

Бадминтон



Выполнил - Пархонин Н.Ю. (учитель физической культуры МОУ Радужненской СОШ)

История спорта

- Еще 600 лет назад в Японии увлекались этой игрой и называется она «ой-бане». С японского «ой-бане» переводится как «летающее перо». В этой игре ракетка была деревянной. А волан - фруктовый. Бралась спелая и, это очень важно, крупная вишенку или небольшое яблоко. Дальше в них втыкали несколько гусиных пера. После того, как вишня или яблоко высохали на солнце — волан готов.



■ Известен в истории и такой факт: в далеком 1872 году житель небольшого английского городка, придумал игру. Он со своими друзьями стал подбрасывать волан и назвал эту игру в честь своего города - **Бадминтон.**



Французы тоже внесли свою лепту в бадминтонный спорт - дали название волану. С французского волан означает "летучий".



- ▣ Что же такое современный бадминтон и как в него играют спортсмены? Хочется отметить, что тот бадминтон, в который каждый из нас играет с друзьями или со своими детьми отличается от спортивного бадминтона.

Для **спортивного бадминтона** необходима специальная площадка. Размеры площадки таковы: длина 13,40 м, ширина 6,10 м. Также из атрибутов данного спорта является сетка, высота которой 155 см. Сетка должна быть с частыми ячейками, для того чтобы волан, а его размеры маленькие, не пролетал сквозь нее.





Ферри Сонневилле



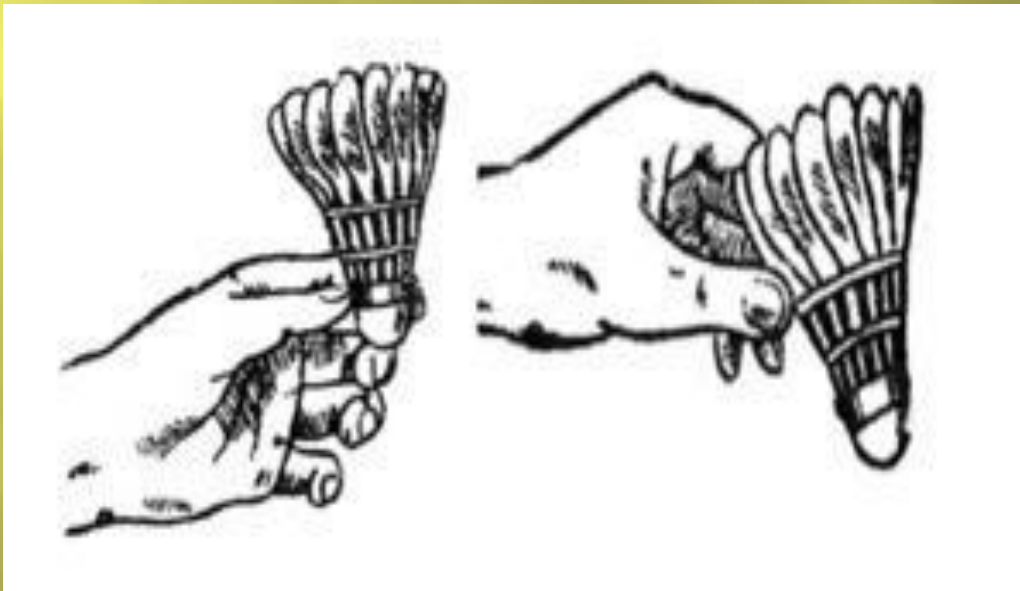
- Среди спортсменов бадминтонистов есть настоящие снайперы. Одним из них является сильнейший игрок, в недавнем прошлом чемпион мира по бадминтону, **Ферри Сонневилле**. Он из Индонезии. Так, например, в Москве во время разминки перед решающей встречей послал через сетку один за другим 12 воланов, и, что интересно - все они приземлились рядом друг с другом. А когда его спросили как же он добился такой точности ударов, он ответил, что это очень просто, нужно лишь в течении 20 лет ежедневно на тренировке совершать не менее тысячи таких ударов.

- Спортсмены из Китая завоевали наибольшее количество высших наград - 43 золотых медалей за всю историю чемпионатов мира. На втором месте Индонезии - 18 золотых медалей, Дания - 10 золотых

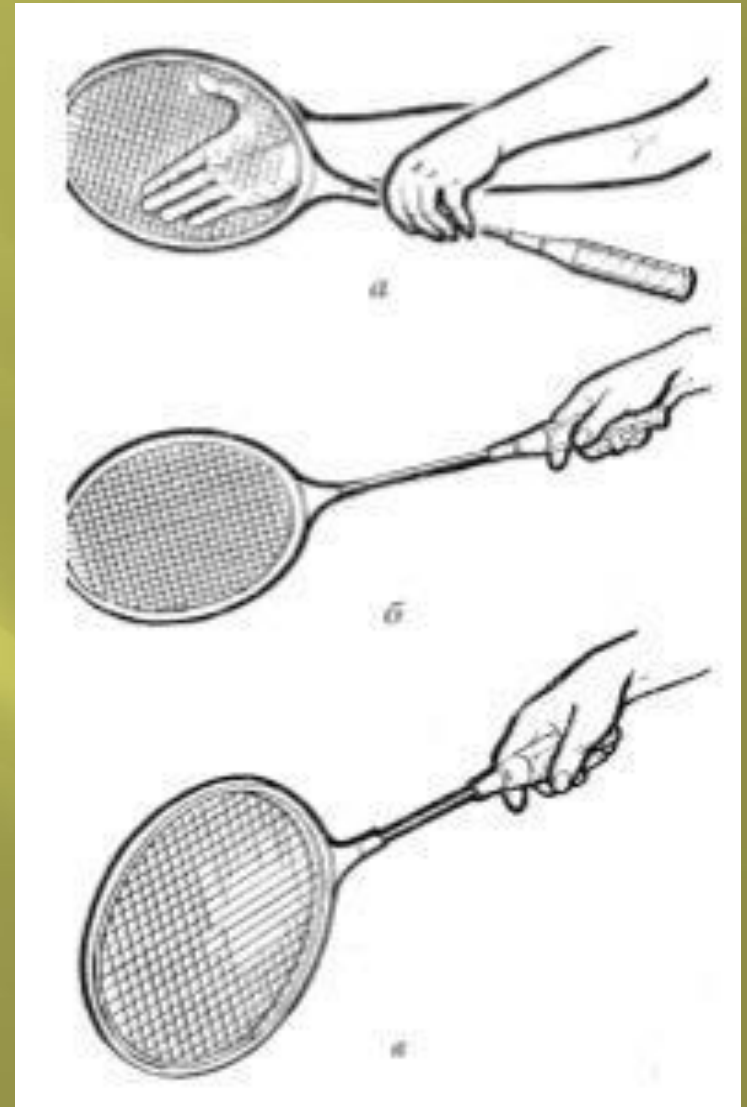


Уроки бадминтона

- **Держание волана**
- Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подач, может быть произвольным, но лучше это делать так, как показано на *рис. 1*.

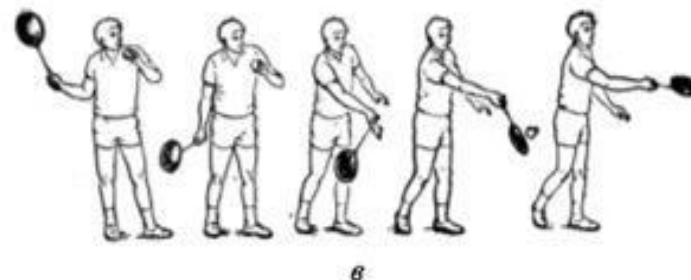
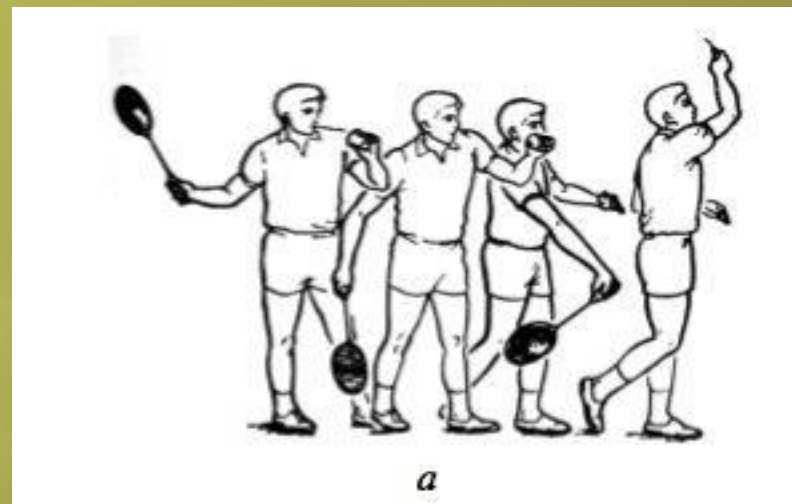


- Как правильно держать ракетку
- Правше необходимо взять ракетку левой рукой за стержень и держать ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, а кисть правой руки положить на струны (рис. 2, а); затем следует перемещать ее вдоль стержня к ручке, пока ребро ладони не упрется в утолщение на конце ручки. После этого нужно мягко обхватить ручку (рис. 2, б, в).

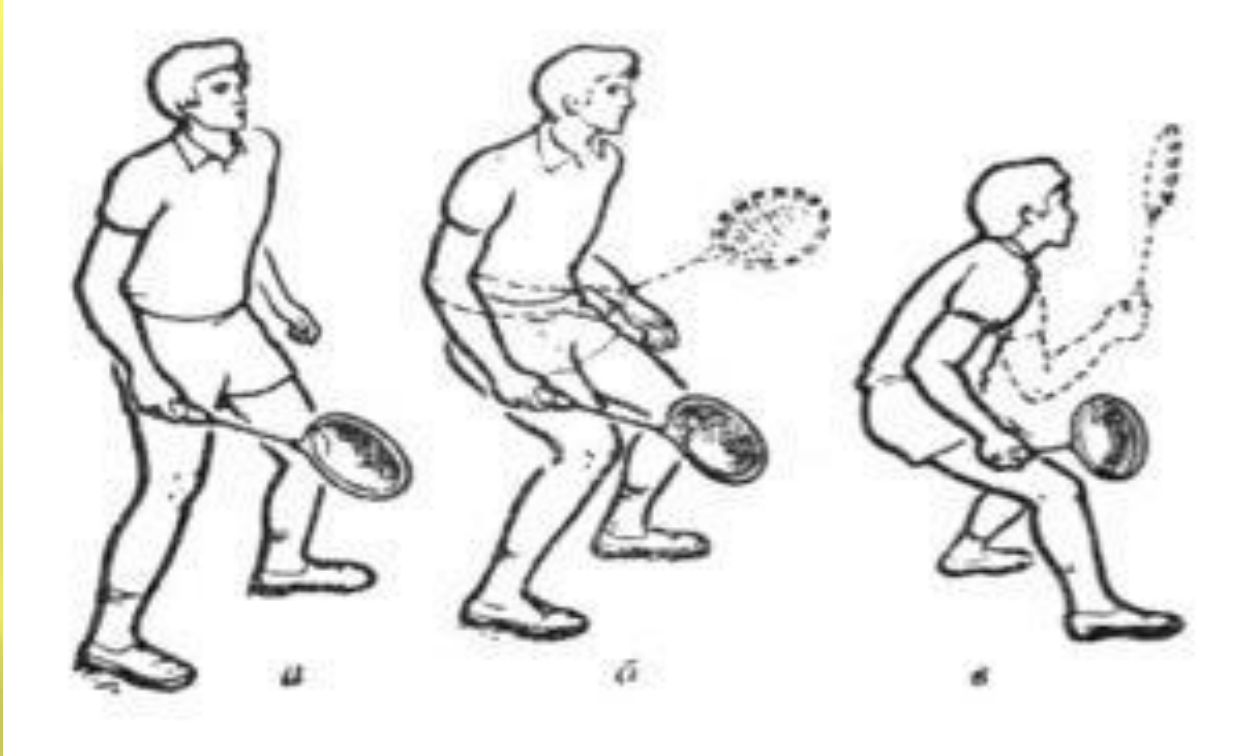


■ Поддача

- При начальном обучении подаче целесообразно использовать высокую (рис. 3, а) и низкую подачу (рис. 3, б). Подачу из высокой стойки лучше применять в парной игре (рис. 3, б). Основной способ подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед.



- Игровая стойка бадминтониста
- *Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 5, а). Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.*



В *средней (защитной) стойке* ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис. 5, б) и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К *низкой стойке* обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены,

■ **Советы начинающим**

- Не сжимайте крепко рукоятку ракетки – держите ее естественно, свободно, но достаточно плотно.
- Не меняйте способы хвата ракетки – держите ее одним наиболее удобным для себя способом.
- На первых этапах обучения не спешите отбивать волан: благодаря равномерно замедленному полету его можно успеть отразить вовремя, следовательно, более точно. Все внимание обращайтесь на точность ударов по волану, посылая его в заданном направлении и сопровождая взглядом траекторию движения головки волана.
- С начала обучения вырабатывайте у себя привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.
- В начале обучения обращайтесь больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.
- Выполняя подачу, не спешите – сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и проверьте готовность соперника к приему.
- При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана, т. е. имитации техники удара.
- Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением

Успехов в обучении !

