**Как научить ребёнка играть в бадминтон**



Признайтесь, кто из Вас, выезжая на природу или приехав на дачу, не любит иногда заняться активным спортом? Наверное, таких крайне мало. И, наверно, Вы иногда берёте с собой ракетки и волан. И очень здорово, если Ваши дети умеют играть в бадминтон! А если нет, то мы бы хотели предложить Вам несколько уроков обучения этой игре.

Для начала нужно продемонстрировать ребенку Вашу игру с кем-нибудь из друзей. Если ребёнок с интересом и восторгом наблюдает за вашим поединком, то, скорее всего, ему будет намного интереснее и проще учиться.

**Урок 1.** Ознакомление с воланом.

Подготовительные упражнения - подбрасывание волана вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловля его двумя руками, одной рукой.

***Игра «Поймай волан»***

Цель игры: точно передавать волан и ловить его в воздухе.

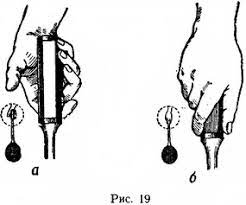
Описание игры: Игра проводится в четырех подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают волан друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если водящий поймает волан, то на место водящего встает игрок, неудачно бросивший волан, а водящий занимает его место.

***Игра «Перебрось из рук в руки»***

Цель игры: Бросать и ловить волан поочередно правой и левой рукой.

Описание игры: Две команды строятся в колонну по одному. У водящих волан. Перед каждой командой на расстоянии 5-6 м ориентир. Нужно перебрасывать волан из левой руки в правую, дойти до ориентира, обойти его и вернуться на свое место, передав волан очередному играющему. При потере волана игра продолжается с этого же места. Побеждает команда, которая быстрее закончила игру.

**Урок 2.** Обучение хватке ракетки, открытая и закрытая сторона.

Как держать ракетку: Ракетку держат правой рукой (или той, которой удобнее) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки.

При обучении хвату ракетки обращать внимание на то, как ребенок держит ракетку, т. к. неправильное положение ограничивает удары и приводит к появлению синяков на предплечье. Кроме того, при неправильной хватке ракетка становится короче, а, следовательно, меньше и расстояние до волана, на которое может дотянуться игрок. Кроме того, будет сложно выполнять отдельные удары.

**Урок 3.** Жонглирование воланом.

Пусть ребёнок учится подкидывать волан примерно над собой и отбивать его несколько раз. При жонглировании воланом надо обращать особое внимание на правильность хвата ракетки, следить, чтобы соприкосновение с воланом было на уровне головы и выше, а не на уровне пояса, особенно при жонглировании закрытой стороной, а также чтобы локоть не был высоко поднят. Нужно обращать внимание ребенка на необходимость двигаться, чтобы расположиться более удобно по отношению к волану, не отводить взгляд от волана в момент соприкосновения с ним (смотреть в направлении предполагаемого полета волана).

Я знаю, что многие спросят: «Что здесь сложного? Ведь каждый сможет это сделать!». Поверьте, для ребёнка это совсем непростое упражнение.  
Если ребёнок неправильно держит ракетку, подскажите и покажите ему, как ей нужно отбивать волан, отбейте волан его рукой (в том смысле, что нужно взять Вашей рукой его руку, в которой он держит ракетку, и направлять её в нужную сторону).  
**Подача:** При подаче волана нужно встать в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставить вперёд, вес тела переносить на правую ногу. Волан держать левой рукой за перья. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад-вверх. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой. После подачи ребенок поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

**Удары:** В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято делить на удары справа и удары слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти, при ударах слева - тыльная. Удары справа и удары слева выполняются сверху и снизу.

***Игра «С ракетки на ракетку»***

Цель игры: совершенствовать умение передавать и принимать волан на ракетку.

***Игра «Попади в цель»***

Ребёнок должен будет научиться попадать воланом в цель, то есть кидать и отбивать его в нужном направлении в нужное место. Пусть целью станет куст или ствол дерева.

***Игра «Волан навстречу волану»***

Цель игры: Перебрасывать волан друг другу с помощью ракетки, не роняя его.

**Урок 4.** В этом уроке непосредственное участие будут принимать взрослые. Сначала Вам надо кидать волан как можно ближе к ребёнку, чтобы ему было просто его отбить, а затем нужно кидать волан в разные стороны, чтобы ребёнок отбивал его не стоя на одном месте, а бегал, прыгал, двигался.  
Итак, теперь Вы знаете, как научить ребёнка играть в бадминтон.

Учтите, что если Ваш ребёнок с равнодушием или отвращением проходит уроки, если ему не интересно слушать то, что вы ему объясняете, если он не хочет заниматься – не заставляйте его!

Обратите внимание на другие виды спорта. Удачи в обучении! Игра в бадминтон способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность, координацию движений, укрепляет мышцы рук и прекрасно тренирует зрение!

**Инструктор ФК Балашова В.А.**