

УДК 37

***БАДМИНТОН КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ***

Махмутов И. С.

старший преподаватель

Уфимский университет науки и технологий

Уфа, Россия

Еремеев В. Ю.

старший преподаватель

Уфимский университет науки и технологий

Уфа, Россия

Аннотация

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения в вузе. Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Авторы анализируют растущую популярность бадминтона как вида физической активности для студентов, его влияние на физическое и психическое здоровье, а также роль в процессе социализации.

Ключевые слова: физическая активность, бадминтон, выносливость, быстрота реакции, психоэмоциональное состояние.

***BADMINTON AS A TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY
FOR STUDENTS***

Makhmutov I. S.

senior lecturer

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Ufa University of Science and Technology

Ufa, Russia

Eremeev V. Y.

Senior lecturer

Ufa University of Science and Technology

Ufa, Russia

Annotation

Physical education and sports are an integral part of the student's professional training during the entire period of study at the university. The purpose of the discipline is to form the physical culture of the individual and the ability to use the means of physical culture and sports to preserve and strengthen health, psychophysical preparation for future professional activity. The authors analyze the growing popularity of badminton as a type of physical activity for students, its impact on physical and mental health, as well as its role in the process of socialization.

Keywords: physical activity, badminton, endurance, reaction speed, psycho-emotional state.

Современные студенты сталкиваются со множеством вызовов, связанных с учебной нагрузкой, временем, проведённым за компьютерами и стрессом, который может негативно сказаться на их физическом и психоэмоциональном состоянии. В этой связи физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья, улучшении настроения и повышении общей продуктивности. Данный вид спорта занимает достойное место в системе физического воспитания. Бадминтон в России активно развивается как доступный, высококоординационный и полезный вид спорта для студентов, включаемый в программы физического воспитания вузов. Он рассматривается не только как средство физического развития, но и как инструмент для

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

улучшения ментальных способностей, часто называемый «шахматами в движении» [1].

Вузы России используют секционную форму работы, предоставляя студентам возможность выбора бадминтона. Главная задача занятий бадминтоном в специальной медицинской группе – содействие укреплению здоровья студентов. В подготовительном отделении обучение направлено на овладение основами бадминтона, в основном отделении – на формирование профессиональных навыков средствами бадминтона. Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента [2]. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в группах общей и специальной медицинской подготовки.

Бадминтон – это высокоинтенсивный вид спорта, который комплексно развивает физические и когнитивные способности. Игра укрепляет сердечно-сосудистую систему, тренирует дыхание и мышцы всего тела (особенно ног, ягодиц, пресса и рук) за счет постоянных прыжков и выпадов. Кроме того, бадминтон развивает внимательность, ловкость, выносливость, гибкость, снижает уровень «плохого» холестерина, улучшает работу дыхательной системы, тренирует глазные мышцы, развивает логическое мышление, стратегическое планирование и способность быстро принимать решения. Постоянная концентрация внимания улучшает мелкую моторику, что служит профилактикой возрастных изменений мозга. Бадминтон подходит для людей разного уровня подготовки, обеспечивая кардионагрузку и укрепление костей.

Процесс освоения техники игры требует развития следующих важнейших физических качеств: быстрота реакции, высокая степень координации, ловкость и сила, выносливость, развитие гибкости. Особое внимание уделяется группе упражнений для развития каждого из перечисленных выше качеств.

1. Упражнения для развития быстроты реакции в бадминтоне: бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции; бег с хода на короткие дистанции; старты из различных положений; ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя; челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию; ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером; ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.

2. Упражнения для развития общей и специальной выносливости в бадминтоне: кроссовый бег; плавание; лыжная подготовка; повторение ускорений 20-30 м по 5-6 серий с отдыхом в течение 1-2 мин в виде ходьбы; повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3-5 серий с 20-30 м разбега с отдыхом в течение 2-3 мин в виде ходьбы; повторение ускорений 50-60 м по 5-6 серий с отдыхом в течение 4-5 мин в виде ходьбы.

3. Упражнения для развития силы: бадминтон требует значительных усилий, что развивает мышцы верхней части тела (плечи, спина, руки). Кроме того, активные перемещения по площадке способствуют укреплению мышц ног. Большое внимание в процессе силовой подготовки в бадминтоне нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких наклонах и прогибах во время игры на площадке, в области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках. В тренировках по их развитию задействуются практически все группы мышц бьющей руки и плеча, сгибатели и разгибатели спины, бедра и голеностопного сустава. В упражнениях на развитие силовой выносливости средствами бадминтонной техники главную роль играют специальные и комплексные упражнения. Интенсивность и продолжительность нагрузок определяется индивидуально таким образом, чтобы можно было

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

контролировать начало наступления утомления по начинающемуся искажению бадминтонной техники движений.

4. Упражнения для развития силовых способностей: отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками; упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом); упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями, выпрыгивания с отягощениями (с гантелями); прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета; упражнения на тренажерах; броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.); приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры; стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1-3 мин.

5. Упражнения для развития координации: челночный бег; ускорения с поворотами по сигналу; ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу; ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя; старты из различных положений по сигналу преподавателя; старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений; прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя; броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены; передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей; передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом; прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

Выяснено, что игра в бадминтон оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Физическая активность при игре в бадминтон способствует снижению уровня стресса и улучшению настроения. Исследования Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

показывают, что занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья [4]. Кроме того, командные игры развивают навыки общения и взаимодействия, что особенно важно для студентов, которые находятся в процессе социализации. Также снижается уровень кортизола (гормона стресса), что способствует улучшению общего самочувствия. Также игра в бадминтон способствует выработке серотонина и дофамина – нейротрансмиттеров, отвечающих за хорошее настроение. Успехи в спорте повышают самооценку и уверенность в своих силах, что может положительно сказаться на учебной деятельности. Командные игры помогают развивать навыки общения и сотрудничества с другими людьми, что важно для будущей профессиональной деятельности студентов [5].

Внедрение бадминтона в образовательный процесс может значительно обогатить физическое воспитание студентов. Этот вид спорта можно использовать как часть учебной программы по физическому воспитанию или в качестве дополнительной внеурочной активности [3]. Для успешного внедрения бадминтона в учебный процесс необходимо обеспечить наличие соответствующего оборудования, а также подготовить квалифицированных тренеров или инструкторов. Профессиональные тренеры помогут студентам освоить технику игры, а также обеспечат безопасность на тренировках. Для популяризации бадминтона предлагается внедрять в структуру занятия игры с элементами бадминтона: игры «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол», «Волан по кругу», Эстафета, «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Падающий волан с ракеткой», «Кто выше и быстрее?», «Сбей волан», «Гонка волана ракеткой».

Для привлечения студентов к занятиям бадминтоном можно организовать различные мероприятия: открытые турниры и соревнования; мастер-классы с участием профессиональных спортсменов; недели здоровья и физической активности, что может привлечь внимание к важности физической активности и здорового образа жизни.

Таким образом, бадминтон представляет собой уникальное сочетание физических и психологических преимуществ, что делает его привлекательным для студентов. Этот вид спорта не только способствует улучшению физической формы, но и развивает социальные навыки, что особенно важно в условиях современного общества. Внедрение бадминтона в образовательный процесс может значительно обогатить опыт студентов и повысить их уровень вовлеченности в физическую активность. Необходимо продолжать исследования в этой области для дальнейшего развития данного вида спорта и его популяризации среди молодежи.

Библиографический список

1. Батова Е. А. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов / Е. А. Батова, И. В. Маков // Наука-2020. – 2018. – № 6 (22). – С. 11-15.
2. Мавроматис В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов: учебное пособие / В.Д. Мавроматис. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 60 с.
3. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры / Ю. Н. Смирнов. – Москва: Советский спорт, 2011. – 248 с.
4. Щекотихин М.П. Психофизиологическая роль занятий бадминтоном в жизни студентов / М.П. Щекотихин // Наука-2020. – 2021. – № 3 (48). – С. 6-12.
5. Щербаков А. В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – Москва: Советский спорт, 2010. – 153 с.