

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

А.И. Агаркова, студентка гр. ВВб-141. II курс
Научный руководитель: М.Д. Кунгурцева, ст. преподаватель
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачёва,
г. Кемерово

В современных социально-экономических условиях и интенсификации труда будущие специалисты для реализации своих профессиональных возможностей должны обладать не только фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками в сфере производства, но и совокупностью свойств, которые отвечают новым требованиям работодателей, таким как стрессоустойчивость, высокий уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных способностей организма[7].

В процессе занятий физической культурой возникает проблема поиска средств физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально важных качеств с целью дальнейшей эффективной производственной деятельности.

Цель исследования – определение эффективных средств физической культуры и спорта для повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов

Основные задачи данного исследования:

- выяснить профессионально важные качества специалистов технической отрасли;
- выявить влияние занятий бадминтоном на совершенствование психофизических качеств и двигательных способностей студентов;
- сформировать устойчивое мнение у коллег и студентов о том, что бадминтон не только вид спорта, но и средство повышения уровня физической подготовленности, функциональных возможностей и физического здоровья для лиц с нарушением зрения;
- предложить методы тренировки студентов на практических занятиях для отбора в отделение спортивного совершенствования (ОСС) по бадминтону.

Анализ литературы позволил нам выявить, что бадминтон, как вид спорта является своеобразным комплексом движений человеческого тела и средством обучения многообразным двигательным навыкам и способностям[2].

Занятия бадминтоном позволяют всесторонне воздействовать на организм человека, активно развивают все группы мышц, укрепляют зрение, развивают силу, быстроту, координированность, выносливость, улучшают

подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества и психологическую устойчивость. Научно обосновано, что чем выше уровень их развития и богаче их запас, тем успешнее человек сможет справляться с профессиональными обязанностями [9].

Вот так наглядно можно представить необходимые общие качества для бадминтона и профессиональной деятельности: морально-психологические, личные, физические (табл. 1).

Таблица 1

Показатели психофизических качеств студентов

Виды деятельности	Двигательные способности	Психофизические качества
Профессиональная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Общая выносливость • Силовая выносливость • Силовые способности • Скоростно-силовые качества • Гибкость • Координационные способности 	<ul style="list-style-type: none"> • Умственная работоспособность • Избирательность внимания • Умение быстро ориентироваться в событиях • Способность к переключениям с одной деятельности на другую • Самодостаточность • Логичность мышления • Инициативность • Стремление к профессиональному совершенству • Умение работать в команде
Занятия бадминтоном	<ul style="list-style-type: none"> • Общая выносливость • Скоростно-силовые качества • Сила • Гибкость • Координационные способности 	<ul style="list-style-type: none"> • Устойчивость к психологическим напряжениям • Стремление к лидерству • Предвидение ситуации • Оперативное мышление • Работоспособность • Надёжность • Трудолюбие

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. Во время игры участники следят за траекторией полёта волана – он то удаляется от глаз, то приближается. В результате укрепляются глазные мышцы. Это прекрасно

заменяет специальную гимнастику – упражнения, которые советуют выполнять офтальмологи, построены таким же образом [11].

Сегодня бадминтон перестаёт быть только видом спорта. Те, кто с детства дружат с ракетками, как правило, не носят очков. Моментальное переключение зрения с дальнего расстояния на близкое и обратно усиливает способность глаз менять фокусное расстояние. Следовательно, происходит профилактика близорукости. Бадминтон обладает уникальными свойствами, которые есть и у настольного, и большого тенниса, но не в таких пропорциях. Поскольку в бадминтоне и площадка поменьше, и потолки высокие, да и скорость волана невероятна. Отличает бадминтон от настольного тенниса и вертикальный взгляд, который сопровождает волан. Тренировка глазной мышцы происходит в активном движении, а мозг активно насыщается кислородом. К тому же оборудование для этой игры довольно дешёвое и больших финансовых затрат не требует [12].

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков применительно к требованиям технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений [3].

С этой целью применяются специальные упражнения:

1. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).
2. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
3. Прыжки на одной ноге.
4. Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.
5. Прыжки на предметы.
6. Прыжки с доставанием предметов.
7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
8. Прыжки через предметы.
9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.
10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.
11. Прыжки с изменением направления движения (по точкам).
12. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.
13. Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.
14. Броски подвешенных отягощений.
15. Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

Проведенные исследования указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью применения подводящих, основных, соревновательных упражнений из методики подготовки игроков в бадминтоне. Однако при подборе средств физического воспитания имеет смысл провести более

дифференцированную их группировку, что позволит более направлено и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов с целью формирования профессионально важных качеств будущих специалистов.

Список литературы:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров// М.: Советский спорт, 2010. — 296 с.
2. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика //В.П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. – 344 с.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов. 2-ое изд.с измен. и доп. / Ю.Н. Смирнов// М.: Советский спорт, 2011. 248 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.
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра в бадминтон: учеб.-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова// – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121с.
6. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: метод. указ./ В.М. Мачнев// Оренбург: ОГУ, 2003. 27 с.
7. Антонова В.В., Григорьева С.А. 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.
8. Турманидзе В.Г., Синельникова Т.В., Турманидзе А.В. Влияние занятий бадминтоном на уровень физической подготовленности, функциональных возможностей и физического здоровья для лиц с нарушением зрения, обучающихся в образовательных учреждениях /В.Г. Турманидзе, // Вестн. Ом. ун-та, 2013.- №4.С.277-281.
9. «Бадминтонисты не носят очков» № 16 (257) от 28 апреля 2011 [«Аргументы Недели»]
10. «Бадминтон – как он есть». <http://badminton-yantarvolan.ru/badminton-kak-on-est>.
11. Грунюшкин, Д.М. Зрение лечит бадминтон /Д.М. Грунюшкин// Аргументы недели - № 6 (497), 2016. <http://argumenti.ru/sport/n526/435334>.

12. Тихомиров И. Бадминтон – самое доступное средство борьбы за здоровье глаз/ И. Тихомиров//. Аргументы Недели - № 32 (424), 2014.