

УДК 796.035

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

А.И. Агаркова, студентка гр. ВВб-141. III курс

М.Д. Кунгурцева, ст. преподаватель

Кузбасский государственный технический университет им. 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[1,7].

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.

В процессе будущей производственной деятельности полноценное использование специализированных знаний и умений, профессиональная мобильность, возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности специалистов, которые могут быть приобретены ими в процессе регулярных и специально организованных занятий физической культурой и спортом [8].

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, координационные способности, 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	- Общая выносливость - Силовая выносливость - Силовые способности - Скоростно-силовые качества - Гибкость - Координационные способности	- 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	- Общая выносливость - Скоростно-силовые качества - Сила - Гибкость - Координационные способности	- 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 [3].

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 потребует [4,11].

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 [5].

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. 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.
2. «Бадминтонисты не носят очков» № 16 (257) от 28 апреля 2011 [«Аргументы Недели»]
3. «Бадминтон – как он есть». <http://badminton-yantarvolan.ru/badminton-kak-on-est>.
4. Грунюшкин, Д.М. Зрение лечит бадминтон /Д.М. Грунюшкин// Аргументы недели - № 6 (497), 2016. <http://argumenti.ru/sport/n526/435334>.
5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров// М.: Советский спорт, 2010. — 296 с.
6. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодёжи: метод. указ./ В.М. Мачнев// Оренбург: ОГУ, 2003. 27 с.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика //В.П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. – 344 с.
8. Скворцова, М.Ю. Поиск средств приобщения студентов к ценностному потенциалу физической культуры и спорта/М.Ю. Скворцова, В.Г. Агапов // Современные наукоемкие технологии. – 2016. - № 2 (1). С. 149-152.
9. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов. 2-ое изд.с измен. и доп. / Ю.Н. Смирнов// М.: Советский спорт, 2011. 248 с.
10. 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.
11. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра в бадминтон: учеб.-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова// – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121с.