

Бадминтон для детей - с какого возраста начинать, полезные советы.

Лучший возраст для записи ребенка в секцию бадминтона 7-8 лет. Бадминтон для детей способствует физическому и умственному развитию, занимает 13 место среди самых полезных и безопасных видов спорта для детей.



Чем полезен бадминтон для детей



Чтобы понять, чем полезен бадминтон для детей, необходимо знать, что это подвижная игра, которая развивает не только физические способности, но и способствует умственному и психологическому развитию. Интересно, что его еще называют «шахматами с ракеткой», ведь в этой игре необходимо разрабатывать собственную стратегию, предугадывать действия соперника.

Основными плюсами занятий бадминтоном являются:

- **Укрепление здоровья.** Занятия благоприятно влияют на органы дыхания, сердце и сосуды. При ежедневных тренировках значительно увеличивается объем легких, что снижает риски различных заболеваний дыхательной системы, в том числе и астмы;
- **Гармоничное физическое развитие.** Тренируется все группы мышц, что позволяет правильно развиваться и избежать таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, проблемы с суставами;
- **Развитие координации, выносливости.** При занятиях этим видом спорта укрепляется координация движений и выносливость. В результате юный спортсмен станет обладателем быстрой реакции и большой физической силы;
- **Улучшение зрения.** Благодаря тому, что ребенку приходится постоянно следить за полетом волана, тренируются глазные мышцы и улучшается кровообращение глаз, что позволит избежать ранних офтальмологических заболеваний, которыми страдают 90% школьников.

Более того игра в бадминтон позволит улучшить психоэмоциональное состояние, а также научит его критическому мышлению, разработке эффективной стратегии. Все эти качества пригодятся ему не только в школьные годы, но и во взрослой жизни.

Противопоказания

Несмотря на всю пользу этого вида спорта, бадминтон имеет медицинские противопоказания. Заниматься бадминтоном противопоказано детям с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, заболеваниями легочной системы, болезнями опорно-двигательного аппарата. Но не все заболевания могут быть противопоказаниями.

Если вы решили отдать своего ребенка в секцию, посетите своего педиатра и получите консультацию, ведь известны случаи, когда пациенты с хронической астмой выходили в долгую ремиссию после занятий этим видом спорта.

С какого возраста

Оптимальный возраст для начала занятий бадминтоном 7-8 лет. При более ранней записи в секцию юному спортсмену будет трудно не только понять правила игры, но и выполнять определенные движения. В секцию бадминтона можно записать и детей 10-12 лет. В этом случае мальчики, девочки должны обладать хорошей физической формой.

Если вашей целью является профессиональный спорт, вы хотите отдать ребенка в спортивную школу, необходимо научить малыша азам игры. Подготовительные упражнения включают в себя занятия в игровой форме, в ходе которых ребенок учится ловить волан, следит за его полетом, держать в руках ракетку, прекрасно подходят для малышей 3-4 лет.

Как научить ребенка играть в бадминтон

Начиная с 5-6 лет можно уже приступать к обучению правилам бадминтона. Для этого существует система упражнений, которая позволяет освоить технику которая включает в себя уже более сложные игры.

Рассмотрим самые эффективные упражнения для детей дошкольного возраста:

- **Отбивание волана.** Упражнение позволяет учиться концентрировать внимание на мяче или волане. Как и в настольном или большом теннисе, первые подачи должны быть плавными. При этом подавайте с разных сторон, чтобы малыш мог учиться отбивать разными сторонами ракетки;
- **Отбивание волана в цель.** Как только ребенок научится бить по волану, определите цель, куда нужно попасть. К примеру, это может быть дерево. При выполнении этого упражнения малыш научится концентрировать внимание на цель, рассчитывать траекторию полета волана, свои силы при ударе;



- **Совместная.** При совместной игре ребенок постепенно научится видеть стратегию противника, разрабатывать собственный план игры. Более того, именно совместная игра поможет вызвать у малыша интерес, стремление к победе.

Как выбрать ракетку для бадминтона ребенку

Выбор правильной ракетки – один из главных факторов успешной игры. Детская ракетка должна быть легкой и удобной, а также соответствовать целям и технике игры. На первое время можно приобрести ракетку средних размеров (универсальную).

Позже, когда станет понятно, какая техника игры ближе, следует купить более подходящую ракетку, а именно:

- Ракетка с удлиненной ручкой. Такой инвентарь подойдет любителям сильного удара при динамичной игре;
- Ракетка с повышенным весом. Тяжелые ракетки подходят сильным детям, обеспечивают удары, которые сложно принять и отразить.

Выбор ракетки для занятий на профессиональном уровне лучше доверить тренеру. Он сможет оценить потенциал юного спортсмена, увидеть его технику и посоветует вам наилучший вариант.

Помимо ракетки потребуется приобрести:

- Качественные кроссовки;
- Спортивную форму;
- Воланы пластиковые, перьевые.



Бадминтон для детей – это прекрасный и безопасный вид спорта, но отдавая ребенка в секцию, помните, что от вас также потребуется серьезная работа. Ваша задача не только обеспечить регулярную посещаемость занятий, но оказать своевременную поддержку, мотивировать, помогать двигаться вперед к победе.



Инструктор по ФК Германович К.А.