

СТУДЕНЧЕСКИЙ БАДМИНТОН КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Дятлов В. Ю.

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль студенческого бадминтона в поддержании физического здоровья и общего благополучия студентов. Исследование проведено с целью выявить влияние занятий бадминтоном на физическую форму, эмоциональное состояние и социальные навыки студентов и преподавателей Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, студенты, бадминтон, социальное и психологическое благополучие.*

Здоровье студентов является одним из ключевых аспектов успешного обучения в университете. Современные университеты сталкиваются с вызовом сохранения здоровья и благополучия студентов в условиях активного образовательного процесса.

Исследования показывают, что информационные стрессы, нерациональное питание, отсутствие физической активности и вредные привычки являются основными факторами риска для здоровья студентов [1].

По мнению Новосёлова Г.А. и др., инновационная направленность здоровьесберегающих технологий в современном вузе заключается в переориентировке традиционных форм к формам, развивающим потенциалы студентов. В первую очередь в рассматриваемых технологиях речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей студенту глубокие знания о своем здоровье, формирующей у него потребности вести здоровый и активный образ жизни [5].

Также важным является включение студентов в освоение приемов оздоровления организма, поскольку включение в любую деятельность вызывает собственную активность личности, способствующую обогащению опыта, развитию самореализации и самоактуализации [1].

Современные здоровьесберегающие технологии охватывают широкий спектр методов и практик, направленных на улучшение и поддержание здоровья. Это

могут быть мобильные приложения, умные устройства, виртуальные тренировки, онлайн-платформы для консультирования и многое другое.

В связи с этим, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную среду университета становится все более актуальной задачей.

Цель данной работы – рассмотреть и проанализировать эффективность студенческого бадминтона как здоровьесберегающей технологии в образовательной среде Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

Для достижения поставленной цели был проведен анкетный опрос студентов и преподавателей университета, занимающихся бадминтоном, с целью оценить их физическую активность, уровень стрессоустойчивости и социальные взаимодействия.

Дополнительно были проведены физиологические измерения для оценки изменений в организме студентов после занятий бадминтоном.

Программа специальности «Физическая культура» Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой предусматривает изучение дисциплины «Бадминтон» в рамках отдельного предмета, а также в ходе факультативных занятий. В процессе обучения студенты приобретают теоретические и практические знания, умения и навыки владения техникой игры, достигают определенного уровня развития физических качеств, необходимых для ведения игры, постигают основы правил судейства.

Введение бадминтона как вида физической активности в учебно-тренировочный процесс является хорошим дополнением в двигательный режим студента. Не имеющие отклонений в состоянии здоровья игроки могут значительно повысить свои физические кондиции на внеурочных занятиях, а студенты специальности «Физическая культура» в процессе урочного занятия имеют возможность средствами бадминтона улучшить состояние своего здоровья.

Опрос студентов и преподавателей Полоцкого государственного университета показал, что большинство из них положительно оценивают применение бадминтона как здоровьесберегающей технологии. Студенты отмечают улучшение своего физического и психического состояния, а также повышение мотивации к учебе. Преподаватели отмечают, что внедрение бадминтона в вузе способствует созданию благоприятной образовательной среды и повышению качества университетского образования.

Оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий на основе полученных данных показала, что использование бадминтона в образовательной среде университета, приводит к значительному улучшению показателей здоровья студентов. Уменьшается количество пропусков занятий по болезни, повышается успеваемость, снижается уровень стресса и тревожности.

Однако, несмотря на его популярность, организация и развитие бадминтона в университете сталкивается с рядом проблем. Одной из основных проблем

является отсутствие необходимой инфраструктуры для проведения тренировок и соревнований. Кроме того, недостаток квалифицированных тренеров и инструкторов также является серьезной проблемой.

Для улучшения ситуации и организации бадминтона в университете необходимо создание специализированных спортивных залов для проведения тренировок и соревнований. Привлечение квалифицированных тренеров и инструкторов также является важным шагом для повышения уровня подготовки студентов.

Таким образом, бадминтон в вузе может быть рассмотрен не только как вид спорта, но и как здоровьесберегающая технология, способствующая улучшению физического и эмоционального состояния студентов и преподавателей, а также развитию личностных качеств, необходимых для успешной жизни и карьеры.

Игра в бадминтон может быть легко интегрирована в студенческую жизнь благодаря своей доступности и возможности игры как в помещении, так и на открытом воздухе. Она не требует больших затрат на оборудование и может быть организована в любом месте с достаточным пространством для игры. Кроме того, бадминтон имеет низкий риск травматизма, что делает его безопасным выбором для студентов всех уровней подготовки.

Применение бадминтона в качестве оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью Полоцкого государственного университета позволяет не только улучшить физическое состояние студентов, но и способствует развитию социальных навыков, таких как командная работа, стратегическое мышление и честная конкуренция. Это также может быть отличным способом для снятия стресса и улучшения психологического состояния студентов, что особенно важно в период интенсивных образовательных нагрузок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годжуров Э. С. Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве вуза // Социально-гуманитарные науки: современные парадигмы и исследования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 27 мая 2021 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 112–115. – URL: <https://apni.ru/article/2401-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-obrazov>.
2. Дегтярев, А. А. Применение бадминтона как оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью / А. А. Дегтярев, А. В. Козлов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 1 (81). – С. 448–451.
3. Жесткова Юлия Константиновна, Зотова ФирузаРахматуллоевна Отношение студентов к внедрению бадминтона в процесс физического воспитания вуза (по данным социологических исследований) // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №11 (117). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-vnedreniyu-badmintona-v-protsess-fizicheskogo-vospitaniya-vuza-po-dannym-sotsiologicheskikh-issledovaniy> (дата обращения: 10.03.2024).

4. Калинцева, И. Г. Бадминтон в вузе : учеб.-метод. пособие / И. Г. Калинцева, В. Ф. Ишухин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2016. – 111 с.
5. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29185>.