

**АКТИВИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ  
СРЕДСТВАМИ И  
ФОРМАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Пакин А. П., к.п.н., доцент,  
кафедра физического воспитания  
Государственный Университет по  
Землеустройству (ГУЗ).**

**Шаповалова В. А., к. м. н., доцент,  
кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медицины катастроф**

Первый МГМУ им. И. М. Сеченова;

**Краснова М. Ю., преподаватель  
НОЧУ ВО МФПУ « Синергия»**

**Жигун Е.Е., к.п.н., доцент кафедры  
теории и методики индивидуально-игровых  
и интеллектуальных видов спорта**

Российский государственный университет  
физической культуры, спорта,  
молодёжи и туризма,  
г. Москва, Россия

*Контактная информация:  
rakinar@mail.ru*

**Аннотация.** Безопасность жизнедеятельности представляет собой систему научных знаний теории и практики по защите человека от неблагоприятных условий окружающей среды, обеспечению работоспособности и здоровья во всех сферах человеческой деятельности, используя, в частности, средства спортивного бадминтона.

В настоящее время возрастает потребность общества в здоровых, физически и психологически подготовленных, социально активных специалистах в различных отраслях народного хозяйства, а также потребность в годной для военной службы молодёжи. Пока же низкие показатели функциональных возможностей организма вступают в противоречие с высокой интенсивностью учебной деятельности и возросшим потоком информации в настоящее время. В определенной степени, это противоречие помогает разрешить внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию

спортивного бадминтона. Для многих людей физкультура и спорт (ФиС) находится на втором плане. Но сама человеческая природа требует движения, связана с работой, поэтому формировать физическую культуру личности, которая носила бы оздоровительный характер, - значит обеспечить жизнедеятельность будущего специалиста средствами ФиС, в частности бадминтоном, на долгие годы. Параллельное решение воспитательных, образовательных, развивающих и рекреационных задач средствами спортивного бадминтона позволяет формировать активную жизненную позицию студента. Концепция обеспечения безопасности жизнедеятельности будущих специалистов средствами и формами ФиС вытекает из теории потребности, теории деятельности, теории физической культуры. Она предопределяет:

1. Разработку и внедрение более глубокого физкультурного образования студентов.

2. Изучение уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

3. Повышение роли и места спортивного бадминтона в учебно-воспитательном процессе вуза.

4. Совершенствование учебно-методического обеспечения специализации «Бадминтон».

5. Разработку и внедрение в практику учебных занятий средств физического самовоспитания. Реализация концепции жизнедеятельности связана с введением элективного курса по физической культуре на академических занятиях. Использование спортивного бадминтона, как вида спорта, на учебных занятиях (специализация «Бадминтон») обусловлено его высокой эффективностью и эмоциональной наполненностью. Бадминтон – вид спорта, который комплексно воздействует на организм человека, формирует практически все его двигательные (физические) качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, прыгучесть, ловкость, равновесие, ритмичность, координацию, способность к расслаблению. Использование бадминтона в учебном процессе позволяет:

1. Комплектовать смешанные учебные группы.
2. Набирать в учебную группу 20 – 22 человека.
3. Использовать одну б/б площадку для четырех площадок спортивного бадминтона (проведя соответствующую разметку).
4. Включать в игру на занятии одновременно 16 человек (парные игры) и повышать моторную плотность учебного процесса.
5. Привлекать в учебные группы женский контингент.
6. Подготавливать спортсменов младших разрядов.
7. Формировать педагогические умения: гностические, организаторские, коммуникативные, конструктивные.
8. Формировать психофизические качества: концентрация воли и внимания, оперативное мышление, оперативная память, т. е. скоростные компоненты восприятия.
9. Лучше адаптироваться студентам к высоким требованиям университета.

При занятиях спортивным бадминтоном формируются наиболее значимые психо-физические качества: 1. Координационные способности. 2. Дифференцирование мышечных усилий. 3. Быстрота во всех проявлениях: простая двигательная реакция, частота движения, резкость, быстрота в комплексном проявлении. 4. Мышление, оперативная память, концентрация воли и внимания.

Отметим, что бадминтон, как составная часть физической культуры (ФК), в определенной степени, способствует:

1. Формированию физической культуры личности (цель ФК).
2. Целенаправленно развивает профессионально значимые качества. 3. Способствует усвоению системы физкультурных знаний.
4. Даёт возможность использовать психофизические качества и знания по теории физического воспитания и самовоспитания в будущей профессиональной деятельности и быту.

5. Формирует ЗОЖ, т. е. использует на практике типичные формы и способы жизнедеятельности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обуславливающие выполнение индивидуальных и социальных функций в течение всей жизни.

В этой связи цель и новизна нашего исследования заключалась:

1. В разработке организационных форм использования спортивного бадминтона на учебных занятиях по ФК.

2. Определение степени его эффективности на академических занятиях по ФК.

3. Повышение уровня физического развития.

4. Повышение интереса к занятиям ФК.

5. Формирование педагогических умений: гностических, конструктивных, организаторских, перцептивных, коммуникативных, а также формирование нравственных и личностных качеств у студента.

6. В использовании на практике физического самовоспитания, как мощного средства формирования физической культуры личности студента.

Физическое самовоспитание представляется как целенаправленный динамический процесс развития активного, сознательного взаимодействия личности со средой, направленный на: 1. Улучшение физического и психического здоровья.

2. Формирование и последующее развитие физических способностей. 3. Формирование личностных качеств на основе усвоения терминальных (ценности – цели) и инструментальных (способы достижения цели) ценностных ориентаций.

Программа обеспечения жизнедеятельности студентов средствами и формами спортивного бадминтона на академических занятиях по физической культуре осуществлялась на основе подготовленного автором учебного пособия «Бадминтон в учебном процессе вуза», рассчитанного на 120 занятий.

Используя на практике средства легкой атлетики, спортивного бадминтона, лыжной подготовки, тренажеров и др. позволили определить и, в

дальнейшем, развить наиболее важные качества выпускника вуза, - это: циркуляторно-респираторная (физическая) выносливость, адаптация и устойчивость организма к неблагоприятным условиям производства, статическая и физическая выносливость позных мышц спины, пальцев и кистей рук, ног, живота. Происходит формирование нервно-мышечной координации и точности усилий, глазомера, механизмов адаптации к сдвигающимся факторам, концентрации внимания и оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, формирование умений и навыков по точности воспроизведения руками, координации движений, вестибулярной устойчивости (чувства равновесия), ритмичности, способности к произвольному расслаблению мышц. Осуществляется развитие волевых качеств: целеустремленности, инициативности, активности, дисциплинированности, решительности, стойкости, выдержки и самообладания.

Под влиянием целенаправленных занятий бадминтоном формировалось своё мировоззрение, свои убеждения в необходимости правильного здорового образа жизни, формировалась физическая культура личности студента, развивались физические способности, лучше усваивались полученные физкультурные знания.

Теоретическая подготовка включала знания по теории физического самовоспитания и средства, необходимые для подготовки к высококвалифицированному труду, подбор физических упражнений, специфичных бадминтону, - для профилактики заболеваний, травматизма, закаливания и восстановления организма, а также повышения его устойчивости против неблагоприятных явлений окружающей среды.

В начале каждого занятия, а также в период отдыха, применялся метод убеждающих бесед (определяющий фактор воспитания и самовоспитания в плане информации и практической деятельности). Рекомендовалась также методическая литература.

Для самостоятельных занятий применялась система домашних заданий с использованием легкоатлетических упражнений бегового и прыжкового

характера с целью повышения уровня тренированности и совершенствования техники. Контроль за выполнением домашних заданий осуществлялся на учебных занятиях.

**Выводы.** Таким образом, положительный опыт использования спортивного бадминтона на академических занятиях позволил ввести элективный курс по физической культуре для студентов, причём начиная с первого курса. Ранняя специализация по спортивному бадминтону обусловлена сложностью освоения технических приёмов, - с одной стороны; с другой, - благотворным влиянием бадминтона, как вида спорта, на гармоничное развитие будущего специалиста с новым мировоззрением, с новым отношением к труду.

Спортивно-ориентированная деятельность студента (занятия бадминтоном) служит предпосылкой положительного влияния на состояние физического и психического здоровья, подготовленности человека к профессиональной деятельности на многие годы.

### **Литература**

1. Пакин А.П. Основы спортивного бадминтона. Учебное пособие. – М.: ГУЗ, 2011.
2. Пакин А.П. Обеспечение безопасности жизнедеятельности студентов средствами физической культуры и спорта. Учебное пособие. – М.: ГУЗ, 2014
3. Пакин А.П., Шаповалова В.А. Краткий словарь спортивно – педагогических и медико – биологических терминов. Учебное издание. – М.: ГУЗ, 2015.
4. Пакин А.П., Шаповалова В.А., Краснова М.Ю. Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом. Учебно-методическое пособие. – М.:ГУЗ, 2017.