УДК 304.3

**Созонов Андрей Владимирович,**

старший тренер-преподаватель Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Росток»; 620100, Россия, г. Екатеринбург, ул. Большакова, 11

электронная почта

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ

В УЛУЧШЕНИИ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: бадминтон, физическая культура, спорт, физическая подготовка, зрение, здоровый образ жизни

АННОТАЦИЯ. Автор рассматривает роль занятий бадминтоном и их влияние на улучшение зрения у детей школьного возраста. Сделан акцент на проблеме близорукости детей школьного возраста, а также рассмотрены вопросы сохранения и улучшения зрения посредством занятий бадминтоном. Освещены результаты тренировок у обучающихся и даны рекомендации по дальнейшей работе по улучшению зрения.

Sozonov Andrey Vladimirovich,

senior trainer-teacher, sports school «Rostok», Russia, Ekaterinburg.

THE ROLE OF BADMINTON CLASSES IN IMPROVING VISION   
IN SCHOOL-AGED CHILDREN

KEYWORDS: badminton, physical education, sports, physical training, vision, healthy lifestyle

ABSTRACT. The author examines the role of badminton and its impact on improving the vision of school-aged children. The focus is on the problem of myopia in school-aged children, and the issues of maintaining and improving vision through badminton are considered. The results of training for school-aged children are highlighted, and recommendations are given for further work to improve vision.

В современном мире занятия бадминтоном способствуют у детей школьного возраста пропаганде общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни, а также занимают важную роль в решении социальных проблем средствами физической культуры и спорта. Организация занятий бадминтоном формирует устойчивый интерес детей школьного возраста к бадминтону как популярному виду спортивных состязаний, увлекательной форме досуга и физической активности.

По информации Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, развитие бадминтона в Свердловской области продолжает набирать популярность. Ежегодно увеличивается количество людей, занимающихся бадминтоном: в 2024 году их количество составило 2 718 человек, в 2023 году – 2 583 человек, а в 2022 году – 2 465 человек. В 2023 году свердловские спортсмены завоевали 317 медалей на Всероссийских соревнованиях по бадминтону, в то время как в 2023 году было завоевано 219 медалей.

Бадминтон является олимпийским видом спорта и его привлекательность у детей школьного возраста обусловлена, тем, что он является доступным для различных категорий населения, удовлетворяет интересы и потребности в двигательной активности. Целесообразно учебно-тренировочный процесс должен протекать в соответствии с действующими нормативно-правовыми нормами, законодательной базой в сфере физической культуры и спорта, и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 880, определены требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

Формирование двигательных умений и навыков в бадминтоне способствует повышению уровня физической подготовленности и всестороннему гармоничному развитию физических качеств детей школьного возраста, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бадминтон».

Занятия бадминтоном особенно важны для детей школьного возраста, склонных к близорукости, поскольку в процессе учебной деятельности, а именно чтении и правописании, появляется большая нагрузка умственного характера. Также к значительному снижению зрения приводит регулярное использование смартфонов. В связи с этим, у детей школьного возраста ухудшается зрение, появляется дискомфорт, сухость и слезотечение из глаз, и многие из них в раннем возрасте вынуждены надевать очки.

Профилактика зрительных нарушений у детей школьного возраста является актуальной проблемой современного общества. С целью коррекции зрения и профилактики близорукости офтальмологи также рекомендуют занятия физической культурой и спортом, а именно занятия бадминтоном.

В процессе учебно-тренировочной деятельности бадминтон способствует тренировке, сохранению и восстановлению глазных мышц. Волан постоянно находится в движении и глаз должен держать на нем фокус, поэтому глазные мышцы также тренируются в разных направлениях и расстояниях. С точки зрения эффективности влияния на глазные мышцы бадминтон является лучшим видом спорта, который способствует кровообращению органов зрения. Во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны.

Метание волана является нормативом специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки. Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз. Регулярное переключение зрения с дальнего расстояния на близкое и обратно усиливает способность глаз менять фокусное расстояние, именно в этот момент и происходит профилактика близорукости.

Президент Национальной федерации бадминтона России Антропов Андрей Михайлович также отмечает особую роль реализации проекта «Бадминтон и зрение» как ключевой способ решения проблемы прогрессивного ухудшения качества зрения у детей и подростков.

Национальная федерация бадминтона России стала одной из первых федераций, которая внедрила бадминтон в рамках третьего урока физкультуры в общеобразовательные школы. Основными регионами, которые участвовали в пилотном проекте, явились регионы, в которых бадминтон является базовым видом спорта.

Реализация проекта «Бадминтон и зрение» способствует здоровьесбережению и популяризации бадминтона как массового спорта. Важным аспектом в развитии бадминтона и его влиянии на улучшение зрения у детей школьного возраста является внедрение упражнений с элементами бадминтона в программу по предмету «Физическая культура» в соответствии с государственным образовательным стандартом. Сегодня существует необходимость интеграции в образовательный процесс данных современных форм работы с обучающимися. Предполагаемая продолжительность упражнений с элементами бадминтона на занятиях по предмету «Физическая культура» может составлять до 15 минут в основной части каждого урока.

С целью развития в образовательной среде системы занятий бадминтоном для решения вопросов сохранения и улучшения зрения необходимо разработать комплекс мер, направленный на повышение информационной открытости о бадминтоне среди родительского сообщества, на развитие направлений межведомственного взаимодействия учреждений физической культуры и спорта с учреждениями образования.

Эффективным механизмом решения проблем является метод планирования деятельности с четким определением целей и задач, выбором перечня скоординированных мероприятий по созданию условий развития бадминтона. Межведомственное взаимодействие учреждений физической культуры и спорта с учреждениями образования поспособствует проведению просветительской работы с детьми школьного возраста и привлечению их к массовому занятию бадминтоном.

Таким образом, учебно-тренировочный процесс будет иметь положительный эффект и влияние на сохранение и улучшение зрения у детей школьного возраста. В процессе спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса у детей школьного возраста, занимающихся бадминтоном, будут улучшены показатели общей физической формы, координации движений и развития интеллекта. Прохождение медицинского осмотра у офтальмолога позволит зафиксировать начальные показатели оценки качества зрения и показатели в течение учебно-тренировочного процесса.

Данный факт указывает на необходимость проведения комплексных занятий по бадминтону и сохранение проведения регулярных упражнений с элементами бадминтона на занятиях по предмету «Физическая культура». Рекомендуется продолжать проводить исследования влияния занятий бадминтона на сохранение и улучшение зрения у детей школьного возраста, так как это позволит преодолеть негативные тенденции в области снижения зрения у детей школьного возраста.

Список литературы

1. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции, Э.Г. Булич, И.В. Муравов, К.: Олимпийская литература, 2013. – 424 с.
2. Волков Б.С. Психология младшего школьника: практикум: учеб. вспомоществование. ­ М.: Эксмо, 2010. – 269 с.
3. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко .— Киев : Вища школа, 1985 .— 311 с.
4. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова .— Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2007.
5. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова .— Москва : Академия, 2010 .— 320 с.
6. Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России [Электронный ресурс]. URL: <https://badm.ru/> (дата обращения: 17.02.2025).
7. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области [Электронный ресурс]: – URL: <https://minsport.midural.ru/> (дата обращения: 15.02.2025).
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/405845777/> (дата обращения: 15.02.2025).
9. Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре   
   с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений   
   зрения (для учителей общеобразовательных школ):   
   учебное пособие [Электронный ресурс]. URL: https://www.badm.ru/files/File/docs/2022/badminton\_protiv\_blizorukosti\_uch\_p\_2017.pdf (дата обращения: 15.02.2025).
10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 17.02.2025).