



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,
ЗАПЕЧАТЛЕНА
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.

