

Вибірковий освітній компонент



БАДМІНТОН

для здобувачів фахової передвищої освіти



Бадмінтон

Бадмінтон – це...



- ✓ **одна з найдавніших ігор світу;**
- ✓ **олімпійський вид спорту;**
- В останні роки найсильнішими вважаються спортсмени Данії, Індонезії, Великобританії, Малайзії, Швеції, Японії, Китаю.**
- ✓ **як одиночна, так і парна гра;**
- ✓ **гра, якою захоплюється кожна 50-а людина у світі;**
- ✓ **найшвидший ракеточний вид спорту: швидкість польоту вола**

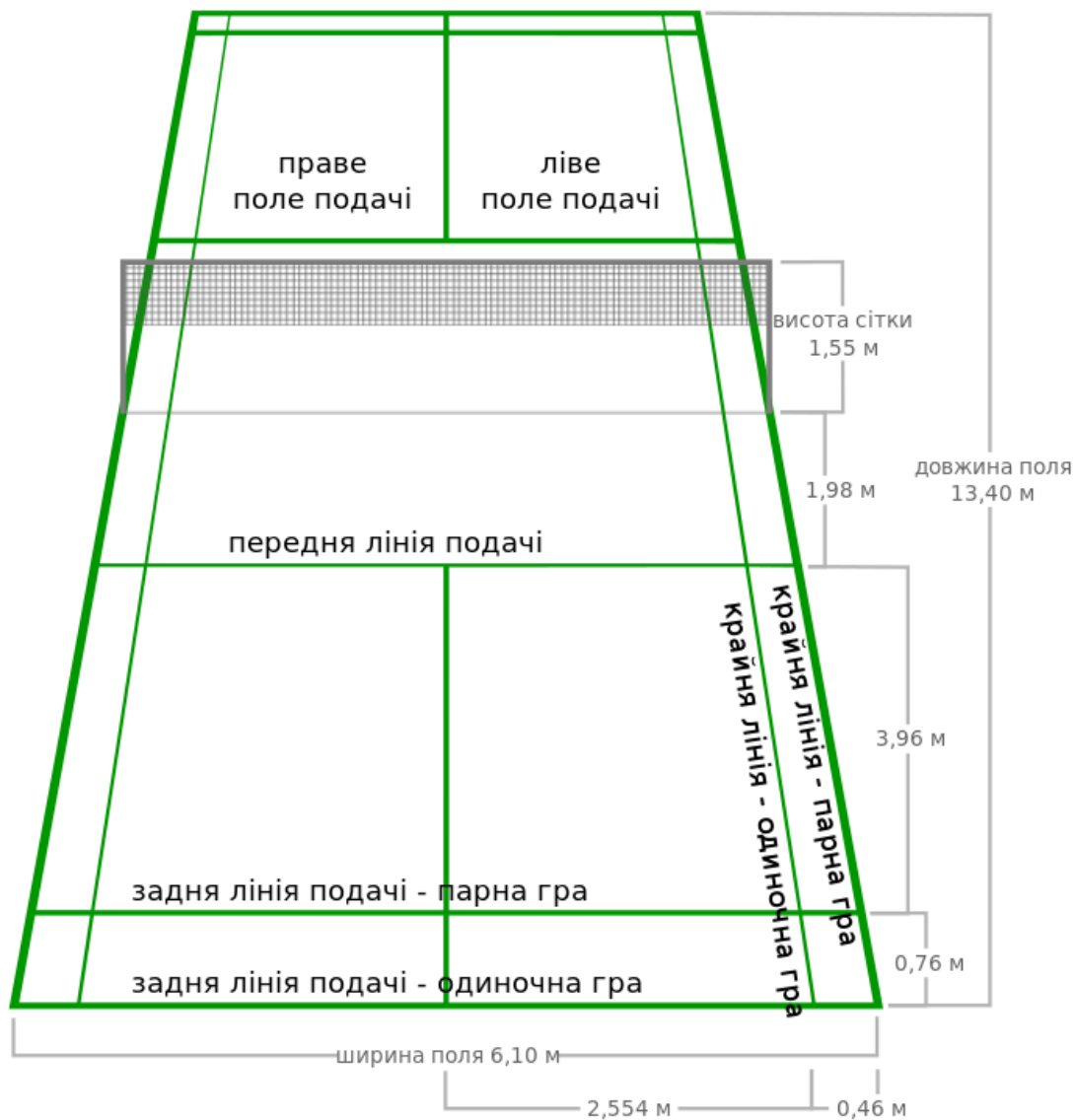
історія



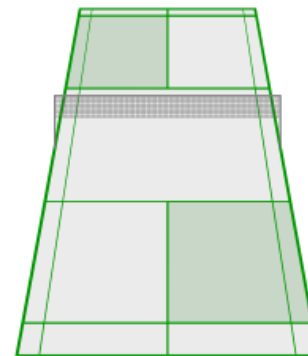
Походить ця гра ще із Стародавнього Сходу та Древньої Греції.

Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати 1872 рік. Саме тоді герцог Бофорт привіз із Індії ракетки і м'яч з пір'ями в своє помістя Бадмінтон в Глостерширі, Англія (звідси і назва). Перші правила гри були створені англійцями 1887 року і в своїй основі збереглися дотепер.

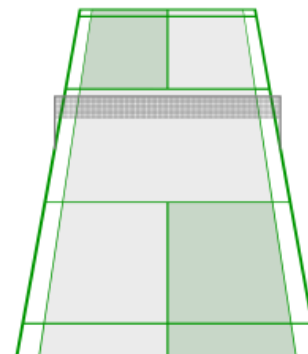
Корт



Ігрове поле та поле подачі при парній грі



Ігрове поле та поле подачі при парній грі



Ракетка



Розмір ракетки не повинен перевищувати 690 мм по довжині і 330 мм по ширині. Ракетка повинна відповідати вимогам, визначених на малюнку.

- ◎ **Ручка** – частина ракетки, яку тримає гравець;
- ◎ **Струнна поверхня** – частина ракетки, якою гравець б'є по волану;
- ◎ **Обід (головка)** – обмежує перетягнуту струнами область ракетки.
- ◎ **Стержень** – з'єднує ручку і обід ракетки;
- ◎ **Перехідник** (якщо він є) з'єднує стержень з ободом ракетки.

Різновиди волана:



**пір'яні (натуральні);
(синтетичні);**



пластикові



Ігрова стійка бадмінтоніста



Розрізняють 3 види стійок:

- ✓ **високу** (мал. *а*);
- ✓ **середню** або захисну (мал. *б*);
- ✓ **низьку** (мал. *в*).

Тримання волана



Тримання волана під час виконання різних вправ, в тому числі і подач, може бути довільним, але краще робити це так, як зображено .

Як правильно тримати ракетку



Необхідно взяти ракетку лівою рукою за стержень і тримати її так, щоб площина обода була перпендикулярна до підлоги, а кисть правої руки покласти на струни (*мал. 2, а*); потім необхідно переміщати її вздовж стержня до ручки, поки ребро долоні не упреться в потовщення на кінці ручки. Після цього потрібно м'яко обхопити ручку (*мал. 2, б, в*)

Подача

Основний спосіб подачі у бадмінтоні – подавати праворуч: тоді волан вільно відпускається з пальців назустріч рухові ракетки (волан у лівій руці, ракетка – у правій, ліва нога трохи виставлена вперед. Ракетка спочатку відводиться рукою назад, а потім різко вперед.



Волан поза грою, якщо...



- ✓ він ударяється об сітку або стійку і починає падати на стороні гравця, який виконав удар;
- ✓ він торкнувся поверхні корту;
- ✓ оголошено “фолт” (помилка) або “спірний”.



Дякую за увагу!!!

