

Академия за физическо и емоционално здраве за младежи

Сесия «Представяне на ползите от физическата активност за
здравето на младия човек и формирането на устойчиви
здравословни навици чрез ракетни спортове»



Бадминтонът – спорт за сила, здраве и забавление

Ползите за младежите, история, правила и мотивация за участие



Съдържание

01

Какво е бадминтон?

02

Правила

03

Безопасност

04

Ползи за здравето

05

Защо е подходящ за
младежи?

06

Как да започнеш да
играеш?

07

Интересни факти

08

Мотивация и заключение



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"





01

Какво е бадминтон

Кратка история



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"



Преглед и история



- Бадминтонът е спорт с ракета, който се играе на корт, разделен от мрежа с височина 1,5 метра.
- Играе се с перце
- Може да се играе индивидуално или по двойки
- Целта на играта е перцето да се удари над мрежата, така че в крайна сметка противникът да не може да върне удара.
- Бадминтонът произхожда от Индия в средата на 19 век.
- Популярността му се увеличава, когато английските армейски офицери, разположени в Индия, пренасят играта в Англия.
- В Англия е наричан „бадминтин“.
- В крайна сметка се разпространява в Съединените щати.
- Олимпийски спорт от 1992 г.





02

Основни правила

Правила и оборудване



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"



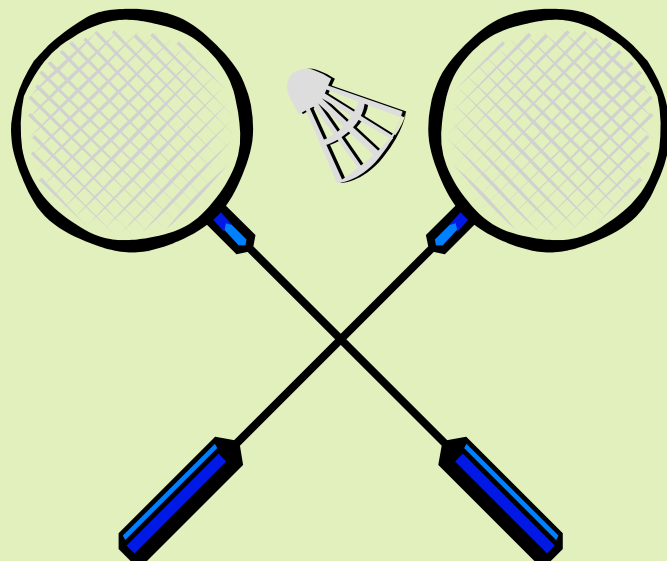
Правила

- Играе се до 21 точки (2 от 3 гейма).
- Позволен е само един удар от всяка страна.
- Играчите сменят половините след всеки гейм



Оборудване

- Ракетите са крехки. Не удряйте пода, стените, стълбовете, мрежите и други хора с тях
- Работете внимателно с перцата, дръжте ги за гумените им връхчета. Ако се заклецят в мрежата, отстранете ги внимателно, за да не се скъсат.
- Ако ракетата ви е повредена, не я използвайте





03

Безопасност

Важно за вас и останалите!



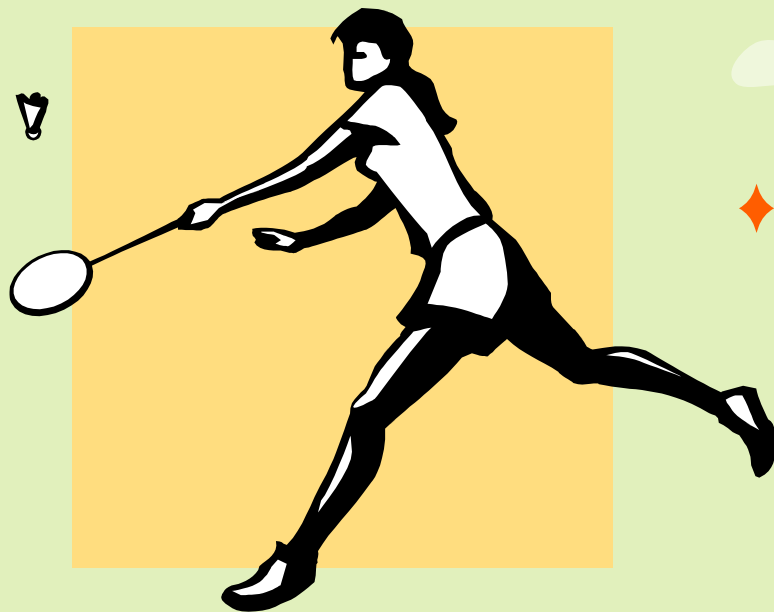
РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"



Безопасност

- Уверете се, че винаги държите здраво ракетата.
- Внимавайте да не ударите партньора си с нея.
- Стойте на собствения си корт.
- Спрете да играете, ако други участници влязат на вашия корт.
- Ако перцето ви попадне на друг корт, изчакайте, докато играта спре.
- Бъдете внимателни и осъзнавайте обкръжението си (колове, стени и др.)





04

Ползи за здравето

Физическо и психично!



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"



Бадминтонът:

- Подобрява сърдечно-съдовата система.
- Повишава издръжливостта и силата.
- Развива координация и гъвкавост.
- Намалява стреса и тревожността.
- Подобрява концентрацията.
- Насърчава екипната работа и приятелствата.





05

Защо е подходящ за младежи?

Напълно вярно е!

Достъпен и лесен за
започване.

Забавен и социален
спорт.

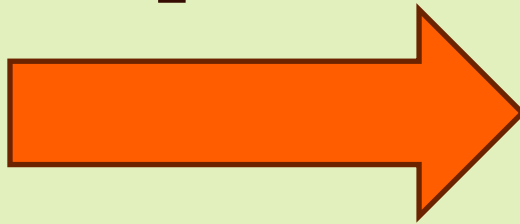
Стимулира активен и
здравословен начин на
ЖИВОТ.





06

Как да започнеш да играеш?



Посети местен спортен клуб или зала.

Нуждаеш се само от ракета, перце и удобни дрехи.

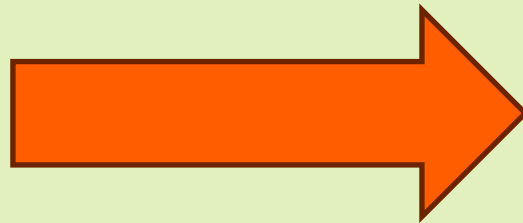
Запиши се на уроци или се включи в училищен
отбор





07

Интересни факти



Най-бързият удар в бадминтона е над 500 км/ч!

Китай и Индонезия доминират в световните
първенства.

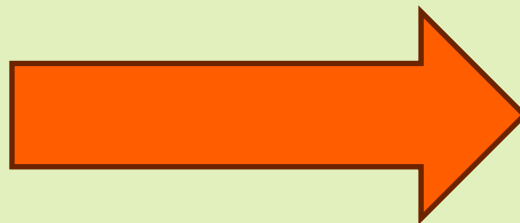
Играе се в над 160 страни по света.





08

Мотивация и заключение



Бадминтонът не е просто спорт – той е път към
здраве, приятелства и личностно развитие! Започни
още днес!

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!
Мария-Магдалена Василева

