РАКЕТКА ЗДОРОВЬЯ

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

- **Целью** работы является изучение влияния занятий бадминтоном на укрепление здоровья.
- **Задачи исследования**:
- Изучить историю бадминтона.
- Узнать о пользе занятий бадминтоном.
- Провести анкетирование.
- Проанализировать полученные результаты .

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность данной работы состоит в том, в условиях научно – технического прогресса современных школьников сложно назвать заинтересованными в посещении занятий по физическому воспитанию и в занятиях спортом вообще. Но в то же время это является необходимым, учитывая то, что процесс обучения происходит преимущественно в сидячем положении, а время вне учебы школьники проводят в основном за компьютером, предпочитая это занятиям спортом.

Бадминтон — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные - мужчина и женщина)

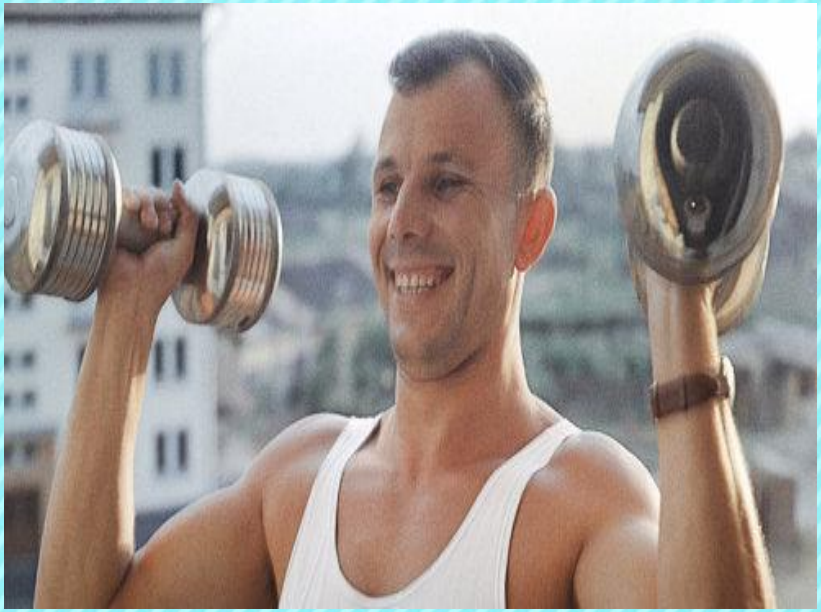
Бадминтон – одна из древнейших игр нашей планеты. Еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки.

Современный бадминтон индийского происхождения. Он берет свое начало от игры, которая в Индии носила название «роопа». Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, образовали в 1875 году клуб «Фолькстоун». В1934 г. была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). Сейчас в ИБФ входит более 70 стран.

Интересные факты

- Если суммировать все передвижения за игру, то получится почти 10 километров, а в высоту - один километр.
- Бадминтон – самый быстрый ракеточный вид спорта: скорость полета достигает 400 км/ч.
- Бадминтон включен в программу подготовки космонавтов.
- Максимальное количество ударов, зафиксированное в матче – 19000.
- Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта.
- Самое длительное время встречи в бадминтоне до 1.5 часа.
- Бадминтонист высокого класса может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту.
- В Малайзии 2.2 миллиона игроков, в Англии насчитывается 3200 клубов, в Дании уступает по

- По данным мировой статистики, бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире.
- Игрой в бадминтон увлекались выдающиеся личности – Мэри Пикфорд, Чарли Чаплин, Юрий Гагарин, Дмитрий Медведев и др.

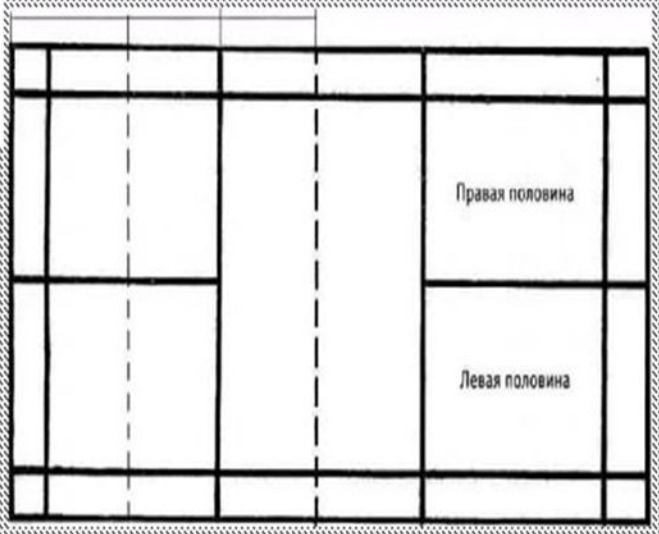


Что нужно для игры в бадминтон

Волан

Ракетки

Площадка



Бадминтон и здоровье

Бадминтон является одним из наиболее сложных видов спорта. Он требует высокой физической подготовленности.

Игра в бадминтон:

- повышает общий тонус,
- снимает напряжение,
- развивает различные физические качества (ловкость, быстрота, выносливость)
- влияет на быстроту мышления. Бадминтон ещё называют «шахматы с ракеткой».
-помогает игрокам держать свое тело в прекрасной форме, препятствуют появлению лишнего веса.
-Прыжки в процессе игры в бадминтон

Бадминтон и зрение

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающим кровообращение органов зрения, , т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат. При подаче воланчика, его скорость в начале полета составляет более 400 км/час. С такой же скоростью и глаза пытаются отслеживать направление полета. Это быстрое перемещение движений глаз укрепляет глазные мышцы. Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые прописывают

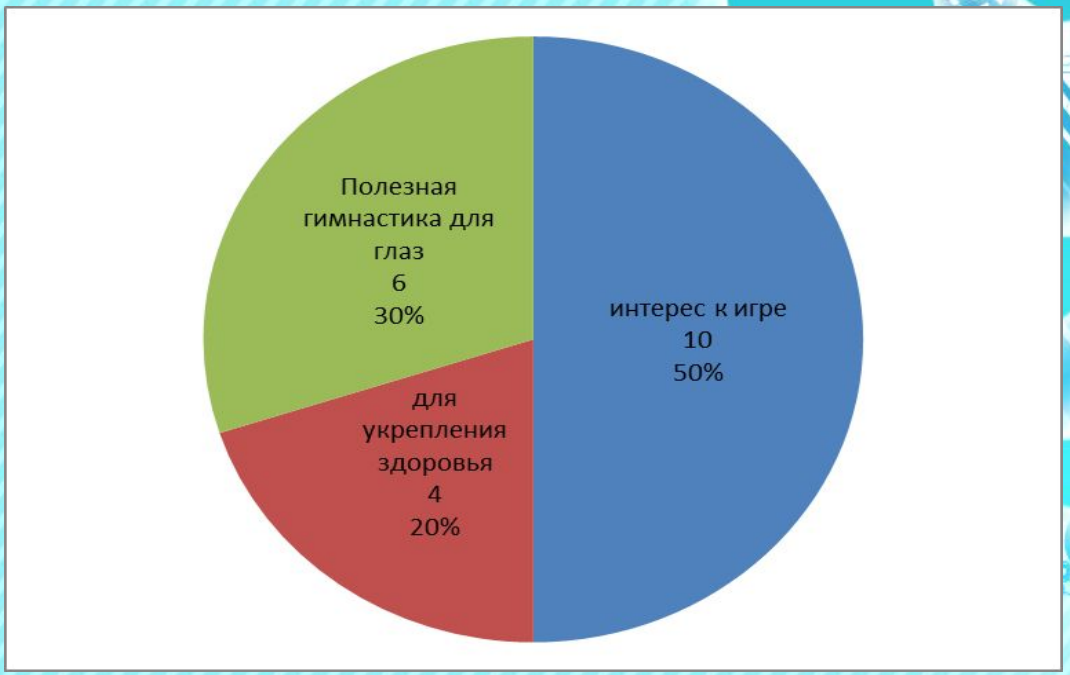
Опрос детей, занимающихся в секции

1. Каковы причины занятий бадминтоном?
2. Насколько часто вы занимаетесь бадминтоном?
3.Улучшилось ли ваше зрение после занятия б
4

Результаты опроса:

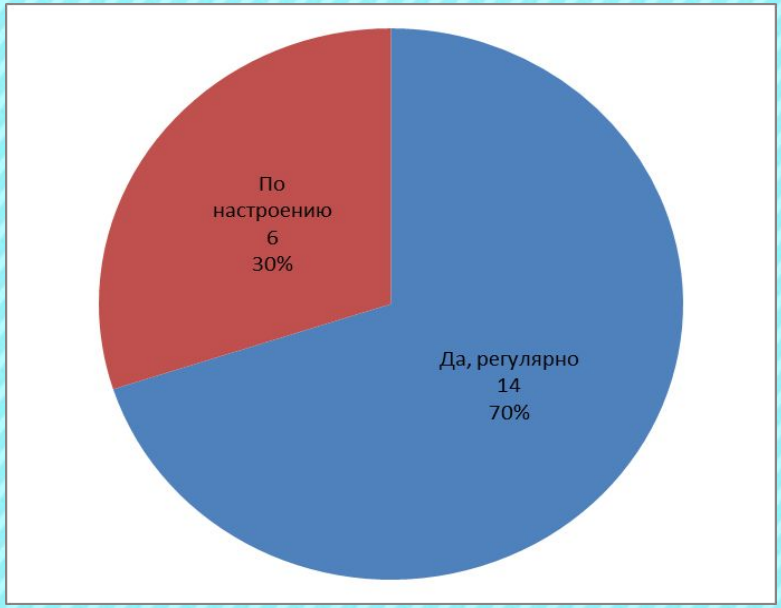
Причины занятий:

- Интерес к игре – 10 (50%)
- Для укрепления здоровья – 4 (20%)
- Полезная гимнастика для глаз – 6 (30%)



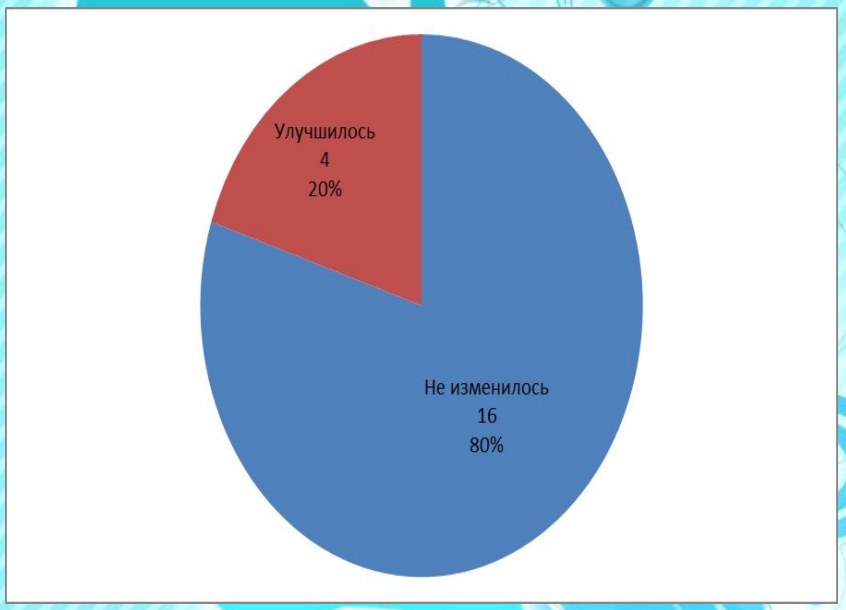
Частота занятий бадминтоном:

- Да, регулярно 14 (70%)
- По настроению – 6 (30%)



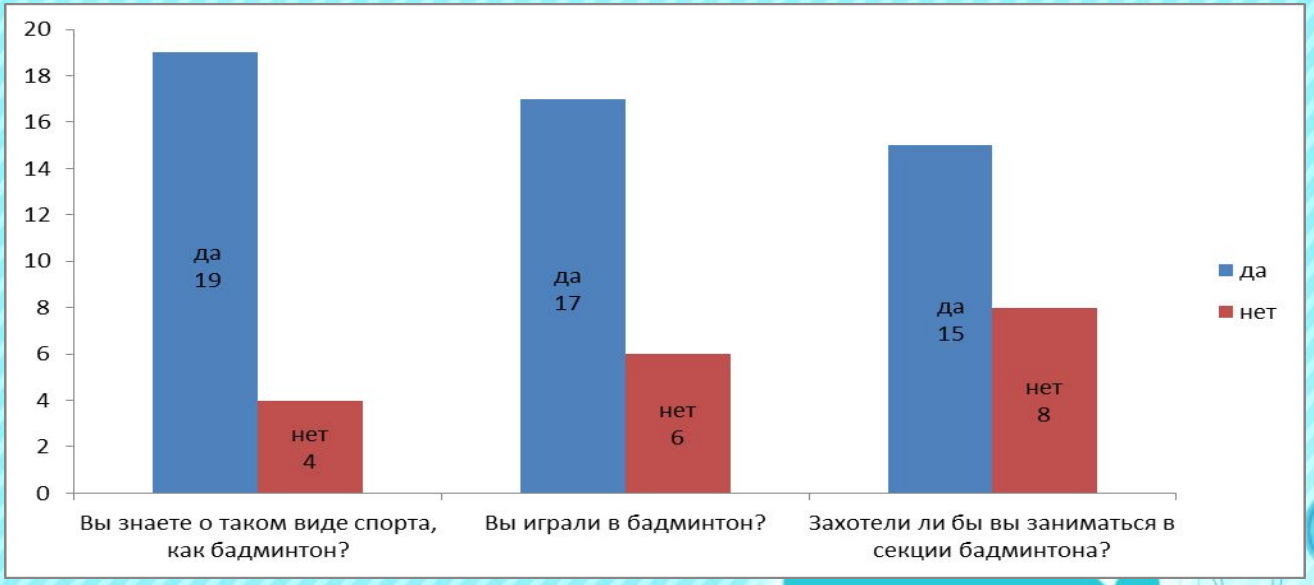
Улучшение зрения после занятий бадминтоном:

- Не изменилось – 16 (80%)
- Улучшилось –4(20%)



Опрос учеников 1 «Г» класса

- Вы знаете о таком виде спорта, как бадминтон?
- Вы играли в бадминтон?
- Захотели ли бы вы заниматься в секции бадминтона, узнав, что он развивает отличную физическую реакцию, острое зрение, повышает скорость мыслительных процессов, способствует нормализации веса?



Согласно опросу, большинство одноклассников знают о бадминтоне и ранее играли в него. На вопрос «хотели бы вы заниматься бадминтоном?» - 12 из 23 ответили отрицательно. Но, узнав о преимуществах данного вида спорта, мнение ребят поменялось, и 15 опрошенных изъявили желание заниматься бадминтоном.

награждение

Выводы:

1. Игра в бадминтон существует больше 2000 лет.
2. Бадминтон является весьма эффективным средством повышения общего состояния здоровья и улучшения зрения.
3. Простая и увлекательная игра интересна и полезна для всех. Игра в бадминтон позволит привить любовь к физической культуре. Бадминтон даёт хорошую общефизическую подготовку. Сегодня, к слову, уже говорят о том, чтобы включить бадминтон в школьную программу – третьим уроком физкультуры. Занятия будут проходить весело и с пользой, а главное, что школьники будут посещать их с удовольствием и получать от них несравненную пользу.

Спасибо за внимание!