

У обучающихся есть возможность выбора различных видов спорта и средств физической культуры, чему способствует спортивная база. Академия предоставляет возможность студентам заниматься физической культурой и спортом не только во время занятий, согласно расписанию, но и как форма досуга, направленная на формирование и развитие всесторонне развитой личности.

Литература.

1. *Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.*

2. *4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.*

УДК 796.344:378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Лобачева А.С., научный руководитель **Щуко В.М.**

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

Введение. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях состоит из теоретических, практических и контрольных занятий. Одной из главных задач, которая решается в процессе физического воспитания, является развитие физических качеств у студентов.

Спортивный бадминтон — довольно сложная в физическом и тактическом плане игра, которая может улучшить различные физические показатели, способствует сбрасыванию лишнего веса благодаря интенсивной нагрузке.

Появился бадминтон еще до нашей эры в Древнем Китае. Именно там возникла игра, где деревянными ракетками перекидывали между собой волан из куриных перьев. Изначально бадминтон был развлечением знати и особ королевской крови, которые вели игру по разным правилам и на разных площадках. Но в 1887 году были изданы стандартизированные правила игры, и она начала распространяться по миру. В 1967 году появилась Европейская федерация бадминтона. Спустя двадцать лет спортивный бадминтон вошел в программу Олимпиады.

Материалы и методы исследований. В процессе работы были использованы материалы, полученные на практических занятиях по физической культуре в форме факультативных занятий, и данные, размещенные на открытых интернет– ресурсах, на официальных сайтах. Методологическая база исследований состояла из использования методов обобщения, сравнения и анализа.

Результаты исследований. Игра в бадминтон в первую очередь развивает координацию, ведь приходится достаточно быстро перемещаться по площадке и совершать движения различной направленности, которые постоянно меняются. Это позволяет прорабатывать весь комплекс мышц тела в комплексе. При регулярных тренировках происходит и развитие

вестибулярного аппарата. Движения, которые вы будете совершать во время игры, хорошо тонизируют мышцы, особенно бедра, ягодицы, икры и квадрицепсы. При условии активной конкурентной игры, а не просто перекидывании волана с места, немалая нагрузка выпадет и на пресс.

Бадминтон подразумевает множественные прыжки в движении. Поначалу это приведет к одышке (особенно если ранее вы не занимались спортом), но затем можно увидеть, как состояние приходит в норму.

Польза бадминтона на любительском уровне:

- Помогает снять напряжение, справиться со стрессами и депрессиями.
- Повышает общий тонус организма, улучшает аппетита и отличное настроение.
- Как и многие игры на свежем воздухе, оказывает закаливающее воздействие.
- Регулярные занятия бадминтоном помогают справиться с лишним весом.
- Помогает снять напряжение, справиться со стрессами и депрессиями.

Занятия бадминтоном укрепляют сердечную мышцу и снижают риск закупорки кровеносных сосудов. Исследование, проведенное в 2020 году в Тайване, показало, что у тех, кто регулярно играл в бадминтон, значительно снижалась вероятность развития ишемической болезни сердца. Исследование, проведенное в Швеции, показало, что бадминтон способствует увеличению костной массы у детей и подростков за счет прироста доли кальция, следовательно, в будущем снижаются риски ее преждевременной потери.

Обычная игра на низком и среднем уровне интенсивности поможет сжечь порядка 250-300 калорий за час. Чем активнее человек вовлечён в действие, тем эффективнее процесс: у профессионалов это значение на 30-35 процентов выше.

Как и все виды спорта с ракетками, бадминтон — один из лучших способов стимулировать зрение и прокачать координацию. На каком бы уровне ни шла игра, глаза фокусируются на движении волана. Поскольку он может очень быстро разогнаться, глаз также должен адаптироваться к изменениям скорости. Соответственно, мозг пытается в этих напряженных условиях предсказать траекторию полета, что, в свою очередь, уже оттачивает наши рефлексy.

Для успеха игры в бадминтон почти каждое движение должно быть «умным» – как на соревнованиях, так и на тренировках. У бадминтонистов есть такая поговорка: «играй сначала головой, затем – ногами и только потом – рукой». Здесь не надо бежать раньше, чем сообразит голова. Более того, она должна больше думать, чтобы иногда давать покой ногам. Это способствует расслаблению мышц, восстановлению физических и духовных сил. После каждого удара нужно предугадать, что соперник будет делать после того, как волан прилетит на его поле. И заранее продумать свои действия. А ещё, рассчитать траекторию полёта волана. Нередко спортсмены высокого класса на ответственных соревнованиях заявляют, что умственно устали больше, чем физически.

Считается, что движение кисти в момент соприкосновения ее с ручкой ракетки активизирует деятельность коры больших полушарий мозга. Спортсмены все больше тяготеют к «умным» видам спорта, в которых гармонично сочетается физическое и умственное совершенствование. Особенно ценится в этом отношении бадминтон. Другой немаловажный аспект игры – обманные движения. Сначала нужно научиться предугадывать намерения соперника. Следующий уровень – самому обманывать и провоцировать соперника на нужные удары.

Противопоказаниями к занятиям могут стать заболевания шеи, особые формы близорукости (когда происходит отслоение сетчатки), травмы головного мозга. Впрочем, есть методика оздоровительного бадминтона, которая исключает прыжки и большие нагрузки - она позволяет тренировать даже тех, у кого серьёзные проблемы со здоровьем. Всемирная федерация бадминтона разработала программу «Shuttle Time». Её цель - сделать бадминтон доступным для всех детей.

Заключение. Занятия бадминтоном позволяют всесторонне воздействовать на организм человека, активно развивают все группы мышц, укрепляют зрение, развивают силу, быстроту, координационные способности, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества и психологическую устойчивость.

Игровая деятельность бадминтониста благоприятно влияет на физиологическую структуру организма. Простота и доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, массы тела и роста, уровня физической подготовленности.

Бадминтон помогает не только укрепить физическое состояние, но и улучшить эмоциональное состояние играющего.

Литература.

1. Дегтярев, А. В. Применение бадминтона как оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью/ А.В. Дегтярев // Молодой ученый. — 2015. — №1. — С. 448– 451.
2. Мавроматис, В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. /В.Д. Мавроматис. СПб.: СПбГАСУ. 2012. – С. 60.
3. Антонова, В.В., Влияние занятий бадминтоном на развитие профессионально важных двигательных способностей /В.В. Антонова, С.А Григорьева// Сборник IV Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ», Россия, г. Новосибирск, 04 октября 2012 г.– 340 с.
4. Турманидзе, В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учеб пособие/ В.Г. Турманидзе // Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. 72 с.

УДК 619:614.48

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Лукьянцев А.Д., научный руководитель **Колошкина В.А.**

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

В настоящее время многие люди придерживаются мнения, что занятия спортом полезны для здоровья. Однако некоторые из его видов очень травмоопасны, а некоторые требуют больших физических нагрузок, и это со временем может негативно сказаться на состоянии здоровья. Считается, что бег, ходьба, плавание, волейбол, баскетбол, теннис, футбол самые полезные и менее травмоопасные для здоровья виды спорта. И в этих, казалось бы, менее травматичных видах, спортсменов подстерегают различные травмы. Травма – это повреждение, вызванное внешним воздействием, сопровождающееся или не сопровождающееся нарушением целостности тканей.

Безусловно, в жизни каждого спортсмена бывают взлеты и падения. И если обычный человек, перенеся болезни, получив различные травмы, будь то перелом, вывих или растяжение, просто восстанавливает силы и двигательные функции организма, то процесс реабилитации после травм и заболеваний спортсменов – это еще и возможность вернуться к спорту. Реабилитация спортсменов после травм и тяжелых заболеваний включает в себя комплекс процедур и мер, которые помогают восстановить здоровье, а также физическую форму. Методы физической реабилитации при травмах зависят от степени повреждения мышц и костей. Бывают случаи, когда процесс восстановления позволяет полностью вернуться к нормальной жизни и прежнему темпу тренировок. Но есть и травмы, которые приводят к инвалидности.

Последствия травм могут давать знать о себе долгое время. Чем дольше человек обездвижен после травмы, тем больше нарушаются обменные процессы в тканях, развивается контрактура и атрофия мышц травмированной конечности. Своевременно и правильно проведенная реабилитация поможет быстрее вернуться к привычному качеству жизни и уровню активности пациента, в том числе к занятиям спортом.

Реабилитация после травм направлена на:

- постепенное восстановление двигательной активности;
- снижение болевого синдрома;