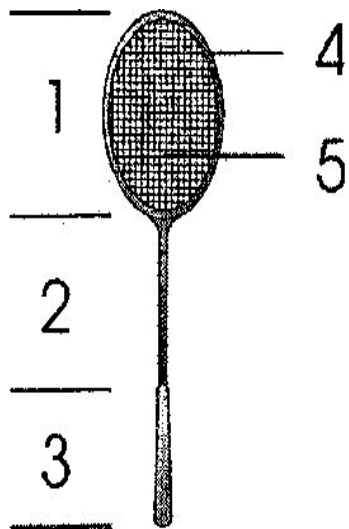


ИЗ ИСТОРИИ...



Игра в волан известна со времен Древней Греции – более 2000 лет. Она возникла одновременно во многих странах в разных концах земли и имела разные названия (в Японии – «ойбане», во Франции – «коквантен», в России – «леток», в Индии – «пунэ»). За долгие годы многие народы добавляли в нее что-нибудь свое. В основном, игра заключалась в перекидывании волана. Воланы и ракетки в разных странах в разное время сильно различались. В конце 50-х годов XIX века в имении Бадминтон под Лондоном, принадлежащем герцогу Бофорту, появилась новая версия игры в волан, которую впоследствии и назвали – бадминтон. Первые правила игры написаны в Индии в конце XIX века. Авторы – британцы, проживающие в Индии, среди которых бадминтон был очень популярен. Эти правила сильно отличались от современных. В 1934 году была учреждена Международная Федерация Бадминтона (ИБФ). Тогда в ее члены вошли лишь 9 стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Шотландия, Франция и Уэльс. Первым президентом Всемирной Федерации бадминтона (BWF) стал сэр Джорж Томас, известный бадминтонист и теннисист. Ныне в BWF входят более 90 стран. Согласно уставу ИБФ один раз в три года проводится розыгрыш кубка Томаса для мужских команд и кубка Убер для женских команд. Эти соревнования являются практически командными чемпионатами мира.

РАКЕТКИ

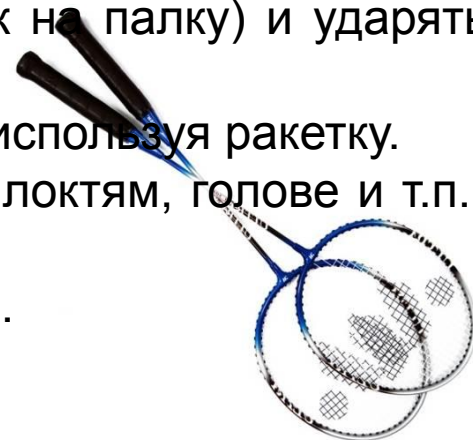


Количество ракеток желательно иметь по количеству занимающихся. Ракетки должны быть легкими, с хорошо натянутыми струнами. Ракетка имеет следующие части: головку (1), шейку (2) и рукоятку (3). Головка состоит из обода (4) и струн (5), образующих сетку. На головке различают открытую и закрытую стороны. Когда игрок держит ракетку вертикально, сторона головки, обращенная к нему, называется открытой, а сторона, обращенная от него наружу, - закрытой.

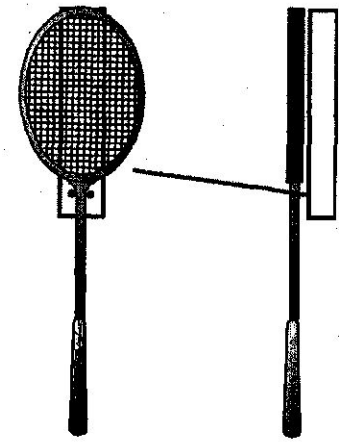
Части ракетки

Для увеличения срока службы ракеток, при обращении с ними, не рекомендуется:

- Класть ракетку на пол, так как можно случайно наступить на нее, при этом испортить ракетку или поскользнуться.
- Бросать ракетку, опираться на нее (как на палку) и ударять ободом обо что-либо.
- Подгребать волан к себе или партнеру, используя ракетку.
- Ударять струнами ракетки по коленям, локтям, голове и т.п., что ослабляет натяжку струн.
- Использовать ракетку не по назначению.



Для хранения ракеток можно сделать специальное приспособление, изображение которого показано на рисунке 2, и видно, как на нем размещаются ракетки. На такое приспособление их удобно и быстро вешать и снимать. Кроме того, не портятся струны. Приспособление представляет собой брусок (примерно 3 x 5 x 20 см), в котором на одном уровне просверлены два отверстия под углом примерно 10-15°. Расстояние между отверстиями – 2-2,5 см. В эти отверстия вставляются куски толстой проволоки (пруток 6-8 мм) длиной 25-30 см. Брусок крепится на стену или шкаф (на боковую стенку).



Приспособление для хранения ракеток



ВОЛАНЫ



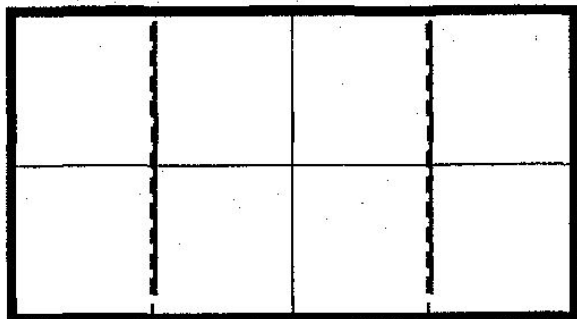
Воланы лучше использовать пластмассовые, а не перьевые. Они дольше служат. Количество воланов должно в 1,5-2 раза превышать количество занимающихся на уроке.

Воланы лучше иметь разного цвета (2-3 цвета). Это необходимо при проведении некоторых игр и упражнений, чтобы не путать.

Для переноски воланов удобно использовать коробку.

Не следует утяжелять воланы (пластилином, жвачкой и т.п.) для того, чтобы их меньше сносил ветер, или просто потому, что полет такого волана больше нравится. Все утяжеленные воланы быстро портят струны ракетки (они ослабевают или рвутся).

СЕТКИ И ПЛОЩАДКИ

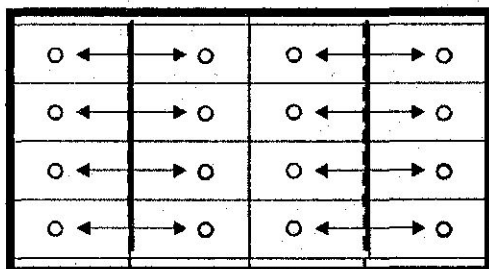
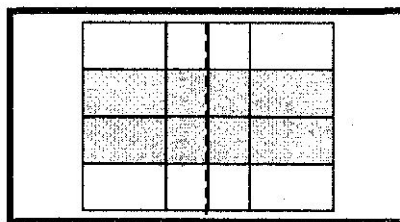
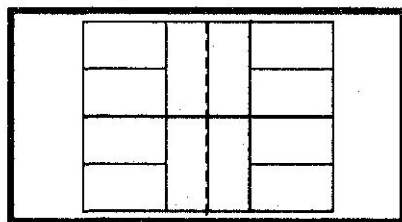


Для бадминтона используется специальная сетка с мелкими ячейками. Длина такой сетки примерно 5,6-6,5 м.



Места подвешивания сеток

В спортивном зале школы, размером 12х24 м, свободно помещаются две площадки для одиночной игры. В случае использования двух сеток зал делится на 4 равные площадки. Ряд упражнений и игр можно проводить на еще более уменьшенных площадках (1/8 зала). В этом случае свободно могут заниматься 16 человек.



Разметка площадок

Расположение учащихся на уменьшенных площадках



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- Не допускайте ношение посторонних предметов. Ногти должны быть коротко острижены.
- Имейте обувь, предотвращающую соскальзывание. Не играйте на сыром полу.
- При игре на сырой траве соблюдайте осторожность – сильнее сгибайте ноги в коленях и выполняйте шаги короче.
- Не играйте при наличии мусора на полу. Перед началом игры проверьте наличие посторонних предметов на площадке и выступающих частей оборудования на площадке.
- Рассчитывайте скорость передвижения, чтобы предотвратить столкновение. Запрещается выставлять руки вперед для предотвращения столкновения.
- Наблюдайте за соседними парами при выполнении упражнений в строю, чтобы не столкнуться и не задеть друг друга.
- По свистку немедленно прекращайте все игровые действия и повернитесь лицом к учителю.
- Четко соблюдайте правила игры – это предотвращает травматизм.
- Не пренебрегайте разминкой перед началом игры, иначе можете получить травму во время игры.
- Не находитесь на площадке во время игр и соревнований, в которых не участвуете сами.
- Используйте для игр площадки с ровной поверхностью и только исправный инвентарь.
- Крепление сеток должно быть надежным.
- Не висните на сетке и не облокачивайтесь на нее.
- Обо всех неисправностях инвентаря и оборудования немедленно сообщайте учителю.
- Соблюдайте осторожность при выполнении упражнений с ракеткой.
- Не бейте по чужому волану.
- Держите ракетку так, чтобы она не вылетала из рук.



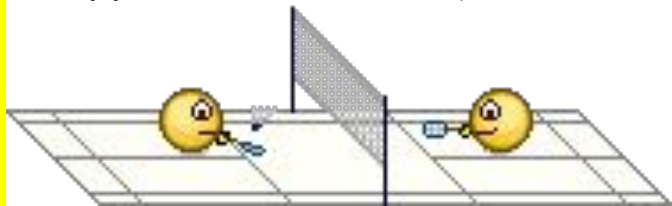
«ОЧИСТИ СВОЙ САД ОТ КАМНЕЙ»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрал волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

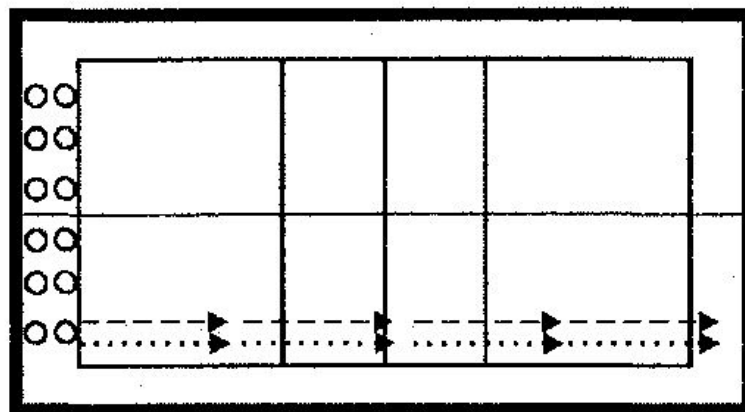
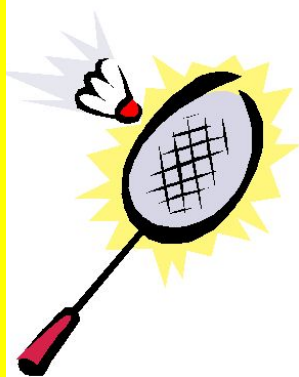
«СБЕЙ ВОЛАН»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.



«Гонка волана»

Все участники разделены на 4-5 групп. Каждая группа располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал или поймал волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

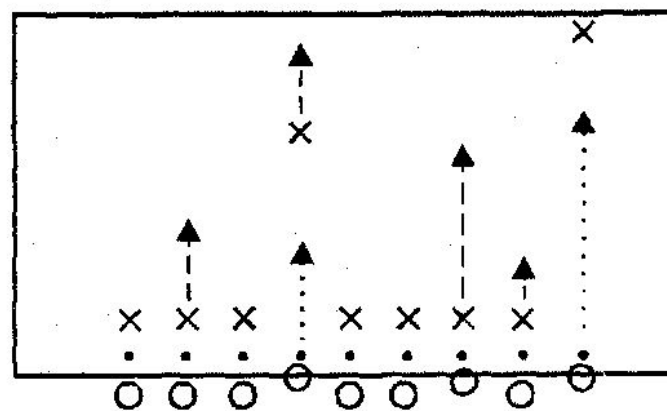
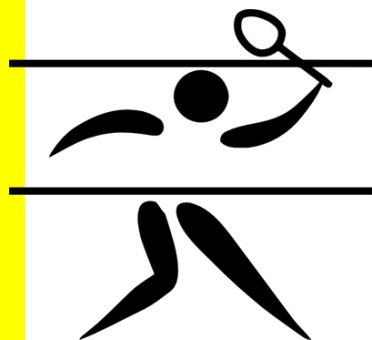


«Гонка волана»



«Убеги от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланчики. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха – очко получает убегающий. Попадание в убегающего после касания им боковой линии не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

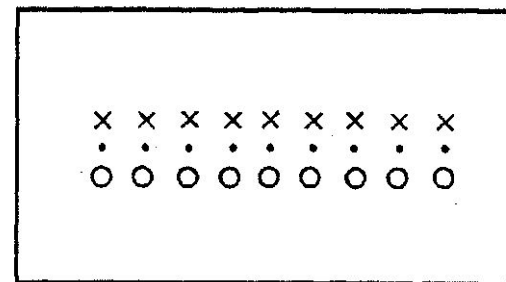


«Убеги от водящего»



«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2-3 м друг от друга. Между ними лежат, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланчики. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.



«Четные и нечетные»

«Лопта бадминтонистов»

Игра проводится по правилам лопты с 3 изменениями:

- 1) играют воланом;
- 2) удар – бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку;
- 3) не учитывается ловля с лёта.



«КТО ВЫШЕ И БЫСТРЕЕ»

Проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

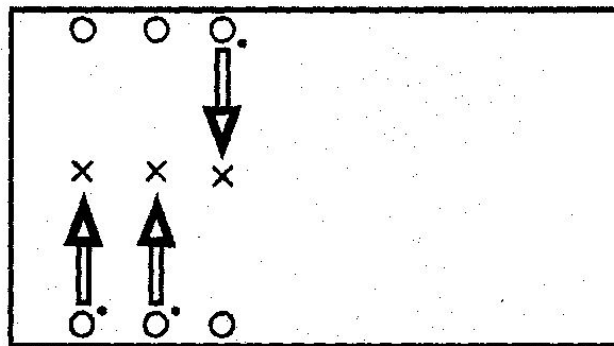
Варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается коленей разноименно.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка — в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Шаги на месте. Учитывается количество пар шагов.



«Вышибалы подачей»

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга. Третий встает между ними. Он – водящий и должен, по возможности, оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков, по очереди. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.



«Вышибалы подачей»

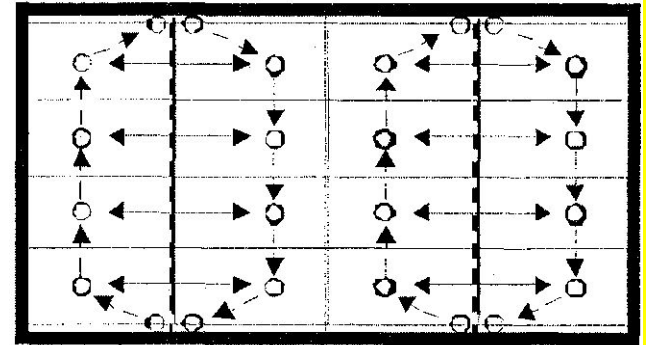


«Бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных площадках или обычных.

«Учебные игры с круговой сменой»

Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 мин. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 мин, и т.д. По окончании 2 мин победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.



«Учебные игры с круговой сменой»

«Двуручкий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант.левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.



МІТРБИ!



УДАЧНОЎ