

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Індик П. М, ст. викл., Чімирис Ю. С., студ.
Сумський державний університет
yuliya.chimyrys@gmail.com

Вступ. Надмірна насиченість навчальної програми в освітніх закладах, перевтомлення внаслідок високої працездатності, обмеження рухової діяльності, часта депресія та хронічний стрес погіршують фізичне та психічне здоров'я студентів. З появою надсучасних гаджетів особливо згубного впливу зазнає зорово-сенсорна система. Робота перед монітором комп'ютера в неосвітленому приміщенні, недостатній тонус м'язів очного кришталика призводить до зниження гостроти зорового сприйняття.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) передбачає підбір вправ та засобів рухової активності, які мають оздоровчий ефект та готують студента до майбутньої спеціальності. Останнім часом деякі заклади освіти у навчальну програму впроваджують заняття бадмінтоном, як найбільш ефективний засіб корекції функціонального стану, в особливості для студентів із вадами зору.

Мета – обґрунтування елементів бадмінтону, як засобу ППФП студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. На думку А. Є. Сірик та П. М. Індика (2017) бадмінтон необхідно впроваджувати в навчальний процес та широко застосовувати в академічних та самостійних заняттях студентів. Мабуть, жодний вид спорту не має такої багатой палітри руху кисті, мікрорухів пальців, завдяки чому можна стверджувати, що бадмінтон є моделлю професійно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді [1].

Доведено, що під час того, як гравці стежать за воланом (спортивне знаряддя, що застосовується в бадмінтоні) зміцнюється тонус м'язів очного кришталика, поліпшується

акомодація – пристосування ока до чіткого бачення предметів, що розміщені на різній відстані від нього. При цьому у процесі гри учасникам потрібно слідкувати одночасно за траєкторією польоту волана, за переміщенням та діями суперника.

Заняття бадмінтоном розвивають силу, спритність, швидкість, витривалість, а також впливають на розумову активність. Бадмінтон часто називають «шахами з ракеткою», адже гравець повинен мати вчасну реакцію, швидко прорахувати усі можливі ходи суперника, траєкторію подачі.

Студенти, котрі ведуть малорухомиий спосіб життя й мають значні навчальні навантаження на зорову систему, схильні до астенопії (очний розлад або стомлення очей, що швидко настає під час зорової роботи). Бадмінтон є невід’ємною частиною здорового способу життя кожного студента, котрий бажає попередити появу астенопії та покращити кровообіг органів зору. Вплив гри в бадмінтон безпосередньо межує з впливом гімнастики для очей. Наприклад, вправа, де потрібно сфокусувати погляд на близькому предметі, потім перевести його на предмет, що знаходиться далеко, подібна діям гравця, який уважно слідкує очима за воланом. Проте на відміну від гімнастики для очей, заняття бадмінтоном охоплюють значно більший спектр впливу на людський організм, а «сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів спорту, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення [1, с. 5].

Висновки. Проблема попередження вад зорової системи є актуальною для ППФП в сучасних умовах. Задля ефективного вирішення цієї проблеми необхідно впроваджувати в освітніх закладах країни інноваційні засоби оздоровчої активності. Методика використання бадмінтону як засобу корекції зорової сенсорної системи потребує нашого більш ґрунтовного вивчення та подальших наукових досліджень.

Література

1. Сірик А. Є., Індик П. М. Бадмінтон: навч.-метод. посіб. Суми: СумДУ, 2017. 111 с.