



# БАДМИНТОН.

История, правила,  
здоровый образ жизни с  
бадминтоном.

БАДМИНТОН – СПОРТИВНАЯ ИГРА, КОТОРАЯ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



ИГРЫ, КОТОРЫЕ  
МОЖНО НАЗВАТЬ  
ПРООБРАЗОМ  
БАДМИНТОНА, БЫЛИ  
ИЗВЕСТНЫ В  
РАЗНЫХ СТРАНАХ, В  
РАЗНЫЕ ВРЕМЕНА.  
СУТЬ ВСЕХ ИГР - МЯЧ  
С ПЕРЬЯМИ.  
БОЛЕЕ ТРЕХ ТЫСЯЧ  
ЛЕТ НАЗАД, В XII В. ДО  
Н. Э., В КИТАЕ  
ИГРАЛИ В ИГРУ "ДИ  
ДЗЯУ ЦИ", В  
КОТОРОЙ  
ИГРАЮЩИМИ  
ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ  
МЯЧ С ПЕРЬЯМИ. В  
ИНДИИ, НА  
НАСКАЛЬНЫХ  
РИСУНКАХ,  
КОТОРЫЕ, ПО  
МНЕНИЮ  
АРХЕОЛОГОВ, БЫЛИ  
СДЕЛАНЫ ОКОЛО  
ДВУХ ТЫСЯЧ ЛЕТ  
НАЗАД,  
ЗАПЕЧАТЛЕНЫ  
ЛЮДИ, ИГРАЮЩИЕ В  
"ПЕОНУ" - НЕКИЙ  
ПРООБРАЗ  
БАДМИНТОНА



В 1977 Г. В ГОРОДЕ МАЛЬМЕ, ШВЕЦИЯ,  
СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ ОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО БАДМИНТОНУ



Ежегодным Общим Собранием ИБФ с 1 августа 1998 г были утверждены правила игры и требования к оборудованию, корту. Продумана система штрафов и наказания.



Любительский бадминтон  
обычно представляет собой  
неторопливое  
перебрасывание волана от  
одного игрока к другому, не  
стесненное сеткой и  
пределами игровой площадки.





# **ИГРА В БАДМИНТОН ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ ВЛИЯЕТ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА**

- регулирует уровень кардионагрузки
- стимулируются обменные процессы в легких
- профилактика остеопороза
- улучшение зрения и координации
- способствует похудению
- повышает сопротивляемость к инфекциям
- улучшает сон
- поднимает настроение.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Из всего вышесказанного мы можем сделать выводы, что бадминтон – один из самых «целебных» видов спорта. Ни один другой спорт не лечит столько болезней, сколько наш любимый с детства бадминтон.

