Ракетка

Делится на рамку и струнную поверхность.

Как правильно держать ракетку при игре в бадминтон?

Ракетку держат правой рукой (ведущей рукой). При этом четыре пальца должны находиться снизу ракетки, а большой палец находится сверху ракетки. Пальцы должны быть немного расставлены. Кисть руки должна быть свободной, не зажатой. Кисть очень активно работает при всех ударах.

Корт

Площадка для бадминтона - это прямоугольник , который делится пополам натянутой между двумя стойками сеткой.

Правила игры

Правила игры в бадминтон очень просты.

-участники делятся на пары;

-линии ограничивают площадку по бокам и сзади;

-между игроками натягивается сетка (около 0,5 м в высоту);

-задача игрока – послать с помощью ракетки волан на половину противника и не дать волану упасть на своей половине площадки;

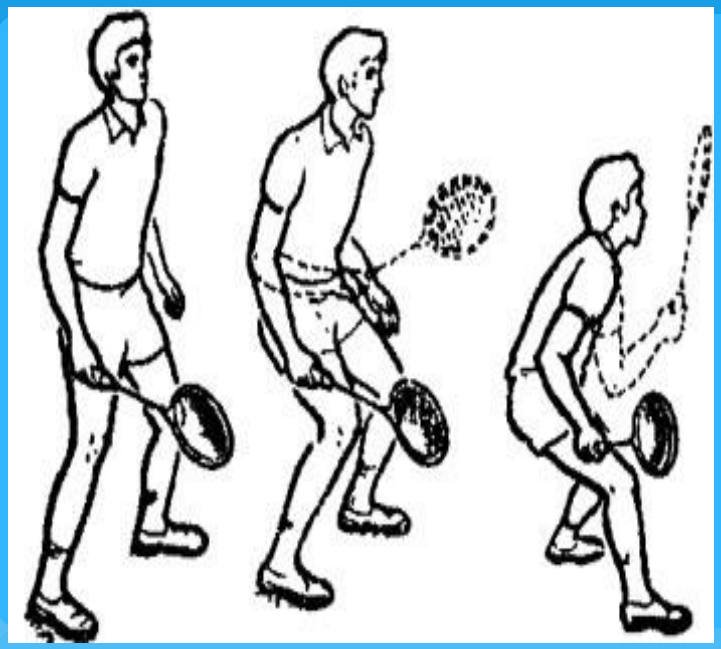
-подачи и удары выполняются в произвольном виде;

- очки засчитываются, если соперник пропустил волан на свою зону, или тот вылетел за пределы поля.

Нарушения

Нарушение во время игры называется «фол». Подающий игрок, уронивший волан на своем поле теряет право подачи, а очко никому не засчитывается.
Если волан падает за пределами корта, пролетает через сетку или под ней, касается стен или потолка корта, одежды или тела игрока, то это признается фолом. Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно. Некорректное поведение игрока на корте тоже считается фолом. Кстати, никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи Переговоры и советы со стороны тоже считаются некорректными для игрока.

Основная стойка



Корпус чуть-чуть наклонен вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленям. Ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой. Ракетка направлена вперед — вверх, обод — перпендикулярно к полу. Рука согнута в локте.

Двигаясь по площадке, надо стараться сохранять положение основной стойки. Это получится, если вы будете передвигаться приставными шагами (как боксер на ринге).

Польза

Как и большинство видов физической активности, бадминтон способствует общему укреплению организма и повышению сопротивляемости различным болезням.

Бадминтон повышает выносливость организма.

Как и многие игры на свежем воздухе, оказывает закаливающие воздействие.

А так же положительное влияние на дыхательную систему.

Улучшает работу вестибулярного аппарата.

Разнообразные движения, наклоны, пробежки и прыжки во время игры, помогают укрепить практически все группы мышц и кости.

Полезен бадминтон и для зрения, так как во время игры приходится следить за воланчиком, а это очень хорошая гимнастика для глаз.

Регулярные занятия бадминтоном помогают справиться с лишним весом.

Бадминтон способствует развитию быстрого мышления.

Помогает снять напряжение, справиться со стрессами и депрессиями.

Интернет ресурсы

http://fb.ru/article/158258/osnovyi-tehniki-i-pravila-igryi-v-badminton-badminton-pravila-igryi-dlya-detey

http://rodnaya-tropinka.ru/kak-igrat-v-badminton-s-detmi-igry-i-uprazhneniya-dlya-malyshej/#ixzz3y4wHy1lU

http://womanadvice.ru/pravila-igry-v-badminton#ixzz3y4vZuBvP