

БАДМИНТОН, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Фибик Ю. В., научный руководитель **Щуко В.М.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделенной сеткой площадки и перебрасывают волан через сетку ударами ракеток, стараясь «приземлить» волан на стороне противника, чтобы он не упал на собственном поле. Играют 2 игрока или 2 пары игроков.

Игра в бадминтон как вид физической активности может относиться к нескольким зонам мощности: низкой, умеренной, субмаксимальной. Также бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта. Ему присущи такие моменты, как быстрота передвижений, быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий, быстрота мышления, увеличение количества рискованных ударов. Такой большой диапазон физической нагрузки присутствует у немногих видов физической деятельности [1].

При игре в бадминтон не применяется какой-то дорогостоящий инвентарь. Игроки могут иметь разную физическую и техническую подготовленность. В зависимости от целей занятия или урока могут решаться разные задачи: оздоровительная, совершенствование физических качеств и техники игры, соревновательная. Любой игрок с самого первого занятия бадминтоном в состоянии поддерживать необходимый для него темп игры, при этом двигательная активность здесь сочетается с высокой эмоциональностью, положительными психологическими эффектами.

При оборудовании стандартного спортивного зала четырьмя бадминтонными площадками, можно задействовать 16 человек одновременно. При розыгрыше блиц – турнира с короткими партиями численностью доходящей до 24-36 человек, при быстрой темповой игре, частой смене на площадке играющих команд можно достичь высокой общей и моторной плотности занятия, чего невозможно достичь при игре в футбол, баскетбол или волейбол.

Техника игры проста, естественна и быстро осваивается как детьми, так и людьми старшего возраста. Требования к физической подготовленности также подходят людям любого возраста и пола. Противопоказания по медицинским соображениям практически отсутствуют. Игра в бадминтон на открытом воздухе популярна в отелях, кемпингах, туристических походах выходного дня, что привносит еще и закаливающий фактор [2].

В процессе игры задействованы практически все группы мышц. Тренируются такие необходимые свойства и качества человеческого организма как ловкость, глазомер, быстрота, гибкость, периферическое зрение. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардио-респираторную. По данным медицинских исследований, бадминтон помогает не только укрепить физические качества, но и улучшает эмоциональное состояние играющего.

Бадминтон входит в тройку самых энергозатратных видов спорта. Занятия данным видом спорта позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Среди такого воздействия можно выделить развитие силы, быстроты, выносливости, а также улучшение подвижности в суставах, что способствует приобретению широкого круга двигательных навыков. Бадминтон является одним из сложнейших видов спорта, так как требует от игрока высокой физической подготовленности. Физическая нагрузка может варьироваться очень сильно, что связано с большим расходом энергии и интенсивной работой

сердечнососудистой и дыхательной систем. При игре новичков ЧСС колеблется в пределах 110-130 уд/мин., у спортсменов средней квалификации ЧСС может достигать 160-180 уд/мин. и держаться на протяжении 20-30 минут, что позволяет достичь хорошего тренировочного эффекта. Аэробная нагрузка гармонично сочетается с высокоамплитудными движениями: выпадами, прыжками, короткими ускорениями и др [2].

Таким образом, непосредственному обучению в бадминтоне предшествует общеобразовательный этап, который связан с развитием физических качеств и умений. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья и совершенствование двигательных качеств. Чтобы решить эти задачи, используются разнообразные общеразвивающие упражнения, такие как наклоны, повороты, махи, прыжки; упражнения с отягощением; упражнения на тренажерах и т. п.

Одним из основных элементов при подготовке бадминтонистов является техническая составляющая. Под технической подготовленностью подразумевается комплекс необходимых или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень владения ими. Главная задача технической подготовки состоит в формировании таких навыков выполнения действий, которые позволяли бы бадминтонисту с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях [3].

Секция бадминтона УО «ВГАВМ» была открыта относительно недавно. Занятия в секции проводятся 3 раза в неделю длительностью по 1,5 ч. Данного времени достаточно для проведения интенсивных тренировок и получения в последующем необходимого отдыха для восстановления мышц. Работа в секции направлена на всестороннее развитие физических качеств (скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость и гибкость) технической составляющей и тактической подготовки, что крайне необходимо для достижения высоких результатов в данном виде спорта. Система тренировок в секции направлена на развитие трех главных составляющих: физической, технической и тактической подготовленности бадминтониста. Создаются условия близкие к реальным игровым ситуациям и учитываются особенности одиночной и парной игры, что способствуют качественной подготовке студентов. Проводится теоретическое обоснование и практическая отработка отдельных элементов игры с тактической и технической стороны, а силовые упражнения способствуют совершенствованию физической подготовки.

Для оценки динамики роста уровня физической подготовки, один раз в семестр учащиеся сдают нормативные показатели для проверки уровня физической подготовленности, результаты которых сравниваются с показателями за предыдущий период.

При тестировании физической подготовленности были выделены несколько нормативов: челночный бег 4х9м – скоростные способности; отжимания из упора лежа и прыжок в длину с места – скоростно-силовые; наклон вперед – гибкость; бег на 500 м – выносливость.

По данным исследования Щуко В. М. физических качеств и функциональных возможностей у тестируемых студентов на начало исследования и по окончанию были получены следующие показатели (усредненные показатели):

- челночный бег 4х9м (12.1–11.6) – 4.2 %;
- прыжок в длину с места (161-174)– 7.4 %;
- отжимания, из упора лежа (16–21)–23.8%;
- наклон вперед (14 –18)–22.2%;
- бег на 500 м (2.39–2.23)–6,7%;

В результате анализа роста динамики относительный прирост работоспособности составил 12.8%.

Следует отметить, что игра в бадминтон влияет на быстроту мышления, ведь в процессе игры необходимо быстро просчитать «ходы», и это является главным в тактической подготовке. Сюда включены знания правил игры, общие практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, а также конкретные тактические варианты ведения игры.

Таким образом, введение в учебный процесс вуза в программу физического воспитания занятий по бадминтону, будет способствовать развитию физических и личностных качеств студентов, повышению их двигательной активности и уровня физической работоспособности, формированию потребности в здоровом образе жизни, а также активной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература.

1. Батова, Е. А., Маков И. В. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов. / Наука – 2020: совершенствование физического воспитания и спортивной подготовки. – Орловский ГУ, 2020. - №6(22). – С.11-15.
2. Мавроматис, В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. – СПб: СПбГАСУ, 2012. – 60с.
3. Турманидзе, В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие. – Омск: Изд-во Омского государственного университета, 2008. – С. 23-34.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Хонина М.В., Моисеева А.М., научный руководитель Недосеков Ю.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитательного процесса, обучения и профессиональной подготовки специалистов в учреждениях образования, которое направлено на формирование полноценного здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду на длительный жизненный период.

Подростки проводят до 6 часов за партой или компьютерным столом, а дома тратят ещё несколько часов на выполнение домашних работ. Объём материалов в большинстве ВУЗов, школ, гимназий просто колоссальный, что оказывает изнуряющий эффект на мозг. Мышцы постепенно ослабевают, накапливается жир, что приводит уже к целому списку проблем со здоровьем. Постоянная умственная деятельность может привести к переутомлению и бессоннице. Занятия спортом оказывают положительный эффект на организм. Они развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость, волю. Достаточно 1-2 тренировок в неделю, чтобы минимизировать шанс сахарного диабета, ишемической болезни сердца [1]. Физическое воспитание является частью всестороннего развития человека. С рождения, в каждом человеке заданы только характерные именно для него, определенные способности и умения. И осознавая это, необходимо приложить усилия для того, чтобы максимально развить всё то, что дано природой. Развиваться человек может абсолютно в разных сферах, не только в профессиональном плане. Например, очень важно иметь хорошую физическую форму, ведь это помогает сохранить не только физическое, но и ментальное здоровье. Ведь именно баланс между ментальным и физическим здоровьем способен направить человека на достижение своих целей. Если говорить о становлении человека как личности, то надо отметить, что огромное место в этом процессе отводится самовоспитанию и контролю, которые отлично сочетаются в спортивной деятельности [2].

Физическое самосовершенствование — это прежде всего занятия спортом, а спорт включает в себя:

1. Хорошее физическое здоровье. Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности.