



«Моё увлечение - бадминтон»



Авторы: Мартынова Елена, Тергубье Лидия и
Владимирцева Ольга
Куратор: учитель физической культуры
Алиев Сергей Гидаятович

Я, Мартынова Елена, Владимирцева Ольга и Тергувье Лидия, обучаемся в МКОУ «Тиличикская средняя школа» в 5 классе.

В свободное от учёбы время предпочитаю расслабиться и поиграть с друзьями в бадминтон, так как игра прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования выше написанных физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшении способности за считанные доли секунды находить правильные решения. Во время игры игрокам приходится постоянно следить за полётом воланчика, что является полезной гимнастикой для глаз.

Цель и задачи нашей работы:

- показать свои знания и повысить знания других о бадминтоне,
- популяризировать игру бадминтон,
- привлечь учащихся к игре бадминтон.



Почему именно бадминтон?!



Потому что, это очень веселая и интересная игра.



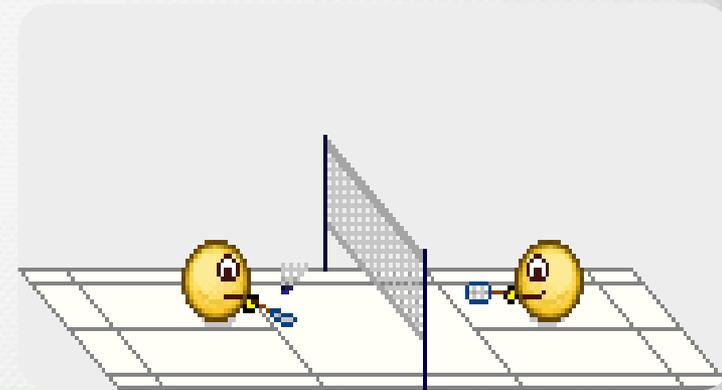
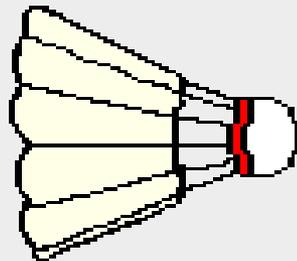
Мы позволяем себе по-детски пошалить, расслабиться на игровой площадке, и когда подбрасываю ракеткой воланчик, все наши проблемы и плохое настроение остаются далеко позади.



Нам не кто не указывает, что делать.



Всё решаем только мы.



Что я получаю, от игры в бадминтон



Развитие бадминтона как массового вида спорта способствует пропаганде общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни.



Когда играешь в бадминтон - это лучшее, что можно только себе вообразить как время проведения досуга с друзьями.

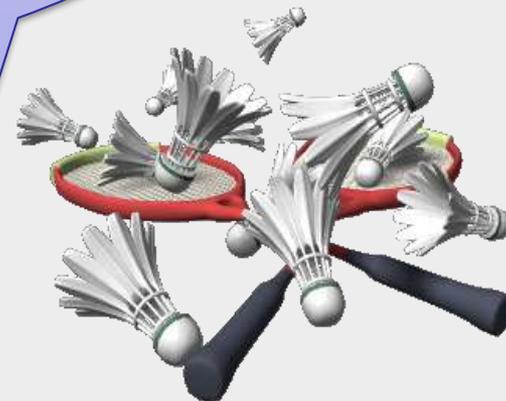


И пусть бадминтон – не коммерческая игра, пусть мы не устаём от него так, как от футбола (создаётся впечатление, что других игр в мире почти нет), я горжусь своим выбором и своей любимой игрой!



Что такое бадминтон?

Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков.



История возникновения бадминтона

Бадминтон – одна из древнейших игр нашей планеты. Ещё два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки.



В Японии была распространена игра под названием «ойбане».
Во Франции подобная игра носила название «же-де-пом» (игра с яблоком).
Играли в подобную игру и в России.

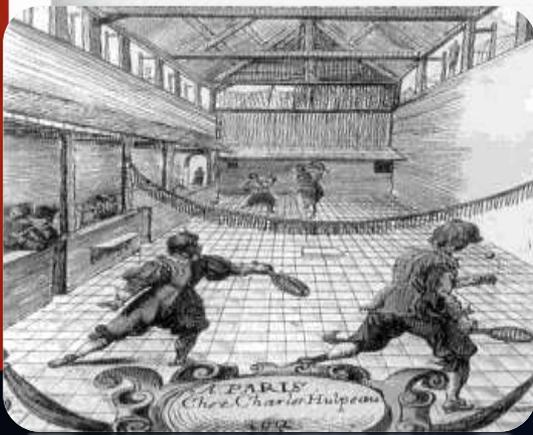
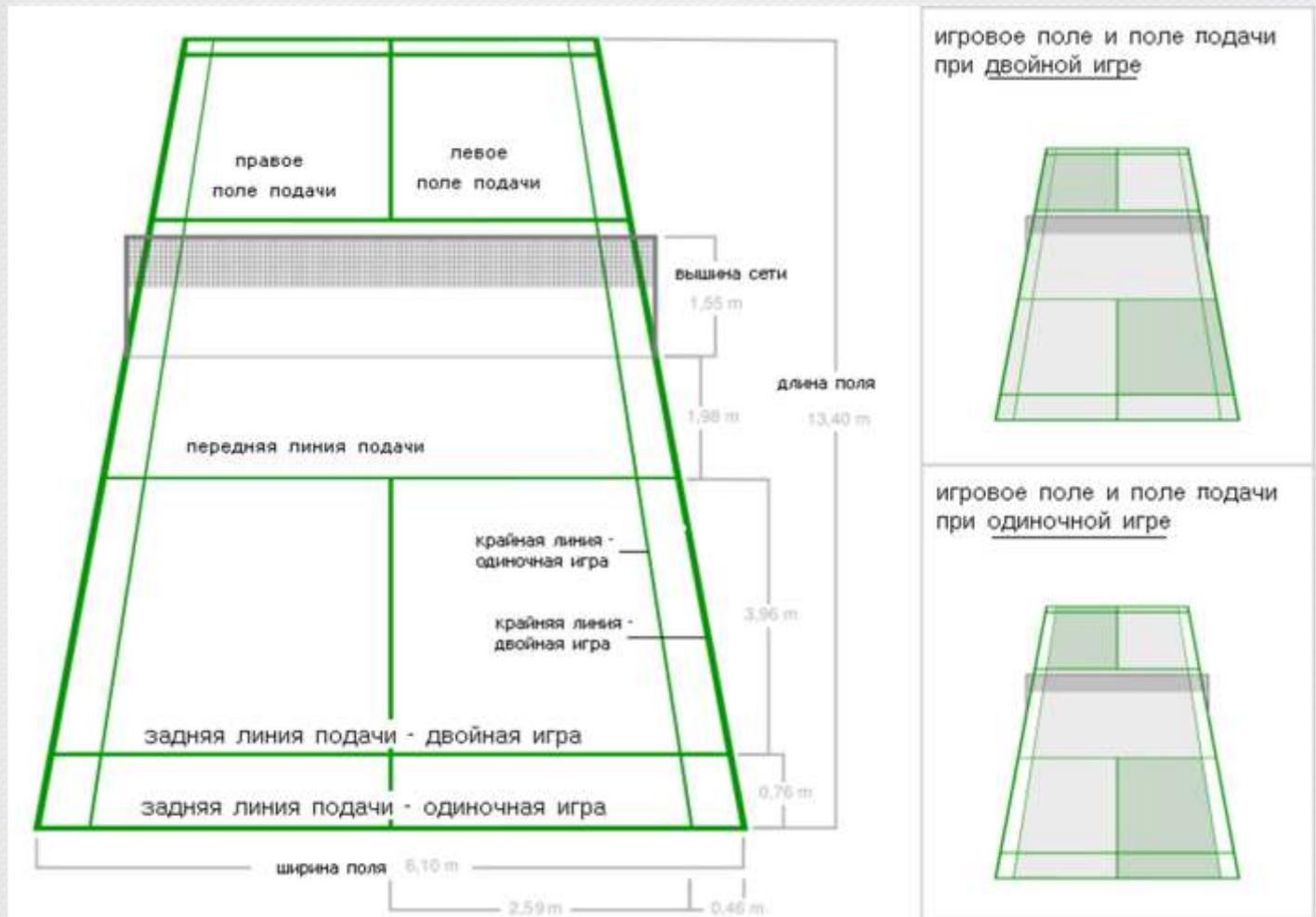


Схема игрового поля



Как играть?

- Поддача производится из правой или левой зоны поддачи в зависимости от счета. Волан должен лететь по диагонали в зону поддачи соперника.
- Поддача по правилам производится снизу вверх, волан при этом в момент поддачи должен находиться ниже уровня нижнего ребра, а вся голова ракетки быть заметно ниже кисти, которой держат ракетку.
- Игрок считается победителем отдельного розыгрыша в следующих случаях:
 - Волан ударился о площадку соперника.
 - Соперник послал волан за пределы игрового поля.
 - Соперник получил фол.
- Соперник во время розыгрыша заметно коснулся сетки телом или ракеткой.



Основные правила

Жеребьевка.

- Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий может выбирать подать или принимать подачу первым
- Сторона, проигравшая жеребьевку затем делает оставшийся выбор.

Смена сторон

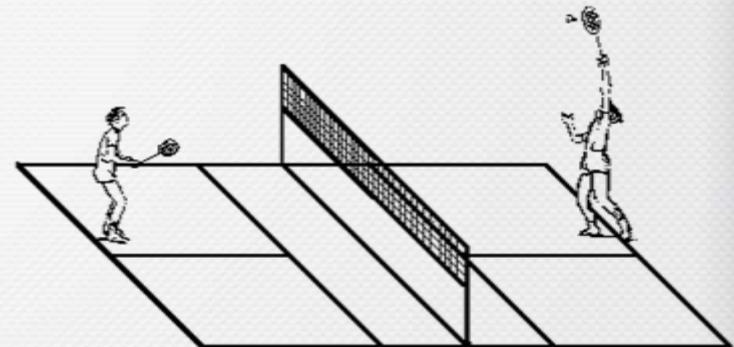
- Игроки должны поменяться сторонами:
 1. по окончании первого гейма
 2. перед началом третьего гейма (если он нужен)
- При правильной подаче:
- Никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки заняли свои позиции
- Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля
- Ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана
- Весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент соударения с ракеткой подающего



Нарушения

Во время игры волан:

- падает вне пределов корта
- пролетит сквозь сетку или под ней
- не перелетит через сетку
- коснется потолка или стен зала
- коснется тела или одежды игрока
- коснется любого предмета или лица, находящегося в непосредственной близости от корта



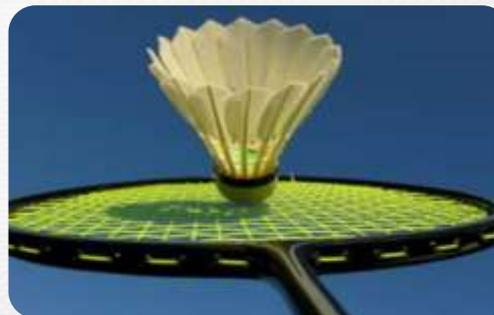
Малоизвестные факты о бадминтоне:

- Если суммировать все передвижения (включая ускорения, рывки, прыжки) бадминтониста за игру, то в длину "набежит" до 6 километров, а в высоту - километр;
- Бадминтон - самый быстрый ракеточный вид спорта: скорость полета волана может достигать 327 км/час;
- Максимальное количество ударов, зафиксированное в матче - 19725;
- Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта;
- Самое длительное время встречи в бадминтоне 1 час 16 минут, при этом волан держался в игре 37 минут;
- Бадминтонист высокого класса может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту;
-



Результат

Мы придумали кроссворд с вопросами и раздали учащимся нашей школы. Вопросы были о интересных фактах про бадминтон. Ребята узнали больше об этой игре, чем до этого момента. Некоторые одноклассники захотели играть в неё.

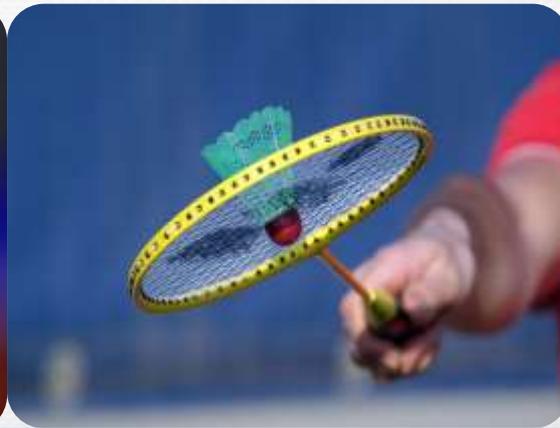


1. Игра с пернатым шариком?
2. Как англичане называли игру, которую прежде на Руси именовали «леток»?
3. В эту игру играли в Древней Греции, Китае, Индии и Японии около 3 тысяч лет назад?
4. В каком виде спорта «Поле битвы» — приблизительно в два раза меньше волейбольного?
5. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года?
6. В этой игре все встречи одиночные и парные, играют до 21 очка?
7. В каком виде спорта за матч игроки пробегают до 10 км и теряют несколько килограммов веса?
8. В этой игре игрок(высокого класса) может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту?
9. В какой игре вместо тайма – гейм?



Заключение

Бадминтон- поистине великая игра. Она проста, но в то же время интересна и увлекательна. В неё легко играть, при этом ни капли не уставая. Она расслабляет, снимает стресс и помогает вновь почувствовать вкус настоящей жизни!!!



Спасибо за внимание
Играйте в бадминтон!



Библиографический список

- История бадминтона - URL: <http://badminton.ru>
- Правила игры - URL: <http://badminton.ru/index.php/pravila>
- Факты о бадминтоне - URL: <http://www.stepandstep.ru/>
- Национальная федерация бадминтона России - URL: <http://www.badm.ru/>

