УДК 796.344

Ван ЛИИН
МИХЕЕВ Александр Андреевич, д-р биол. наук, д-р пед. наук, доцент
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь

ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ КНР СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА

В Китае очень важное значение имеют вопросы здоровья нации, в связи с чем роль физической культуры и спорта в последние годы еще больше возросла. Кроме традиционных видов спорта таких как боевые искусства, оздоровительные системы (у-шу, цигун), настольный теннис, шахматы культивируются и другие виды спорта – бадминтон, волейбол, баскетбол, снукер, регби, фигурное катание. В данной статье проанализировано состояние физического развития учащейся молодежи КНР, оздоровительный эффект наиболее приемлемых для населения видов спорта и двигательной активности. В частности, рассматриваются вопросы распространения и развития популярного в Китае бадминтона и его влияние на организм школьников и студентов.

Ключевые слова: физическая культура; бадминтон; оздоровительный эффект; физическое развитие; двигательная активность школьников.

PREREQUISITES FOR MOTOR ACTIVITY INCREASE OF CHINESE SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF BADMINTON

In China, issues of national health are very important, and therefore the role of physical education and sports has increased even more in recent years. In addition to traditional sports such as martial arts, wellness systems (wushu, qigong), table tennis, chess, other sports are also cultivated – badminton, volleyball, basketball, snooker, rugby, figure skating. This article analyzes the state of physical development of students in the PRC, the healing effect of the sports most suitable for the population and physical activity. In particular, the issues of distribution and development of badminton, popular in China, and effect on the body and on the organism of schoolchildren and students.

Keywords: physical education; badminton; wellness effect; physical development; motor activity of schoolchildren.

Актуальность

В последние годы экономика Китая развивается ускоренными темпами, повышается благосостояние населения. Технологии меняют жизнь людей, ручной труд постепенно вытесняется машинным, все больше задействован умственный, а не физический труд. Большинство китайских детей активно используют мобильные и компьютерные устройства, пассивно проводя свободное время. Школьники мало двигаются, а это существенно влияет на их рост и развитие, приводит к различным заболеваниям. Продолжающееся снижение уровня физического здоровья детей и подростков в Китае привлекает большое внимание со стороны всех слоев общества, партии и государства.

Проведенные исследования показали, что изменение современного образа жизни выражено в неправильно сформированных пищевых привычках; отсутствии грамотно составленного распорядка дня; идеологии китайского образования, не придающей должного значения урокам физкультуры; отсутствии спортивных сооружений, достаточного финансирования и квалифицированных кадров спортивного профиля в школах, является важным фактором, способствующим снижению уровня физической подготовленности подростков [1, 2].

В отчете по мониторингу физического состояния китайской молодежи Национального департамента здравоохранения в 2000 году указано, что в отличие от 1995 года, школьники значитель-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

но увеличили показатели роста и веса, но в среднем показатели физического развития снизились. В то же время уровень детского ожирения и близорукости в подростковом возрасте возрос [1].

В последние годы в ряде стран делается акцент на укрепление физического здоровья детей, а не на достижения спортивных результатов [3]. В сравнении с западными странами мнения китайской законодательной власти по поводу важности поддержания детского здоровья разделились. С одной стороны, внимание к вопросам повышения двигательной активности населения Китая вызвано существующими проблемами в состоянии здоровья людей. В настоящее время количество населения, имеющего лишний вес, страдающего ожирением, резко возросло. В то же время отмечается, что многие люди недооценивают наличие проблем со здоровьем и понимание важности сохранения здоровья нации сформировалось относительно поздно.

Ряд авторов в своих работах отмечает, что в соответствии с нынешним образовательным контентом в Китае, учащиеся испытывают большую нагрузку, связанную с подготовкой к экзаменам и поступлением в университеты [1, 2, 4]. Школьные учителя и родители зачастую пренебрегают уроками физкультуры в пользу основных школьных предметов. У школьников все меньше времени остается для занятий спортом, что приводит к недостаточной физической активности школьников. Школьные учителя ограничивают занятия физкультурой в младших классах, опасаясь того, что школьники могут получить травму [1, 4]. Именно поэтому вопрос поиска оптимальных средств и их использования для улучшения физического развития учащихся приобретает особое значение.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий бадминтоном на организм школьников и студентов Китая.

В работе использовались **методы** теоретического анализа и обобщения специальной литературы.

В настоящее время в Китайской Народной Республике бадминтон является одним из самых популярных видов спорта. Основываясь на статистических данных спортивных каналов, можно говорить, что бадминтон занимает пятое место среди всех видов спорта по просмотрам [5]. Из-за принадлежности бадминтона к бесконтактным видам спорта, он является достаточно безопасным для занятий в любой возрастной группе. Чжан Ченг в своем исследовании отмечает, что тренировки по бадминтону также положительно влияют на систему кровообращения, сердечно-легочную функцию и другие функциональные системы организма, а также способствуют воспитанию морально-волевых качеств [5, 6].

Начиная с середины прошлого века, в различных регионах и провинциях Китая начали появляться команды и стали проводиться соревнования различного уровня по бадминтону. Таким образом, бадминтон в Китае развивался еще больше. В настоящее время китайские команды занимают ведущие позиции на международной арене. В период с 1996 до 2016 года бадминтонисты Китая завоевали на Олимпийских играх 41 медаль, из них 18 золотых. В последние годы бадминтон успешно развивается и в провинциях Китая, все больше людей начинают интересоваться и активно заниматься этим видом спорта.

Исследования показали, что бадминтон относится к видам спорта со смешанным аэробным и анаэробным режимом, с преобладанием длительных упражнений средней интенсивности и аэробных упражнений, способствующих развитию сердечно-легочной функции у подростков [7].

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Согласно результатам исследований, в специальной литературе имеются сведения о том, что при достаточно высоком уровне игры в бадминтон, спортсменам необходимо двигаться вперед, назад, влево и вправо на площадке около 500 раз за игру в сочетании с передвижениями различными способами – скрестными и приставными шагами, прыжками, выпадами. Для этого необходимо иметь сильные мышцы ног, высокую степень координацию, гибкость, силу мышц брюшного пресса, чтобы обеспечить эффективное завершение удара [7, 8].

Характерные особенности бадминтона проявляются также в коротких, интенсивных движениях высокой интенсивности в противоборстве с соперником, так как в игре необходимо быстро адаптироваться в сложившихся условиях и наносить удары по волану по той траектории и в то место площадки, где противнику будет сложно его отбить. Согласно имеющимся данным в специальной литературе, бадминтон не похож на другие подобного рода виды спорта, требующие физического контакта между игроками. Спортсмены во время тренировок должны уметь быстро начинать игру, уметь мгновенно останавливаться и снова возвращаться к выполнению удара, отталкиваться, перемещаться вперед, назад, влево и вправо. Именно это обусловливает необходимость иметь хорошую физическую подготовку. При игре в бадминтон задействован весь мышечно-связочный аппарат человека, независимо от того, проходит игра в форме соревнований или в качестве оздоровительного занятия. Согласно проведенным исследованиям, занятия бадминтоном увеличивают силу мышц, повышают производительность сердечно–сосудистой и дыхательной систем. Согласно статистике, частота сердечных сокращений у бадминтонистов при интенсивной тренировке составляет 160–180 ударов/минуту (уд/мин), в соревнованиях – 200 уд/мин. Кроме того, бадминтон требует быстрой реакции игроков – таким образом, он повышает чувствительность нервной системы человека. За матч спортсмен может пробежать до 10 километров (км) и выполнить прыжков в высоту в общей сумме до 1 км [7, 8].

Бадминтон характеризуют как «быстрый», «точный», «жесткий», «подвижный» вид спорта. Соответственно для реализации данных характеристик бадминтонист должен обладать хорошей физической формой для того, чтобы проявились технические характеристики бадминтона, в котором преобладают быстрые и атакующие удары. Являясь базой для обучения технико-тактическим приемам в бадминтоне, физическая подготовка должна составлять не менее 30 % в подготовке бадминтониста [5, 8].

Для бадминтона характерны изменяющиеся параметры ведения поединка. Тренировочный эффект игры в бадминтон формируется путем накопления и объединения различных переменных и проявляющихся в различных условиях факторов. Так, например, в тренировке бадминтониста необходима всегда концентрация внимания на волане, которую можно повысить в ходе подготовки. Неизменным остается также способ выполнения подачи, известны способы передвижения бадминтониста на площадке, однако, если во время матча, соперник задаст волану отличное от его собственного положения направление, то такие меняющиеся факторы, как длина и скорость удара, величина силы будут неодинаковы [5]. Поэтому в тренировках и соревнованиях по бадминтону редко используется только одна модель игры. Таким образом, данное многообразие характеристик свидетельствует о необ-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ

ходимости хорошей физической подготовленности бадминтонистов.

Сян Юйцзе в «Характеристика бадминтона и анализ его фитнес-ценности» отметил, что бадминтон играет важную роль в совершенствовании телосложения людей [8]. Для бадминтониста важно быть быстрым, чтобы своевременно нанести удар по волану, необходимо обладать проницательностью, чтобы отразить удар соперника в самых сложных ситуациях, обладать способностью быстро оценивать игровую ситуацию и быстро реагировать на изменение ситуации в поединке. Независимо от того, какой удар выполняется, нужно иметь хорошую физическую подготовку. Именно поэтому систематические занятия бадминтоном могут улучшить координацию и чувствительность человека [8].

Бадминтон – это спорт, который задействует мышцы всего тела. В то время как нагрузка может быть выбрана в соответствии с основными характеристиками организма индивидуума, школьники всегда могут использовать этот вид спорта в качестве средства упражнений для улучшения физического здоровья и повышения уровня физической подготовленности в свободное от занятий время.

Бадминтон очень популярен в Китае, и это не только потому, что китайские бадминтонисты находятся на ведущих позициях в мире, но и потому, что как одно из средств двигательной активности имеет выраженную эмоциональность, оздоровительный эффект и высокую степень доступности занятий для лиц различных возрастных групп. С каждым годом бадминтон привлекает все большее количество людей разного возраста и с разными мотивами для занятий. Одновременно растет и количество научных исследований в области оздоровительной значимости бадминтона, практической его ценности и улучшения физического состояния занимающихся.

Ли Мэй и Ляо Сянь [5] в статье «Анализ спортивной ценности бадминтона» обосновывают оздоровительный эффект бадминтона по положительным изменениям психологического состояния, играя важную роль в воспитании силы воли и веры в свои силы. Просмотр игры, выполнение технически сложных ударов вызывает удовлетворение от своих действий не только у игроков, но также становится причиной положительных эмоций у зрителей. Также большое значение имеет развитие интеллекта, способности наблюдать, мыслить, анализировать и решать проблемы. При игре в бадминтон необходимо постоянно думать об изменении траектории полета мяча. Эта информация требует быстрой обработки, именно поэтому долгосрочные занятия бадминтоном имеют большую пользу для развития интеллекта и улучшения умственной деятельности. Учащиеся выбирают бадминтон в соответствии с их интересами и увлечениями, в результате чего создается прочная основа для формирования мотивации заниматься спортом. В числе положительных сторон необходимо отметить также возможность организации и разнообразия досуга. Взаимодействие и общение с соперниками, сверстниками необходимы во время игры или тренировки, а это способствует социализации личности подростка. Бадминтон развивает гибкость, улучшает подвижность конечностей и туловища, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также регулирует психическое состояние и замедляет процессы старения [5].

Чжан Цин Сян, Ван Вэньси [1] в статье «Разговор о фитнес-ценности бадминтона в современном обществе» делают заключение об оздоровительном эффекте этого вида спорта для различных групп населения. Регулярные тренировки студентов-подростков способ-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ствуют их социализации и развитию межличностных навыков, гармоничному и стабильному развитию общества на макроуровне. Для взрослых это возможность полностью снять стресс после работы, улучшить функциональное состояние организма и повысить работоспособность. У пожилых людей бадминтон замедляет процессы старения и в то же время компенсирует присущее многим пожилым людям чувство одиночества. Это имеет значение для многих, поскольку Китай – страна, где большинство населения составляют пожилые люди. Отмечая популярность бадминтона в Китае, следует сказать и о том, что занятия по бадминтону внедрены в учебные программы в перечне предметов по выбору в университетах страны. В то же время в программе по физическому воспитанию занятия бадминтоном в школах Китая отсутствуют.

В «Разговоре о фитнес-ценности бадминтона в современном обществе» Цзя Цзэчэнь упомянул, что после успешного проведения Олимпийских игр в Пекине в Китае поднялась фитнес-волна под лозунгом «Здоровье нации». Бадминтон – это сочетание бега, прыжков, аэробных и анаэробных видов спорта, которые подходят для людей всех возрастов. Популярность спорта бадминтона высока еще и вследствие относительно низких экономических затрат [4]. Бадминтон в начальных и средних школах является на сегодняшний день, по мнению Цзя Цзэчэня, позитивным отражением развития массового бадминтона.

Таким образом, обобщая сказанное выше, можно отметить возрастающую популярность бадминтона в Китае, выявленный оздоровительный эффект от занятий бадминтоном для различных возрастных групп населения, и повышение уровня физической подготовленности занимающихся бадминтоном (в том числе школьников и студентов). В частности, следует отметить совершенствование скоростных и силовых способностей, скоростной и общей выносливости, гибкости. В большей степени оздоровительный и тренировочный эффект от занятий бадминтоном выражен в укреплении мышечно-связочного аппарата занимающихся, повышении производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, улучшении умственной деятельности и воспитании волевых качеств личности школьников. В ходе анализа специальной литературы было установлено, что изменения в организме занимающихся бадминтоном характеризуются положительной динамикой и позволяют использовать занятия бадминтоном в целях повышения двигательной активности школьников КНР.

1. Чэнь, Ю. Размышление о проблемах физического здоровья китайских подростков / Чэнь Ючжун // Китайские наука и технологии. – 2007. – 43 (6). – С. 83–90.

2. Чжан, Ц. Значение бадминтона для здоровья движения современном обществе / Чжан Цинсян, Ван Вэньси.Шаньси // Мир спорта. – 2014. – № 5. – С. 41–43.

3. Han, M.X.Yang. Design and Implementation for Sports Physical Fitness Analysis and Evaluation of Decision System[A] / Han, M.X.Yang // International Research Association of Information and Computer Science. – 2015. – P. 5.

4. Разговор о бадминтоне и национальном фитнесе / Цзя Цзечень. Шаньдун // Профсоюзный форум. – 2011. – 17(05). – С. 176–177.

5. Ли, М. Анализ ценности бадминтона / Ли Мэй, Ляо Вэй // Наука о спорте Сычуаня. – 2008. – № 4. – С. 17–19.

6. Чжан, Ченг. Влияние бадминтона на физическую подготовленность учащихся начальной школы в городе Хуайань / Чжан Ченг. – Университет Сучжоу, 2017. – С. 6–8.

7. Илькевич, К. Б. Развитие физических качеств студентов-бадминтонистов / К. Б. Илькевич, М. Ю. Панин // Молодежь России в условиях преодоления последствий глобального кризиса : материалы науч.-практ. конф. – Люберцы, 2010. – С. 22–29.

8. Теория и практика бадминтона : общ. учеб. для учреждений физ. культуры) / Сяо Цзе [*и др.*]. *– Пекин : Изд-во Народного спорта, 2005. – С. 11–12.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК