**Бадминтон для начинающих**

Педагог дополнительного образования

МУДО ЦДТ «Шанс» Пьянков М.Ю.

Бадминтон берет свои истоки в древней игре в волан, которая зародилась еще до нашей эры. В Европу он пришел из Индии только в 1873 году благодаря герцогу Бофор. Кстати, в честь его английского поместья Бадминтон-хаус эта игра и получила такое название. В 1934 году появилась Международная федерация бадминтона, а в 1992 году его внесли в программу Олимпийских игр.

В бадминтон играют поодиночке или парами. Основная задача игрока или пары отразить ракеткой волан, так чтобы он вернулся на поле соперника и упал на землю, а не был бы снова отражен.

**С какого возраста**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по бадминтону. Приложение № 1 — возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки.

Бадминтон — достаточно энергичная игра, при этом она малотравматичная. Во время занятий бадминтоном дети развивают такие качества как ловкость, выносливость, гибкость, скоростно-силовые показатели.

В секцию бадминтона детей чаще всего принимают с 8 лет. В некоторых случаях занятия начинают с 10-12 лет в подготовительной группе.

Обычно программа тренировок включает в себя практические и теоретические занятия. Помимо упражнений, которые направлены на развитие общей физической подготовки, дети выполняют специальные упражнения, также в программе тренировок есть подвижные игры.

Стоит сказать, что детям дошкольного возраста постигать азы бадминтона сложнее чем школьникам. Поэтому слишком торопиться не стоит, в раннем возрасте ребенка можно приобщать к семейным играм в бадминтон, если, конечно, вы в него играете. А вот серьезные, регулярные занятия лучше всего начинать уже в школе.

**Медицинские противопоказания**

Все виды спорта имеют свои противопоказания. Бадминтон не исключение. Перед тем как отдать ребенка в секцию обратите внимание на отсутствие следующих проблем со здоровьем:

сердечно-сосудистые заболевания;

болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, проблемы с коленными суставами);

хронические болезни в стадии обострения;

заболевания органов дыхания.

До начала занятий бадминтоном обязательно проконсультируйтесь с врачом педиатром и получите от него справку, разрешающую занятия этим видом спорта.

**Бадминтон девочкам или мальчикам?**

Бадминтон одинаково подойдет девочкам и мальчикам. В этом виде спорта во время соревнований мужчины и женщины могут играть вместе.

Занятия положительно скажутся на психоэмоциональном развитии представителей обоих полов. В результате девочки и мальчики получат подтянутую фигуру, ловкое, сильное и выносливое тело. При этом не надо переживать, что плечи девочки станут слишком широкими, такая проблема не характерна для бадминтонисток.

Помимо этого, у детей разовьется аналитическое, логическое мышление и интуиция. Не зря бадминтон называют «шахматами с ракеткой». Дело в том, что волан нужно не только отбить, но и предугадать действия соперника, продумать такую траекторию полета, при которой он не сможет попасть по нему ракеткой. Эти качества несомненно пригодятся мальчику или девочке в учебе.

**Комментарий педагога:**

*Бадминтон – интеллектуальный вид спорта. Обыграть соперника только за счёт силы и скорости не получится. Бадминтонисты просчитывают действия оппонента на 2-3 хода вперёд. Мозг работает очень быстро, т.к. обмен ударами происходит со скоростью 1 удар в 2 секунды, у мастеров высокого класса – 1,4 секунды.*

*Бадминтон-спорт отличается от бадминтона-развлечения (пляжного бадминтона).*

*Во-первых, по целям. В пляжном бадминтоне вы стараетесь держать волан, как можно дольше, в спортивном – вколотить его в поле соперника.*

*Во-вторых, по количеству игроков. В пляжный играют вдвоём, в спортивный один на один, либо двое на двое.*

*В-третьих, по площадке. Для пляжного бадминтона подойдет любое ровное место, сетки не нужно. Для спортивного бадминтона нужна площадка размером 13,4 Х 6,1 метра в закрытом помещении и сетка. На воздухе соревнования по бадминтону не проводятся.*

*Современный бадминтон – скоростной и атлетичный. С 1992 года – олимпийский вид спорта.*

*Игра прокачивает практически все группы мышц. За час тренировки сжигается 480 килокалорий.*

*Международный олимпийский комитет поставил бадминтон на 9 место в рейтинге самых безопасных видов спорта. Исследование проводилось во время олимпиады 2008 года в Пекине.*

*С какой стороны ни посмотри – одни плюсы! Добавлю последний. Дети любят бадминтон за драйв и игровой азарт. Переживают поражение, бросают ракетки, но возвращаются, играют и добиваются победы. Спортивные соревнования тренируют силу воли и психологическую устойчивость.*

**Плюсы занятий бадминтоном**

По версии исследователей Венского университета бадминтон занимает 13 позицию среди самых полезных, безопасных и эффективных видов спорта. Действительно, у бадминтона достаточно много плюсов. Среди них:

**Улучшение зрения.** К сожалению, современная тенденция такова, что зрение у детей начинает портиться уже в раннем возрасте: 3-4 года. Бадминтон тот вид спорта, который поможет сохранить зрение вашему ребенку. Ведь во время игры происходит постоянная тренировка глаз: необходимо непрерывно следить за воланом, который перемещается с разной скоростью. Благодаря этому улучшается кровообращение органов зрения.

**Развитие целеустремленности.** Бадминтон игра, которая научит ребенка достигать больших и маленьких целей.Сначала он учится попадать по волану и это можно считать маленькой целью, потом перекидывать его через сетку и добивается того, чтобы противник не смог отбить подачу. Достижение каждой из этих целей, несомненно, приносит юному бадминтонисту радость и учит не бояться ставить перед собой в жизни цели разной степени сложности.

**Благоприятно воздействует на психоэмоциональное состояние и нервную систему.** Замечено, что во время игры в бадминтон в работу вовлекается нервная система, даже больше чем при занятиях силовыми видами спорта. В результате получается хорошая профилактика заболеваний, связанных с расстройством личности. Помимо этого, дети, которые занимаются таким подвижным и энергичным видом спорта меньше других подвержены плохому настроению.

**Оздоровление организма.** Бадминтон благоприятно воздействует на сердце, сосуды и органы дыхания. В результате тренировок увеличивается объем легких. Известны случаи, когда астматики выходили в стадию долгой ремиссии, занимаясь бадминтоном.

**Подтянутое тело**. Во время игры в бадминтон больше всего работают мышцы ног, пресса и рук. Регулярные тренировки делают их сильнее и рельефнее.

**Тренировка ловкости и выносливости.** С каждой новой тренировкой ваш ребенок будет все сильнее и сильнее развивать эти навыки. Он будет учиться отражать волан, который летит с большой скоростью, а для этого ему как раз и понадобятся ловкость и выносливость.

**Безопасный спорт.** В отличие от контактных видов спорта бадминтон считается малотравматичным. Из-за того, что здесь нет прямого взаимодействия между игроками, травмы встречаются редко.

**Минусы занятий бадминтоном**

Несмотря на большое количество плюсов, у бадминтона все же есть пара минусов:

**Большая нагрузка на колени.** Бадминтон для детей может обернуться проблемами с коленными суставами, т.к. они испытывают колоссальную нагрузку. Для того чтобы избежать последствий необходимо придерживаться советов тренера, соблюдать технику и тренироваться в специальной обуви.

**Перекос позвоночника.** Так как в бадминтоне чаще задействована одна рука, то позвоночник под действием асимметричного напряжения может иметь уклон в одну сторону. Эта проблема чаще всего касается профессиональных спортсменов, если у вас нет цели вырастить из ребенка Олимпийского чемпиона по бадминтону, то можно сильно не переживать по этому поводу.

**Итог:**

Бадминтон — подвижный, энергичный, интеллектуальный вид спорта. Он приносит много удовольствия тем, кто занимается им любительски или профессионально. Он поможет вырасти ребенку решительным, развитым и сильным. Но помните, что последнее слово всегда должно быть за сыном или дочкой. Прислушайтесь к их мнению. Ведь при наличии собственной мотивации шансов на успех будет гораздо больше.