

Бадминтон в общеобразовательной школе

Учитель физической культуры
МБОУ «СШ №40»

Корнеев Дмитрий Сергеевич



Кратко об игре

Бадминтон относится к ациклическим, сложно-координационным видам спорта.



История

Современная версия бадминтона, по мнению большинства исследователей, произошла от индийской забавы под названием «пуна», которую в 1860-х подхватили офицеры британской армии.



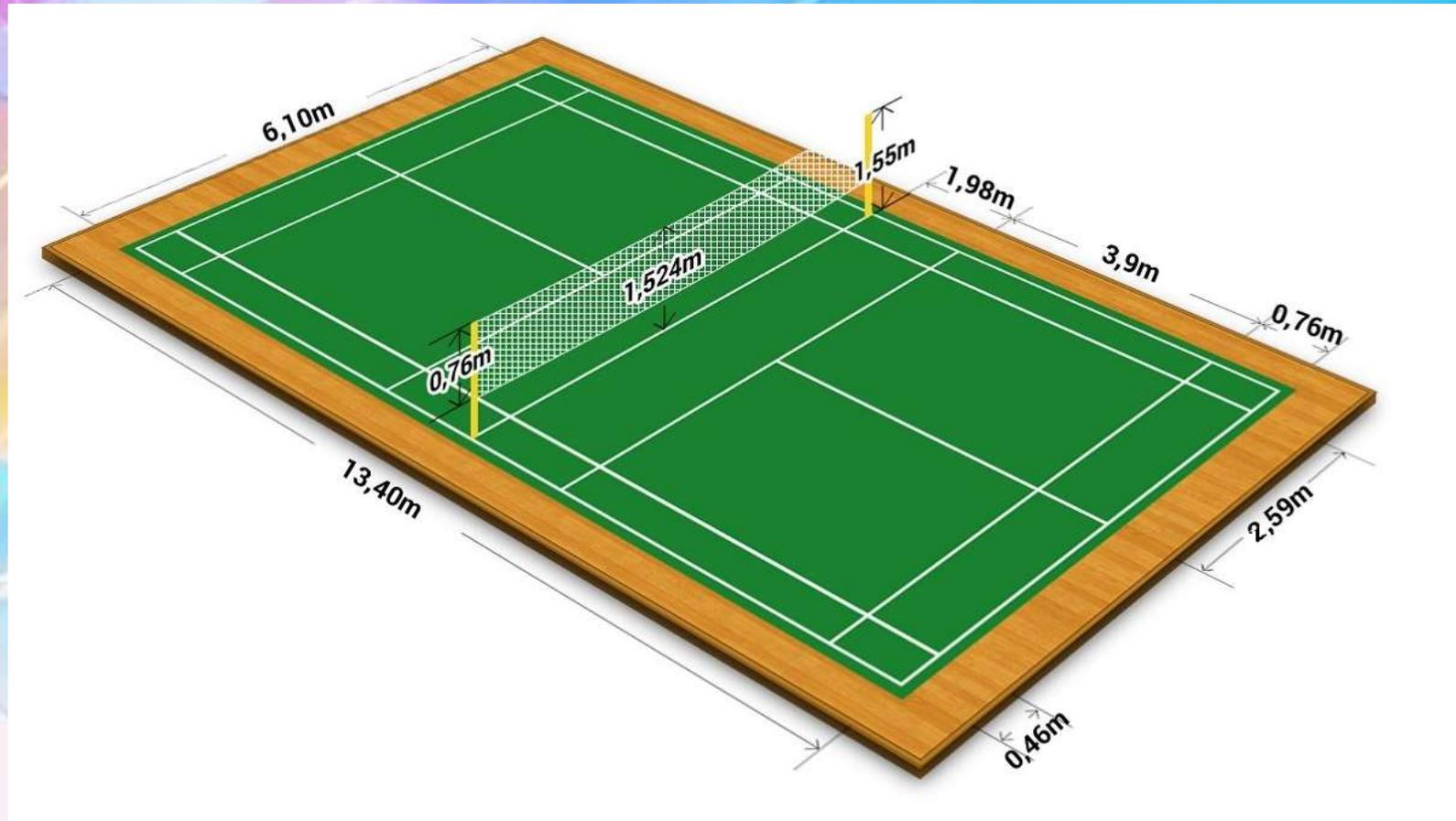
Кратко об игре

Жители Юго-Восточной Азии стабильно завоёвывают до 90 % наград на международных турнирах.



Кратко об игре

Бадминтон – очень компактный вид спорта, не требующий больших финансовых затрат на приобретение игровой экипировки.



Кратко об игре

Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, так как наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения.



Бадминтон на уроках ФК

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Когда грунт промёрзнет на глубину 5—6 см, можно начинать заливку. Лучше всего это делать в тот день, когда снег не идёт, при температуре от 5 до 20 °С мороза. Нужно заливать всю площадку ровным тонким слоем в полсантиметра. Когда лёд станет твёрдым, снова залейте весь каток. Играть можно начинать тогда, когда толщина льда достигнет 8 см. Следует и далее наращивать лёд до толщины 15—20 см. Воду для заливки можно брать из водопровода, из колодца или какого-либо водоёма.

Если каток изрезан, «отремонтируйте» лёд — расчистите его от снега, залейте, заровняйте ямки, выбоины, подновите всю поверхность поля. Чтобы лёд был ровным, отшлифуйте его горячей водой.

Обратите внимание на то, чтобы между поверхностью катка и плоскостью борта был всегда *прямой угол*. Шайба должна отскакивать от борта правильно, в соответствии с расчётами игрока, поэтому напльвы, образующиеся при заливке, нужно считать металлическими скребками.

Вопросы

1. Как правильно держать клюшку и вести шайбу?
2. Какие способы бросков по воротам вы знаете? Опишите их.

Задания

1. Опишите экипировку хоккеиста.
2. Перечислите Олимпийские игры, на которых советские (российские) хоккеисты становились олимпийскими чемпионами.

§ 30

Бадминтон

Значение

В процессе занятий этой спортивной игрой можно существенно повысить многие физические способности (скоростные, координационные, выносливость), улучшить психические процессы, например умение предвидеть действия соперника. Игра хороша и тем, что в ней могут принимать участие

два (одиночная) или четыре участника (парная игра). Играть в бадминтон можно в зале или на любой ровной площадке на свежем воздухе в любое время года.

История

Ещё в XII в. до н. э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями. Со временем эта игра стала распространяться в Европе и Америке. Во Франции она называлась «волан», в США — «баттлдор», в России — «леток».

В 1873 г. в английском городе Бадминтон проходил турнир по этой игре, и она по имени города получила своё современное название — бадминтон. В 1876 г. были разработаны первые правила игры. В 1934 г. была образована Международная федерация бадминтона (ИБФ). В СССР игра в бадминтон появилась в 1954 г. В 1977 г. в Швеции состоялся первый официальный чемпионат мира.

На Олимпийских играх 1992 г. в Барселоне бадминтон получил олимпийскую прописку.

Основные правила игры в бадминтон

Размеры площадки для игры в бадминтон показаны на рисунке 118. Для парной игры она имеет размеры 1340 см в длину и 610 см в ширину. При одиночной игре ширина площадки меньше 518 см. Площадка делится поперёк сеткой, натянутой на двух стойках. Длина сетки 610 см, ширина — 76 см. Верхняя часть сетки крепится на стойках на высоте 155 см. Сетка туго натягивается между стойками, чтобы в центре площадки её высота от поверхности была не менее 152 см.

Ракетка очень похожа на теннисную (вес 135—190 г). Мяч — пробка, обтянутая кожей или её заменителем, с венцом из перьев (вес 4,5—7 г).

Счёт игры до 15 очков применяется при парных встречах и до 11 очков — при одиночных встречах детей и подростков. Играются три партии. Право первой подачи определяют по жребью.

Право подачи во второй партии получает тот, кто выиграл первую. Если проводится третья, решающая, партия, то в середине счёта при 8 или 6 очках игроки меняются сторонами.

В начале игры подающий и принимающий занимают каждый своё правое поле подачи. В одиночной встрече при первой подаче и чётном числе очков волан подаётся из правого поля подачи в правое поле соперника. Если волан

Бадминтон на уроках ФК

Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки.

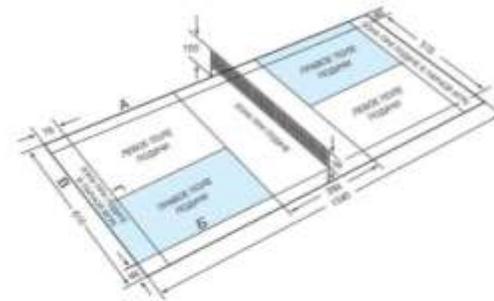


Рис. 118. Площадка для игры в бадминтон

при подаче не попадает в нужное поле, то право подачи получает соперник. Счет в этом случае не меняется.

Очки начисляются, когда волан удаётся приземлится на площадке противника в любой её месте во время игры или когда противник не смог удачно обить волан на сторону соперника.

Основные технические приёмы

Прежде всего надо научиться правильно держать ракетку и волан (рис. 119). Сразу постарайтесь не делать таких ошибок:

- Не сжимайте рукоятку слишком крепко пальцами, так они могут быстрее устать, мышцы руки напрягаются только в момент удара по волану.
- Не выставляйте вперёд большой и указательный пальцы. Держите рукоятку как лёгкий молоток.

Стойка игрока. При приёме мяча во время игры следует стоять на слегка согнутых ногах лицом к сетке. Вес тела надо равномерно распределить на переднюю часть стоп ног, которые расставлены на ширину плеч. Ракетку держат согнутой в локте рукой (рис. 120, а).

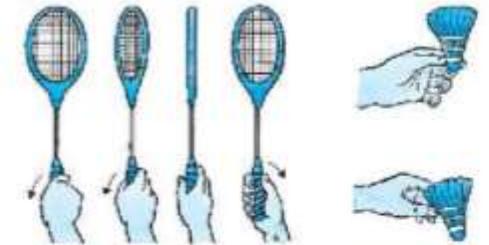


Рис. 119. Как правильно держать ракетку и волан при подаче

Подача. При подаче игрок должен находиться в центре площадки перед воображаемой на рисунке зоной № 1 при подаче. Если он стоит в правом поле подачи, то волан подается максимумом в правое поле соперника. При подаче надо асть левым боком к сетке и выставить левую ногу вперед.

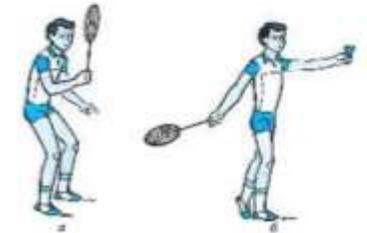


Рис. 120. Основные стойки при приёме (а) и подаче волана (б)

Бадминтон на уроках ФК

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.



Бадминтон в школе

Школа – идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ.



Бадминтон в школе

Важно заметить, что бадминтон не требует больших финансовых затрат и те возможности, которые существуют во многих учебных заведениях нашей страны, вполне приемлемы для его организации.



Дефицит движений, приводит к статическим перенапряжениям групп мышц, обеспечивающих сохранение правильной осанки, создают эмоционально-психологические перегрузки и ведут к умственному и физическому переутомлению.



Бадминтон-помошник в учёбе

Игра в волан – это прекрасное средство от усталости, прекрасно снимает напряжение. Слежение за летающим воланом – полезная гимнастика для глаз.



Динамическая переменная

Школа – идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ.



Кратко об игре

Бадминтон – вид спорта подвижный, азартный, достаточно простой, не говоря уже о той пользе, которую он действительно приносит. Именно поэтому его можно активно использовать в практической работе.



Бадминтон в общеобразовательной школе

Учитель физической культуры
МБОУ «СШ №40»

Корнеев Дмитрий Сергеевич

