

Доржиева Должин Бимбаевна

Ермоленко Дарья Владимировна

Ангельчук Юлия Владимировна

студенты, ЧГМА и
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Мирошникова Алина Николаевна
старший преподаватель кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

БАДМИНТОН КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.

Аннотация: В процессе обучения задействуются различные органы и системы организма. Самая большая нагрузка оказывается на нервную систему и анализаторы. Именно с помощью них происходит анализ, синтез и усвоение полученной информации в полном объеме. Огромная нагрузка приходится на зрительный анализатор. Научно доказано, что бадминтон играет положительную роль в предотвращении возникновения и прогрессирования близорукости. Во время игры тренируются аккомодационные мышцы и улучшается кровообращение, в том числе в сосудах шейного отдела позвоночника. При тренировках и игре в бадминтон задействуются все группы мышц, в том числе и глазные мышцы.

Ключевые слова: студенты, бадминтон, зрение, физическая активность.

Dorzheeva Dolzhin Bimbaevna

Ermolenko Daria Vladimirovna

Angelchuk Yulia Vladimirovna

students, CHMA and

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Miroshnikova Alina Nikolaevna

Senior lecturer at the Department of Physical Education

Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

BADMINTON AS AN ELEMENT OF PHYSICAL ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY.

Abstract: Various organs and systems of the body are involved in the learning process. The biggest burden is on the nervous system and analyzers. It is with the help of them that the analysis, synthesis and assimilation of the received information takes place in full. A huge load falls on the visual analyzer. It has been scientifically proven that badminton plays a positive role in preventing the occurrence and progression of myopia. During the game, the accommodative muscles are trained and blood circulation improves, including in the vessels of the cervical spine. All groups are involved in training and playing badminton

В полноценном психическом и физическом развитии школьников и студентов важнейшую роль играет зрительное восприятие, так как около 80%

информации воспринимается визуально. Ввиду совершенствования процесса обучения происходит внедрение новых цифровых технологий, которые оказывают существенное влияние и на обучение, и на повседневный досуг. Цифровизация образования, с одной стороны, повышает эффективность обучения, делает доступным использование широкого спектра материала, а с другой – создает неблагоприятные условия, способствующие появлению отклонений в состоянии здоровья среди контингента обучающихся. Частое использование гаджетов при наличии сопутствующих факторов, таких как неправильная поза и недостаточный уровень освещения, приводят к избыточному напряжению аккомодации, миопии различной степени, сухому конъюнктивиту, чрезмерной нагрузке зрительного анализатора, и, как следствие, развитию серьезной патологии с различными осложнениями.

За последние десять лет значительно возрастает число лиц с миопией, причем большая часть из них – молодые люди. По данным разных источников миопией страдает от 2,3-16% школьников и студентов, причем эти показатели выше среди обучающихся ВУЗов. Проводимые исследования показывают, что распространенность миопии среди студентов на 1000 обследованных составляла 295 случаев. По степеням тяжести 53% составляет легкая степень, 33% - средняя степень и 13% - тяжелая. С целью своевременной профилактики миопии рекомендуется проведение мероприятий, направленных на общее укрепление организма, активизацию различных органов и систем, а также укрепление и совершенствование мышечно-связочного аппарата глаза.

Одним из видов спорта, который обеспечивает поддержание активного, здорового образа жизни и улучшение показателей функционального состояния организма человека является бадминтон. Игра в бадминтон компенсирует огромное количество неблагоприятных факторов, воздействующих на человека, особенно для контингента обучающихся,

структура дня которых включает малоподвижный образ жизни, неправильную и неудобную позу в процессе обучения, большую психологическую нагрузку. Бадминтон позволяет достичь не только хороших показателей двигательной активности, но также оказывает всестороннее влияние: развивает показатели силы и выносливости, улучшает координацию и сочетание движений, способствует воспитанию волевых качеств.

Одним из самых значимых факторов появления патологии зрительного анализатора является процесс обучения. По данным разных источников, рост и распространенность патологии зрения возрастают именно в период обучения в школе и в ВУЗах. Студенты и школьники с целью получения необходимого учебного материала применяют электронные носители. Наибольший уровень функционирования центрального зрения отмечается во время письма и чтения учебного материала. Цветовосприятие при визуализации материалов пособий, плакатов, стендов и пр. наиболее активно во время лекций и теоретических занятий. Периферическое зрение активизируется преимущественно во время проведения учебных практических занятий по физической культуре во время проведения подвижных игр, наглядных упражнений и т.д.

Наиболее часто встречающиеся расстройства зрения среди студентов – миопия, гиперметропия и астигматизм. Однако в структуре офтальмической нозологии лидирующее место занимают аномалии рефракции, среди которых превалирует миопия в сочетании с астигматизмом. При истинной миопии происходит удлинение переднезадней оси глазного яблока, что способствует стойкому изменению оптического аппарата глаза, и, как следствие, искажению изображения. Параллельно возникает спазм ресничной мышцы, что приводит к изменению аккомодационного аппарата глаза. Помимо этого, распространенной сопутствующей патологией является сухой конъюнктивит, который возникает в результате недостаточного увлажнения конъюнктивы

ввиду уменьшения частоты моргания глаза при длительной работе за экраном монитора или телефона.

Зрительное восприятие тесно связано с когнитивными функциями, такими как: память, внимание, концентрация. При нарушении зрения происходит значительное снижение внимания, а также нарушение процесса переключения и распределения внимания. Ввиду этих обстоятельств студенты, имеющие патологию зрительного анализатора менее стрессоустойчивы и подвержены более быстрому утомлению.

Практически во всех школах и высших учебных заведениях обучающиеся прибегают к систематическому нарушению гигиенических правил использования цифровых гаджетов, а также несоблюдению гигиенической организации рабочего места. Чтение информации как с бумажных, так и с электронных носителей в условиях неправильной позы и недостаточного освещения негативно сказываются на аккомодационном аппарате глаза. По данным ВОЗ, чрезмерное использование различных электронных носителей способствует не только ухудшению показателей зрения, но и показателей органа слуха.

Установленная высокая распространенность воспалительных заболеваний глаз и рефракционных нарушений, что свидетельствует о необходимости оптимизации и совершенствования профилактики, своевременной диагностики, коррекции и лечения патологии органа зрения.

Контингент студентов с нарушением органа зрения различен. Выделяют две основные категории: слепые (незрячие) и слабовидящие.

К категории слепых (незрячих) относятся подкатегории:

- тотально слепые или абсолютная слепота – характеризуется полным отсутствием зрительных ощущений, что обуславливает неспособность ориентировки в пространстве.

- подкатегория со светоощущением – зрительные ощущения есть, что обуславливает способность воспринимать свет, однако ограничено восприятие характеристик и свойств объекта (цвет, форма объекта и т.д.);

- подкатегория с остаточным зрением – характеризуется показателями остроты зрения 0,04-0,005 на лучше видящем глазу в условиях оптической коррекции, имеется способность к восприятию света, характеристик и свойств объекта (цвет, форма объекта и т.д.);

- подкатегория с наличием прогредиентных заболеваний – характеризуется сужением полей зрения и остротой зрения до показателя 0,08.

Превалирующая категория студентов – слабовидящие. Нарушение зрения возникает на фоне органических или функциональных повреждений зрительного анализатора или анатомической врожденной аномалии. Данная категория характеризуется сочетанием нарушения остроты зрения с сужением полей зрения или (и) цветоощущения.

Наличие патологии со стороны органа зрения оказывает негативное влияние на ориентировку в пространстве, успешности формирования навыков двигательной активности, на согласованности координации движений, а также приводит к значительному ограничению физической активности в целом. У самой распространенной категории – категории слабовидящих – выявляются сопутствующие нарушения со стороны роста и массы тела, дыхательной и сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем. У категории студентов, имеющих заболевания глаз, отмечается

астения, которая находит свое проявление в астеновегетативном синдроме. Чрезмерная лабильность вегетативной нервной системы выражается в эмоциональной и нервной напряженности, что обуславливает недостаточную активность студентов, склонность их к переживаниям и негативным реакциям, слабо выраженным волевым качествам.

Существуют некоторые аспекты специфики психического развития у лиц с нарушением зрения:

- снижение концентрации произвольного внимания, проявляющееся невнимательностью, непоследовательностью, не целенаправленностью выполняемых упражнений;

- снижение памяти и воспроизведения упражнений, обусловленное отсутствием достаточного количества повторений;

- ослабление зрительных ощущений, свето- и цветоощущения, которые обуславливают ограниченность восприятия внешнего мира.

Обобщая, можно сказать, что студенты с нарушениями зрения имеют свои особенности развития, которые необходимо учитывать при организации их обучения и воспитания. Одними из ключевых особенностей являются специфические аспекты психического и физического развития в условиях наличия сопутствующей патологии по сравнению с нормально видящими людьми.

При работе в процессе учебных практических занятий со студентами, у которых имеется депривация зрения, то есть сокращение или полное лишение возможности удовлетворять основные потребности - психофизиологические или социальные, важно проводить профилактическую и коррекционную работу. Эта работа должна быть направлена на

нормализацию двигательных действий и формирование социальной зрелости молодежи.

Организация такой работы требует комплексного подхода и включает в себя различные аспекты, начиная от доступности средств образования, адаптации к учебному процессу и окружающей среде до развития навыков самостоятельности, социальной адаптации и укрепления здоровья.

Необходимо также учитывать индивидуальные потребности каждого студента с нарушениями зрения и создавать условия для их успешной социальной адаптации и полноценного участия в образовательной и социокультурной жизни.

Бадминтон - это один из видов спорта, в котором игроки размещаются на противоположных сторонах разделенной сеткой площадки и используют ракетки для ударов по волану. Основная цель - "приземлить" волан на стороне противника, а также предотвратить его приземление на своей стороне. Стандартно в бадминтон играют два игрока или две пары игроков. Эта игра требует быстроты реагирования, ловкости, выносливости и ловкости. Во время игры в бадминтон игроками осуществляются быстрые перемещения по площадке, игроки должны быстро реагировать на движение волана и попадать в цель.

Игра в бадминтон обеспечивает комплексную нагрузку на все группы мышц и системы организма, обеспечивая поддержание высоких показателей эффективности функционирования организма человека.

Кроме того, бадминтон развивает двигательные навыки, создает их запас, совершенствует координацию движений. Все это способствует достижению достаточного уровня физической и психологической готовности

к более успешному освоению новых знаний, основанных на точных двигательных навыках.

Игра в бадминтон также предлагает возможность смены вида деятельности - от умственной к физической. Она служит средством перемены рода деятельности, что является плодотворным фактором для полноценной жизнедеятельности человека.

Бадминтон также может служить средством восстановления сенсорной системы человека, включая орган зрения. Это свидетельствует о многогранных пользах этой игры для физического и психического здоровья, подчеркивая ее ценность в поддержании общего крепкого здоровья.

Занятия с образовательно-познавательной направленностью предоставляют обучающимся не только необходимые знания о бадминтоне, но и знакомят их со способами и правилами самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Такие занятия учат навыкам и умениям по планированию собственных занятий, что способствует развитию самостоятельности и ответственности за свое физическое здоровье и развитие.

На занятиях по физической культуре, особенно с акцентом на бадминтон, имеет большое значение не только развитие физических качеств, но и предоставление обучающимся соответствующих знаний о правилах игры в бадминтон. Формирование представлений о физической подготовке и необходимых физических качествах для игры в бадминтон, а также о влиянии этой игры на развитие основных функциональных систем организма, является важной частью образовательного процесса.

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью должны также включать разучивание способов контроля величины и функциональной

направленности физической нагрузки, а также методы ее регулирования в процессе занятий бадминтоном. Это помогает обучающимся осознавать свои физические возможности, а также учит регулировать интенсивность и характер выполнения упражнений для достижения оптимальных результатов и сохранения здоровья.

Такая методика проведения занятия способствует расширению не только знаний, но и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся. Этот подход помогает формировать всесторонне развитую личность, способную оценивать значение здоровья, активного образа жизни и спорта в обществе.

Подготовительная часть занятий физической культурой, включая занятия по бадминтону, представляет собой важный этап подготовки организма к предстоящей физической нагрузке. Общеразвивающие упражнения на месте с задействованием всех групп мышц, способствуют подготовке всего организма к дальнейшей активности.

Такие упражнения как ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, а также подъемы с пятки на носок помогают развивать координацию и укреплять мышцы стоп и голени, что важно для движений во время игры в бадминтон.

В основной части занятий обучающиеся изучают и отрабатывают различные игровые навыки, такие как хват ракетки, набивание волана, подачи и различные удары ракеткой по волану, а также осваивают различные способы перемещения по площадке. Это важно для формирования технической базы для игры в бадминтон.

Играя в парах или в тройках, обучающиеся также разрабатывают тактические навыки и учатся взаимодействовать с партнерами на площадке, что улучшает их игровые способности и координацию.

Заключительная часть занятий включает упражнения на гибкость и восстановление, что помогает организму привести все показатели в норму и восстановиться после физических нагрузок.

Таким образом, можно сделать вывод, что бадминтон – эффективный способ по повышению физической подготовленности, улучшению показателей функциональных возможностей и физического здоровья у лиц с нарушением зрения, который также способствует повышению адаптационных возможностей организма и общему укреплению здоровья в целом.

Применение игры в бадминтон как средство достижения физической активности в рамках проведения учебных занятий по физической культуре включает принцип постепенности, ограничение определенных упражнений на начальном этапе обучения, таких как удары по волану в прыжке, быстрые перемещения по площадке и непосредственно игры в бадминтон, что особенно актуально для лиц с патологией органа зрения.

Этот вид спорта сочетает в себе игровой и полезный аспекты, что делает его уникальным и привлекательным среди контингента обучающихся.

Одним из главных преимуществ бадминтона является его доступность. Этот вид спорта можно заниматься практически в любом возрасте, и он не требует сложного оборудования или особых условий. Бадминтон также способствует улучшению координации движений, быстроты, гибкости, силы, выносливости, и их способность проявлять координацию и стратегическое

мышление, что делает его отличным средством для физического развития и здоровья обучающихся в учебных заведениях.

Список литературы:

1. Голубятникова М. В. Как привлечь студентов к занятиям физической культурой? //Science Time. – 2014. – №. 9 (9). – С. 72-76.
2. Дегтярев А. А., Козлов А. В. Применение бадминтона как оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью //Молодой ученый. – 2015. – №. 1. – С. 448-451.
3. Иванова А. А., Иванова Ю. А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту //Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 280.
4. Исхакбаев Е. Э. Бадминтон как вероятная дисциплина в программе «физическая культура» //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 5 (50). – С. 97-99.
5. Макарова Т. С. Нарушения зрения у обучающихся: к вопросу об определениях //Научное мнение. – 2016. – №. 8-9. – С. 24-28.
6. Рязанова Е. А., Лир Д. Н., Загидуллина Д. Ш. //Электронные цифровые устройства и риск нарушения функций зрительного анализатора обучающихся разных уровней образования //Анализ риска здоровью. – 2023. – №. 3. – С. 85-92.