

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАДМИНТОНА**

Турманидзе Валерий Григорьевич, кандидат педагогических наук, доцент,

Фоменко Анатолий Александрович, ст. преподаватель,

Турманидзе Антон Валерьевич, кандидат биологических наук,

Синельникова Тамара Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент,

Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского

г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлены пути развития научно-методического сопровождения бадминтона. Подробно описаны характеристики современного бадминтониста высокой квалификации, роль и значимость бадминтона в массовом спорте, аспекты авторской технологии коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона.

Ключевые слова: элементы бадминтона, нарушения зрения, коррекция и профилактика, спорт высших достижений, массовый спорт.

Abstract. The article presents the development ways of scientific and methodological support in badminton. The characteristics of modern highly qualified badminton player, role and importance of badminton in mass sport, aspects of author's technology for correction and prevention of vision disorders by exercises with badminton elements, are described in details.

Index terms: elements of badminton, vision disorders, correction, prevention, elite sport, mass sport.

На современном этапе развития бадминтон является одним из наиболее предпочитаемых видов оздоровительно-спортивной деятельности для людей различного возрастного диапазона и уровня двигательной активности. При этом бадминтон обладает тремя стратегическими линиями совершенствования научно-методического сопровождения: спорт высших достижений, массовый спорт, оздоровительная физическая культура.

Первое из указанных направлений характеризуется обеспечением интегральной подготовки высококвалифицированных бадминтонистов и воспитания олимпийского резерва с целью достойного представления нашей страны на мировых спортивных аренах. В качестве доминирующих физических и интеллектуальных параметров бадминтонистов отмечают высокие показатели скоростно-силовой выносливости, координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект, концентрации и устойчивости внимания, а также ориентации в пространстве.

Последний показатель имеет уникальные характеристики, так как в бадминтоне при выполнении атаки в прыжке необходимо осознание оптимального положения собственного тела в пространстве и угла сгиба его сегментов

в статическом состоянии при строго регламентированных временных параметрах «зависания» в воздухе, обусловленных высотой прыжка и массой тела спортсмена.

При этом бадминтонисты экстра-класса во время прыжка способны анализировать тактическую ситуацию на площадке, оценивать состояние соперника с позиции поиска слабых мест защиты и производить обманные действия, находясь в неустойчивом положении.

Если вспомнить, что бадминтонисты выполняют тысячи прыжков и ударов ракеткой по волану в течение соревновательного матча, то вполне логично, что они обладают прекрасными аналитическими способностями. Вышеизложенные особенности в совокупности выражаются функциональной готовностью организма к стабильному осуществлению интенсивной психической и физической деятельности как спортивного, так и трудового характера.

Реализация второго аспекта способствует развитию социальных и международных взаимоотношений посредством проведения культурно-массовых мероприятий, поскольку игровая форма двигательной активности сопровождается возникновением положительного эмоционального фона, выявлением лидеров и сплочением коллектива для достижения целей различной сложности. К тому же, игра в бадминтон позволяет продемонстрировать собственную индивидуальность, которая выражается в стилевых особенностях ведения матча и проявлении качеств личности: целеустремленности, силы воли, способности к тактическому мышлению и творческому решению эпизода деятельности.

Еще одним позитивным свойством массовости бадминтона является наличие нескольких дисциплин: одиночный мужской и женский разряд, парная мужская и женская дисциплина, а также смешанный разряд. Данный факт позволяет удовлетворить индивидуальный уровень спортивных притязаний с учетом гендерных различий, где под определением гендера понимаются не только характеристики физических кондиций мужского и женского организма, но и социальных, культурных, возрастных и поведенческих категорий.

Реализация совместной спортивной деятельности мальчиков и девочек создает благоприятные условия для здорового психологического и физического развития, повышения социальной адаптации и навыков общения с представителями другого пола, что впоследствии обеспечивает успешность профессиональной карьеры и сферы семейных отношений.

На сегодняшний день особого внимания заслуживает лечебно-оздоровительная направленность бадминтона, так как именно применение элементов бадминтона представляется наиболее перспективным подходом к альтернативной коррекции и профилактике нарушений зрения. Вышесказанное объясняется тем, что традиционные методики, такие как методика М. Нарбекова и метод В. Бэйтса, не полностью справляются с задачей сохранения зрения, ввиду принудительной тренировки глазных мышц, которая не обеспечивает

оптимальную нагрузку на цилиарную мышцу с целью повышения функции аккомодации и рефракции.

Применение элементов бадминтона, напротив, укрепляет мышцы зрительного анализатора, усиливает параметры остроты зрения и фокусировки взгляда на неподвижном или движущемся объекте, а также снижает ограничения при реализации коррекционно-профилактической деятельности, поскольку лицам с врожденной и приобретенной прогрессирующей близорукостью средней и высокой степени противопоказаны занятия в форме интенсивной спортивной игры. Кроме того, улучшается функционирование кардиореспираторной и других систем организма, а также опорно-двигательного аппарата, обремененного последствиями остеохондроза шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, часто сопровождающего наличие миопии.

Эффективность разработанной нами технологии коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона определяется индивидуализацией оздоровительно-тренировочного процесса на основе учета типа темперамента и межполушарного взаимодействия, что обеспечивает оптимальный подбор особенностей представления информации и выполнения заданий, смены способов, последовательности и пропорции временных и пространственных показателей воспроизведения упражнений.

Ключевыми компонентами технологии является использование аэродинамических характеристик и цветовой дифференциации воланов. Наличие специфических параметров аэродинамики волана выгодно отличает бадминтон от большого и настольного тенниса с позиции улучшения показателей аккомодации и рефракции глаза.

Мячи для тенниса обладают сферической формой, что до минимума снижает коррекционно-профилактическое воздействие на зрительный анализатор, поскольку использование мячей уменьшает количество точек фокусировки на сетчатке при слежении за приближающимся и отдаляющимся объектом, а также исключает переключение внимания с различных деталей спортивного снаряда. К достоинствам волана можно отнести наличие переднего обтекателя (головки), позволяющего переносить центр тяжести волана в направлении заданного вращения. Данное направление определяется взаимодействием воздуха с хвостом волана объемной параболической формы, который обрамлен шестнадцатью перьями, что обеспечивает его полет по непредсказуемой траектории.

При контакте с придающей ускорение силой (ракеткой или рукой) головка волана увеличивает скорость рассечения воздуха и доставляет волан в необходимую точку пространства с целью достижения оптимальной аккомодационной амплитуды. Также головка сопровождает произвольный скос волана по вертикали или горизонтали, что стимулирует тренировку мышц зрительного аппарата при повышении максимально возможной угловой амплитуды. Наличие асимметричного профиля перьев способствует задерживанию

воздуха внутри «тела» волана, что отражается в неуправляемом зависании и торможении спортивного снаряда с последующим его ускорением.

Слежение за объектом, который движется подобным образом, улучшает параметры рефракции и аккомодации зрительного анализатора. Таким образом, именно строение волана представляется ключевым аспектом коррекции и профилактики нарушений зрения [1].

Цветовая дифференциация воланов усиливает оздоровительно-тренировочный эффект, чему способствует последовательное чередование бирюзового, зеленого, желтого, оранжевого, красного и комбинированного бело-черного оттенков.

Правильная вариация цвета воланов в динамике реализации занятия с учетом типа темперамента и межполушарного взаимодействия способствует повышению скорости переключения между механизмами возбуждения и торможения центральной нервной системы, улучшению кровотока в глазных артериях и центральной вене сетчатки, что обеспечивает готовность зрительного аппарата к увеличению общего объема оздоровительной нагрузки [2].

Применение элементов бадминтона целесообразно в ходе реализации образовательной программы по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях основного и полного общего образования. Выполнение оздоровительно-тренировочных упражнений школьниками повышает готовность их зрительного аппарата к освоению академической нагрузки, поддерживает высокий уровень концентрации внимания на протяжении учебного дня, усиливает скорость активации потенциала центральной нервной системы, помогает снизить физическую усталость и избежать перенапряжения глазных мышц.

Доказанная низкая травмоопасность при занятиях бадминтоном по сравнению с контактными видами спорта, небольшие финансовые затраты на приобретение спортивного инвентаря, отсутствие в необходимости возведения специальных спортивных объектов и, самое главное, высокий уровень оздоровления всех систем организма позволяют утверждать о целесообразности культивирования бадминтона в образовательных и других государственных учреждениях.

Таким образом, каждое из вышеизложенных направлений заслуживает детального исследования с целью создания научно-методического обеспечения, способного повысить эффективность оздоровительно-спортивного процесса с учетом избранного уровня интенсивности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Турманидзе В. Г. Аэродинамические характеристики волана как фактор коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона / В. Г. Турманидзе, А. А. Фоменко, А. В. Турманидзе [и др.] // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXVII междунар. науч.-практ. конф. Коломна: МГОСГИ, 2017. С. 671-676.

2. Турманидзе В. Г. Способы коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона на основе индивидуально-психологических характеристик / В. Г. Турманидзе, А. А. Фоменко, А. В. Турманидзе // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : сб. материалов VII междунар. науч.-практ. конф. Красноярск: СибГУ, 2017. С. 294-298.

THE LITERATURE

1. *Turmanidze V. G. Aerodynamic characteristics of shuttlecock as a factor for correction and prevention of vision disorders by exercises with badminton elements / V. G. Turmanidze, A. A. Fomenko, A. V. Turmanidze [etc.] // Human, health, physical culture and sport in a changing world : materials of XXVII Intern. scientific-practical. conf. Kolomna: MGOSGI, 2017. P. 671-676.*

2. *Turmanidze V. G. Manners for correction and prevention of vision disorders by exercises with badminton elements based on individual and psychological characteristics / V. G. Turmanidze, A. A. Fomenko, A. V. Turmanidze // Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects : materials of VII Intern. scientific-practical. conf. Krasnoyarsk: SibGU, 2017. P. 294-298.*

УДК 389.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Васильева Татьяна Аркадьевна, педагог первой квалификационной категории МБОУ «СОШ № 41 с углубленным изучением отдельных предметов»

Полякова Майя Владиславовна, МБОУ «СОШ № 24»

Григорьева Наталья Владимировна

педагог первой квалификационной категории МБОУ «СОШ № 50»

Квартальная Ольга Владимировна

врач-фтизиатр, второй квалификационной категории

КУ «Республиканский противотуберкулезный диспансер»

Минздрава ЧР

г. Чебоксары, Россия

Аннотация. В данной статье ставятся задачи использования традиционных и нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. В настоящее время имеет место объективное противоречие между степенью задаваемой нагрузки на уроках физической культуры, с одной стороны, и недостаточной теоретической изученностью состояния здоровья молодого поколения, проживающих в различных условиях окружающей среды, а также с незнанием методики дыхательных упражнений оздоровительного характера, с другой стороны. Нами представляется модель