

Бадминтон – любимая детьми и взрослыми игра, ракетки и волан часто берут с собой на дачу или выезжая на пикник... А если натянуть сетку, разметить площадку и выучить правила, обычное развлечение превратится в олимпийский вид спорта.

текст:
Анна Сазонова

фото:
Артём Макеев

Играйте на здоровье!

Научиться профессионально управляться с ракеткой и воланом можно, например, в школьном спортивном клубе «Бадминтоник». Мы позвонили в клуб и попросили разрешения прийти на тренировку.

— Выберите, куда именно, — предложил руководитель «Бадминтоника» Пётр Романович Гук.

Воспитанники клуба занимаются в двух школах — № 687 и № 777. Кстати, ученики 777-й школы — неоднократные чемпионы и призёры всероссийских и международных соревнований по бадминтону среди школьников. Но мы выбрали школу № 687...

Тренировки в клубе бесплатные. Наверно, администрациям школ было бы выгоднее сдать спортивные залы в аренду платным секциям. Но умные директора понимают, что есть выгода сиюминутная, а есть — долгосрочная, более важная.

Для многих детей бесплатные тренировки — это единственная возможность заниматься спортом, укреплять здоровье. А заодно становиться ответственным и лучше учиться — за оценками в «Бадминтонике» следят. Как и за дисциплиной: желающих заниматься много, поэтому в клубе к ней строгие требования. И если в оздоровительной группе ребята сами решают, как часто заниматься, то в спортивной тренировки ежедневные, а за три пропуска без уважительной причины могут и отчислить, несмотря на успехи.

Есть на кого равняться

Впрочем, желающих прогуливать тренировки не находится: играть в бадминтон любят все. Упражнения, конечно, нравятся меньше, чем собственно игра, особенно сначала, когда и сил маловато, и задания кажутся скачноватыми...



Но даже новички очень быстро понимают, что без упражнений выигрывать не начнёшь. А кому же хочется проигрывать? Вот и бегают, и растягиваются, и прыгают через скакалку так же старательно, как старшие. Тем более что когда рядом с тобой тренируется, например, чемпионка России среди школьников — отставать не захочешь.

— Алексей Алексеевич, начинайте разминку, — говорит Пётр Романович.

Алексей Алексеевич — это одиннадцатиклассник Лёша,

который встретил нас с фотографом у входа в школу. Сейчас он ведёт разминку, и руководитель клуба полушутя-полусерьёзно обращается к нему по имени-отчеству — как к своему помощнику.

— А ничего, что старшие и маленькие вместе занимаются? Не мешают друг другу?

— Наоборот, — объясняет Пётр Романович. — Старшие всегда помогут, покажут, как правильно делать то или иное упражнение, поправят, если есть ошибки. И младшие за старшими тянутся, смотрят на них, видят перспективы. Так что совместные тренировки — это, можно сказать, одна из наших традиций.

Папа, мама, я...

Ещё одна традиция — сотрудничество с родителями.

Во-первых, у мам и пап, а также у бабушек и дедушек тоже есть возможность прийти в клуб, чтобы размяться и поиграть в бадминтон: для взрослых тренировки проводятся по выходным.

Во-вторых, в клубе любят общие для взрослых и детей праздники и семейные соревнования. Ну, и какие-то орга-

Что важно для бадминтониста? Выносливость и прыгучесть. А значит, бег и прыжки через скакалку обязательны.



1. Упражнения – основа успеха. Прежде чем укротить волан, нужно поработать у сетки без него.

2. В клубе «Бадминтоник» старшие всегда помогают младшим.

низационные вопросы без помощи родителей, разумеется, не решить.

«Бадминтонику» уже 15 лет, и некоторые из повзрослевших выпускников привели в клуб своих детей.

Что нужно для занятий?

Если врач разрешил ребёнку заниматься бадминтоном, нужно подумать об экипировке. Прежде всего, важна правильная обувь. Обычные кеды или мягкие кроссовки не годятся. Бег, прыжки, резкие развороты – это нагрузка на голеностопные суставы. Чтобы не подворачивать ноги, понадобятся кроссовки с надёжной боковой поддержкой. Также они должны хорошо гнуться в носках.

С обувью разобрались. Теперь форма. Желательно выбрать не длинные спортивные штаны, а шорты, иначе будет жарко и ребёнок перегреется. Футболка тоже должна быть с короткими рукавами и доста-



точно свободная, чтобы не стеснять движений.

Самое увлекательное – выбор ракетки. В бадминтоне она гораздо легче, чем в большом теннисе, так что пресловутая травма «локоть теннисиста» юному бадминтисту точно не грозит.

Ракетки для бадминтона весят от 70 до 100 г, делают их чаще всего из углепластика. Различаются они не только по весу, но и по жёсткости стержня и обода, а также по расположению центра тяжести. Игрокам с разной манерой игры – атакующей или оборонительной – подходят разные ракетки, какую именно выбрать для новичка – подскажет тренер.

Теория струн

Если раньше любители игры в бадминтон использовали

струны из натуральных материалов, то теперь на ракетку натягиваются струны, которые представляют собой переплетение синтетических волокон. Каждая струна состоит из сердечника, оплётки и оболочки.

Для натяжки одной ракетки требуется около 10 метров струны! Сначала струны пропускают через отверстия в ободке и переплетают друг с другом, а потом последовательно натягивают на специальном станке. На профессиональных ракетках натяжка более жёсткая, чем на любительских. И, разумеется, струны время от времени рвутся, не выдержав нагрузки, так что это расходный материал.

Гуси, гуси, га-га-га...

Но главный расходный материал – и главный герой игры – это, конечно, волан.



Бадминтон – хороший способ улучшить зрение и избавиться от очков или контактных линз



до 12, а то и больше. Сильнее всего волан страдает от удара ободом ракетки. Правда, такие удары наносят, в основном, новички. Но так или иначе перья треплются, разламываются, вылетают – всё это сказывается на скорости и «летучих» свойствах.

Любителям хорошо знакомы и пластиковые воланы. Головка у них может быть тоже пробковой, как и у перьевых, а может – синтетической. А вот хвост – пластиковый. Он долговечнее перьевого.

— Почему бы на тренировке не использовать пластиковые воланы? – интересуюсь я, глядя, как от перьевых во все стороны летят клочки.

Пётр Романович улыбается:

— Сейчас увидите, – и предлагает поиграть пластиковым воланом двум старшим девочкам.

Девчонки без энтузиазма соглашаются.

— Видите? И скорость другая, и движения у игроков меняются, – объясняет Пётр Романович.

— Ну что, переходим на пластик? – спрашивает тренер.

— Нет! – хором откликаются девочки и быстро меняют от-

Без хорошей техники выигрывать не начнёшь. Нужно научиться правильно стоять, правильно держать ракетку...

1. В игре характеры видны как на ладони: кто-то спокоен и сосредоточен...

2. ...а кто-то азартен, как будто сражается за олимпийскую медаль.

Профессиональный волан состоит из пробковой головки, обтянутой тончайшей кожей, и хвоста. В хвосте – 16 гусиных перьев. Эти перья вклеивают в отверстия по окружности головки, обвязывают нитками, а нитки тоже проклеивают. Перьевого волан весит 4,74–5 г.

Кстати, если вы думаете, что один гусь способен обеспечить перьями целую сборную по бадминтону, то вы ошибаетесь. У гуся есть всего 4 подходящих пёрышка, так что для одного волана делятся перьями целых 4 гуся.

За одну игру у профессионалов уходит от 2–3 воланов



Всё внимание – на волан. Для тренировок в «Бадминтонике» используют профессиональные воланы – с хвостом из гусиных перьев.



вернутый пластиковый волан на привычный перьевой.

Даты, метры и правила

А когда появился бадминтон? Считается, что в XIX веке его привезли в Англию офицеры, служившие в Индии и увлечшиеся там игрой пуна – прообразом современного бадминтона.

А привычное нам название игра получила от усадьбы Бад-

минтон-хаус, в которой в 1873 году её владелица, большой любитель спорта, граф Чарльз Сомерсет, соорудил первую площадку для игры.

Что из себя представляет площадка для бадминтона? Это прямоугольник размером 13,4 на 5,18 м. Сетка натягивается на высоте

1,55 м. На поле наносятся белой или жёлтой краской линии шириной 4 см. Линия подачи находится на расстоянии 1,98 м от сетки, зона подачи находится между ней и задней линией. А на левую и правую части зоны подачи делит центральная линия.

Цель игры понятна – отправить волан в площадку на сторону соперника и не дать ему опуститься на своей стороне.

Согласно современным правилам, игра ведётся до 21 очка. Если никто не хочет уступать и счёт 20:20, игра продолжается до тех пор, пока превосходство одной из сторон не достигнет 2 очков или пока одна из сторон не наберёт 30 очков.

Соревнования по бадминтону проводятся в пяти категориях: одиночные и парные мужские, одиночные и парные женские и смешанные, когда мужчина и женщина выступают в паре.

С 1992 года бадминтон входит в программу летних Олимпийских игр.

В бадминтоне, как и в волейболе, бывает борьба у сетки. На чьей стороне окажется удача?



Глаз как у орла

Наверное, многие знают, что такие игры, как большой теннис, пинг-понг или бадминтон, очень полезны для зрения. Глаза следят то за удаляющимся, то за приближающимся мячиком или воланом – это отличная гимнастика для глазных мышц.

Через несколько лет тренировок очки или контактные линзы многим становятся просто не нужны, и ребята из клуба «Бадминтоник» – не исключение. Не случайно тренеров и воспитанников клуба приглашали даже в Государственную Думу – на круглый стол «Бадминтон против близорукости».

Это интересно

Тем, кто считает бадминтон лёгким развлечением, будет полезно узнать об этом виде спорта несколько фактов.

- Чтобы овладеть всеми техническими приёмами игры, спортсменам нужно около 10 лет интенсивных тренировок.
- Каждый матч состоит из двухтрёх геймов, и только за один

гейм спортсмен пробегает около 1,5 км и делает около 400 ударов по волану.

- Скорость полёта волана после удара профессионального спортсмена составила 493 км/ч! Это является абсолютным рекордом скорости полёта игрового снаряда. Правда, поставлен рекорд был не в игре, а в лабораторных условиях, и цифра зафиксирована в самом начале полёта, сразу после удара ракеткой. Потом скорость, конечно, быстро падает.

«Бадминтон – это клёво!»

Такую надпись кто-то из юных воспитанников клуба сделал на рисунке, посвящённом «Бадминтонику».

Смотреть, как красиво и технично играют ребята, интересно. И, естественно, очень хочется попробовать.

— Пожалуйста! – улыбается Пётр Романович, выдаёт мне ракетку и просит Лёшу со мной поиграть.

Лёша благородно подаёт исключительно так, чтобы мне



было удобно попадать по волану. Но всё равно побегать приходится. И удовольствие от игры – огромное. Не случайно клуб называется именно так – он действительно дарит энергию и настроение. 🏸

1. После игры – обязательное рукопожатие.

2. Бадминтон заряжает здоровьем и отличным настроением.

