

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРЫ БАДМИНТОН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ШКОЛЕ

С. Г. Мазько, Н. Б. Панасюк

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассмотрены возможности использования спортивной игры бадминтон на занятиях физической культуры в специальных медицинских группах. Проанализированы противопоказания и положительное влияние игры на организм занимающихся.

Охрана здоровья, подрастающего поколения является одной из приоритетных задач нашего государства. В республике разработана национальная стратегия укрепления здоровья детей и подростков. Белорусские школы активно присоединяются к европейской сети «Школа – территория здоровья». Так в 2018/2019 учебном году в стране функционировало 842 УОСО, реализующих проекты «Школа – территория здо-

ровья». Диспансеризация детского населения находится под строгим контролем организаций здравоохранения. Все это дает положительные результаты, количество детей с 1-й группой здоровья (абсолютно здоровые дети) в 2018 году увеличилось и составляет почти 30% [1].

Для школьников с ослабленным здоровьем организованы занятия физической культурой в специальных медицинских группах. Цель этих занятий сохранение двигательной активности учащихся с учетом противопоказаний, укрепление здоровья, профилактика сопутствующих заболеваний, расширение диапазона функциональных возможностей организма, увеличение объема двигательного опыта без вреда для здоровья.

Для организации занятий в СМГ используется программа «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждений образования (2017). Инвариантный компонент практического раздела включает в себя обучение простейшим техническим элементам таких игр как баскетбол, волейбол, футбол, гандбол. Вариативный компонент программы предусматривает изучение техники игры настольный теннис. Рекомендуется изучение одной из четырех спортивных игр (в основной группе – двух из четырех). Однако, по нашему мнению, включение в этот список спортивной игры бадминтон, существенно разнообразит средства физического воспитания в специальных медицинских группах, как это происходит в школах Российской Федерации [4].

Специалисты в области спортивной медицины приводят достоверные факты о положительном влиянии бадминтона на организм занимающихся. В условиях возросшей проблемы малоподвижности школьников бадминтон является эффективным средством укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, суставно-связочного аппарата, профилактики ожирения и контроля веса, улучшения психоэмоционального состояния. Занятия бадминтоном задействуют все группы мышц и системы организма, повышая тем самым общую работоспособность учащихся.

Помимо улучшения функционального состояния занимающихся, игры с воланом влияют на развитие координационных способностей, которые в свою очередь являются базой для овладения бытовыми навыками и умениями. Это является важным фактором адаптации часто болеющих детей к условиям жизни и развитию функциональных возможностей анализаторных систем.

Особо следует обозначить влияние игры с воланом на профилактику заболеваний зрительного анализатора. Проведенные национальной федерацией бадминтона России научные исследования, подтверждают нормализацию тонуса цилиарной мышцы и укрепление связочного аппарата хрусталика глаза [3] при регулярных занятиях бадминтоном. Доказана эффективность профилактики миопии и борьбы с ее прогрессированием [2].

Несмотря на то, что техника бадминтона включает в себя прыжки и короткие перебежки, их выполнение не оказывает негативного влияния на позвоночник за счет мягкости передвижений (исключение – приземления на всю стопу и пятку). Следует отметить, доступность освоения навыков игры даже при невысоком уровне развития двигательных качеств. Приобретение умений игры в бадминтон дает широкую возможность использования этого вида деятельности в рекреативной физической культуре, в силу доступности ее организации в местах отдыха.

В тоже время использование этой игры на занятиях в специальных медицинских группах имеют свои противопоказания. Так как бадминтон является видом спорта с асимметричной нагрузкой, следует исключить его из занятий школьников, имеющих нарушение осанки. Частые наклоны противопоказаны при наличии диагноза вегетативных дисфункций (нейроциркуляторная дистония, вегетативно-сосудистая дистония), а также высокой степени нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна [4].

В программе дисциплины физическая культура и здоровье для основных групп изучение бадминтона так же не предусмотрено. По нашему мнению, необходимо разработать методические рекомендации и программу факультативных занятий обучения игре в бадминтон в основных группах и рассмотреть возможность включения в содержание занятий специальных медицинских групп с учетом противопоказаний по состоянию здоровья.

Список использованной литературы

1. Защита материнства и детства // Материалы Академии управления при Президенте Республики Беларусь [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.bsmu.by/downloads/universitet/vosp/2019/edi_avgust.pdf – Дата доступа: 20.11.2020.
2. Отчет о результатах научных исследований о пользе занятий бадминтоном при профилактике и лечении миопии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.badm.ru/files/File/news/2019/badm_vision_rus.pdf. – Дата доступа: 20.11.2020.
3. Тарутта, Е.П. Влияние занятий бадминтоном на рефракцию, аккомодацию и гемодинамику глаз с миопией / Е.П. Тарутта, Н.А. Тарасова, С.В. Милаш, Г.А. Маркосян, К.А. Рамазанова // Современная оптометрия. – 2019. – № 1. – С. 22–29.

4. Физическая культура 5–9 классы. Рабочая программа. Расширенное трехчасовое планирование для специальных медицинских групп с вариантом уроков оздоровительно-корректирующей направленности и обучения бадминтону. Ресурсное обеспечение / авт.-сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, – 2014. – 143 с.