Автор: ассистент кафедры физического воспитания и здоровья Козинец М.А.

**Бадминтон**

1.1. Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии. Название игры берет свое происхождение от предместья Лондона – города Бадминтон, где английскими офицерами, служившими в Индии, был образован первый бадминтонный клуб «Фолькстоун». Первые правила бадминтона были опубликованы в 1860 году в Англии, в их основу легли правила индийской игры "роопа". Некоторые пункты сохранились и до настоящего времени. В марте 1898 года в Англии состоялся первый официальный турнир по бадминтону. В 1934 году образована Международная федерация бадминтона. В настоящее время ее членами являются 179 национальных федераций. Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года.

1.2. Особенности бадминтона

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;

 - скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

 - высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;

- быстрота мышления и принятия игровых решений;

 - высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и 4 умений, физических качеств и способностей.

1.3. Оборудование и основные термины

Для игры в бадминтон оборудуется специальная площадка — корт. В отличие от теннисного корт для бадминтона размещают обычно в закрытых залах. Он имеет форму прямоугольника и регламентированный размер:

* 5,18 м х 13,4 м для одиночной игры.
* 6,10 м х 13,4 м для командной игры.

Площадки под открытым небом также существуют. Их размеры полностью аналогичны.

Поверхность поля определенным образом размечается линиями шириной в 4 см. Основными видами разметки выступают:

* Боковые и лицевые линии.
* Центральная, делящая зону подачи на правую и левую.
* Линия подачи, расположенная в 1,98 м от сетки, ограничивающая зону подачи.

Профессиональная игра обязательно ведется при наличии сетки. Ее монтируют посередине корта на высоте 1,55 м. от пола, посередине допускается небольшое провисание. Сверху сетки имеется лента.

Инвентарьдля игры в бадминтон несложен. Это ракетки и воланы.

Самые первые ракетки были деревянными. Сегодня материалами изготовления выступают алюминий, углепластик, сталь и титан. Масса ракетки может варьировать от 70 до 100 г. Максимальные размеры ракетки 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Профессионалы добиваются лучшего хвата с помощью намотки на рукоятку ракетки.

Воланы подразделяются на 2 группы:

1. Пластиковые.
2. Перьевые.

Первый вариант оптимален для любительской игры, а также для тренировок. Он имеет головку из пробки или синтетического материала, к ней прикрепляется юбка из пластика.

На состязаниях используются только натуральные снаряды. Их пробковые головки покрываются кожей, а к ней крепятся гусиные перья в количестве 16 штук. Для приклеивания перьев в головке имеются специальные отверстия. После вклеивания перья дополнительно обвязываются нитками. Масса такого снаряда достигает 5 г. Цвет воланчика традиционно белый.

Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов. При проведении групповых тренировочных занятий на каждые 4 спортсмена необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждые 2 спортсмена не менее одной бадминтонной площадки (корта). Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по бадминтону, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Бадминтонный волан, в виду особенности строения и специфики использования, является спортивным инвентарем краткосрочного использования. Обеспечение процесса спортивной подготовки необходимым количеством ракеток и воланов одно из главных условий его осуществления. Для подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку используются только перьевые воланы. Для повышения эффективности тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки по бадминтону рекомендуется использование электронных роботов (тренажеров) для автоматического выброса воланов.

1.4. Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;

- женский одиночный;

- мужской парный;

- женский парный;

- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;

- женских команд;

- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении. В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте), перебивая волан через сетку ракетками.

2.1. Общая физическая подготовка 

А. Прыжки по 3 подхода по кругу

-в высоту за 1мин с максимальным подъемом ног

- прыжки невысокие с мягким подскоком вправо/влево (желательно над небольшим предметом-волан/кружка) 1 мин.

-прыжки вверх с отягощением на поясе и на ступнях 1мин.

Б. Глубокие приседания за 1 мин. на месте максимальное количество раз

В. Пресс 70 раз без времени

Г. Отжимания от пола 20 раз

Д. Супер-мен: Ляг на живот лицом вниз. Руки вытяни вперед, а ноги назад. Тело должно быть расслабленным. На выходе напряги ягодицы и оторви руки и ноги от пола. Зафиксируйся и держись в таком положении 2 — 3 секунды, потом постепенно вдыхая, вернись в исходное положение.

Е. Приседания с прыжками. Приседать нужно как можно глубже, а затем резко выпрыгивать и снова приседать. Делай 15-20 повторений в быстром темпе.

2.2. Специальная подготовка (см видео) по 2 подхода

-упражнения для кисти: повороты ракетки вправо/влево с правильным хватом ракетки (скалка/ложка) в быстром темпе

- ракетку отвели в сторону, угол 90\*, движения вверх/вниз

- упражнение «восьмёрка»

- упражнение «ползучая восьмёрка»

