

УДК 796.07

**РОЛЬ БАДМИНТОНА В СОХРАНЕНИИ ЗРЕНИЯ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВУЗОВ**

*Константин Борисович Илькевич, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,*

*Виктор Дмитриевич Медведков, доктор педагогических наук, профессор,
Гжельский государственный художественно-промышленный институт (ГГХПИ)*

Аннотация

Постоянные психоэмоциональные учебные стрессы, длительное статическое напряжение глазных мышц при работе за компьютером, планшетом, особенно в транспорте, и при написании учебных материалов приводит к ухудшению здоровья и зрения студентов. Помочь справиться с систематической хронической усталостью глазодвигательного аппарата и аккомодационных глазных мышц может бадминтон. Волан, приближаясь к глазу и удаляясь от него, хорошо тренирует глазодвигательный аппарат и защищает будущих и действительных художников от ухудшения зрения. Обследование студентов: 15 бадминтонистов и 15 борцов в возрасте от 15-23 лет показало, что через 9 месяцев учебы и занятий спортом зрение бадминтонистов не ухудшилось, а у 30% борцов имевших, как правило, более высокие объемы и интенсивность нагрузок, оно стало хуже. Это предопределило включение бадминтона в систему физвоспитания будущих художников, дизайнеров, студентов других специальностей ГГХПИ.

Ключевые слова: спорт, искусство, бадминтон, зрение, студенты, художественные вузы.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.02.108.p71-75

**ROLE OF BADMINTON IN PRESERVING OF VISION DURING PROFESSIONAL
EDUCATION OF ART STUDENTS**

*Konstantin Borisovich Ilkevich, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Department chairman,*

*Viktor Dmitrievich Medvedkov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Gzhel State Artistically Industrial Institute*

Annotation

Permanent psycho-emotional training stress, long-term statical strain of eye muscles while working at a computer, tablet, especially in transport, at preparing materials lead to poor health and vision among the students. Badminton may help cope with systematic chronic fatigue of the oculomotor apparatus and accommodative eye muscles. The shuttlecock, approaching the eye and moving away from it, trains well the oculomotor apparatus and protects the future and real artists from visual impairment. The survey of students showed that 15 badminton players and 15 wrestlers aged 15-23 years did not have vision impairment after 9 months in badminton players, while 30% of the fighters who had, as a rule, higher and intensive physical loads, had the vision worsening. This predetermined the inclusion of badminton into physical education of future artists, designers, students of other specialties of Gzhel State Artistically Industrial Institute.

Keywords: sports, art, badminton, vision, students, art colleges.

Существующая взаимосвязь между спортом и искусством, и выявленная нами взаимосвязь между бадминтоном и возможностью сохранения зрения будущих художников, дизайнеров, специалистов по керамике и положена в основу нижеизложенной статьи.

Более 12 миллионов россиян страдают болезнями глаз, свыше 110 тысяч человек относятся к слепым и слабовидящим. Очень высокий процент нарушения зрения наблюдается у художников. Для сохранения зрения последние часто начинают во второй половине жизни использовать различные виды спорта вместо более целесообразного использования оздоровительно-профилактического бадминтона. Именно он поможет более эф-

фактивно сохранить профессиональную работоспособность студентов – художников, защищая их глазной аппарат от переутомления и перенапряжения. Перенапряжение глазных мышц художников вызывается не только их сильной нагрузкой, но и скачками атмосферного давления.

По данным, опирающимся на статистику ВОЗ, сегодня в мире насчитывается около 45 миллионов слепых и около 135 миллионов людей с серьезными дефектами зрения. В России показатели слепоты и слабовидения тоже достаточно высоки: в 2010 году было зарегистрировано около 117 тысяч слепых и слабовидящих, в 2009 году аналогичный показатель составлял примерно 113 тысяч. Наблюдается определенный рост. В 2010 году болезнями глаза и его придаточного аппарата в России страдало более 12 миллионов человек. (<http://www.evrika.ru/article/935>)

Факторов ухудшения зрения очень много. Это наследственность, неблагоприятные экологические условия. Глаз связан со всеми органами, поэтому многие заболевания различных органов могут привести к нарушениям зрения.

Каждому будущему и действующему художнику необходимо заниматься профилактикой ухудшения зрения. Если даже изредка появляется затуманивание, перед глазами летают «мушки», появляются черные точки, то это может быть первым звоночком ухудшения зрения.

По статистике в первом классе 5% детей имеют рефракционную патологию, к 10-11 классу – уже около 25÷30% детей. При обучении в вузах, особенно художественного профиля, процесс ухудшения зрения из-за его перегрузки продолжается.

Если студенты пользуются электронной книгой или планшетом в метро или в машине, в которых устройство постоянно трясется, не удастся сфокусировать зрение, то у них устает аккомодационный аппарат глаза, который обеспечивает фокусировку изображения на сетчатке, а также ухудшается приспособление глаза к интенсивности освещения. Систематическое нерациональное использование этих электронных средств может привести к различным офтальмологическим заболеваниям. Для их профилактики при пользовании электронной книгой, планшетом, компьютером нужно каждые 45 минут работы отдыхать по 10÷15 минут. При этом целесообразно подойти к окну и смотреть на предметы поочередно вдалеке и вблизи.

Когда художники, работа которых часто связана с большими нагрузками на глаза, чувствуют, что начинает падать зрение, а обследование этого не подтверждает, то причина чаще в переутомлении и перенапряжении глазных мышц. Она развивается из-за систематической хронической усталости глазодвигательного аппарата и аккомодационных глазных мышц. Помогает справиться с этой проблемой бадминтон. Волан, приближаясь к глазу и удаляясь от него, хорошо тренирует глазодвигательный аппарат и эффективно защищает будущего и действующего художника от ухудшения зрения.

С какими же нагрузками художнику целесообразно использовать бадминтон для сохранения зрения и здоровья?

В исполнении настоящих мастеров (<http://www.all-sports.ru/cat/10/123/175/>) «бадминтон – динамичная и высокоатлетичная игра. От спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносливость, отличная координация, взрывная реакция и сила. Причем совокупность всех этих качеств должна быть очень гармоничной. Тренировочный процесс и сама игра способствуют развитию и совершенствованию всех этих качеств. Игроки даже среднего уровня могут пробегать за один розыгрыш до 100 метров. А за целый матч эта величина может достигать нескольких километров. И это не просто бег трусцой, а множество стартовых ускорений, прыжков и рывков, сопровождаемых ударами по волану в темпе 0,5÷0,7 ударов в секунду» [2-5].

Не удивительно, что в процессе совершения технических действий на площадке, пульс бадминтониста-любителя достигает значений 135÷180 ударов в минуту. Пульсовая нагрузка от 130 до 160 ударов в минуту наиболее целесообразна для сохранения зрения и

здоровья художников. У спортсменов же высокого класса пульс может подниматься еще выше – до 200 уд/мин и более. Такая повышенная частота пульса свидетельствует о возможной перегрузке не только физиологических и функциональных систем, но и зрительного аппарата, т.е. для художников она в целом нецелесообразна.

Бадминтон, как вид спорта, также можно рекомендовать для людей, которые хотят сбросить лишние килограммы или повысить потерю калорий. Это очень азартная интересная игра, в которой надо много двигаться. В процессе увлечения самой игрой вы не чувствуете усталости и незаметную для себя потерю лишних килограмм. Эффект в этом особенно повышается тогда, когда игроки начинают достаточно хорошо попадать по волану, т.е. держать его в игре, когда появляются затяжные розыгрыши, спортивный азарт и т.д. При этом все трудности, вызванные физической нагрузкой, отодвигаются на второй план психологическими эмоциями и переживаниями, вызываемыми самой игрой. Бадминтоном можно заниматься в любом возрасте. Причем, что очень важно для художников, тренироваться в секции бадминтона можно начать в 20, 30 или даже 40 лет для поддержания не только высокой профессиональной работоспособности, но и здоровья.

Рассмотрим это на примере космонавтов, к здоровью которых предъявляются более высокие требования, чем у художников. При отборе в космонавты главным критерием является абсолютное здоровье. В течение двух лет кандидат в космонавты должен полностью освоить программу и сдать зачеты более чем по 20 упражнениям. Для получения отличной оценки надо, например, пробежать 3 км за 12 минут 20 секунд, проплыть 800 метров за 19 минут, подтянуться на перекладине 14 раз, удерживать угол в упоре 25 секунд, проплыть 100 метров за время не более 1 минуты 40 секунд. Особое внимание уделяется 5+5 – минутному тесту для определения физической работоспособности на велотренажере с 3-х минутным отдыхом между 5 минутным педалированием [4]. Для художников эти показатели физической подготовленности, коррелирующие с уровнем здоровья, можно считать идеалом, который будет способствовать поддержанию их высокой профессиональной работоспособности.

Исследования показали, что занятия космонавтов бадминтоном повышают скорость зрительных восприятий в 1,5-2 раза, увеличивают быстроту двигательной реакции на 25÷30%, повышают скорость адаптации зрения, что важно и для художников.

Бадминтон позволяет разносторонне воздействовать на организм человека, развивает взрывную и скоростную силу, быстроту, выносливость, улучшает подвижность в суставах, способствует приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывает волевые качества [1-4].

Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном в художественных вузах студентам любого пола, разной физиологической подготовки, используя для этого простейшие площадки или местность. Бадминтон характеризует высокодинамичная и сложнокоординированная деятельность, предъявляющая высокие требования к скорости реакций, к высокой концентрации и распределению внимания. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение нами этого вида спорта в систему физического воспитания будущих художников ГХПИ. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон также в качестве профилактического и реабилитационного средства будущих и действующих художников.

Основа для нарушения зрения начинает создаваться в детском саду и в школе из-за недостаточного объема двигательной нагрузки.

Занятия по физической культуре в объеме 2 часов в неделю лишь на 25% удовлетворяют естественную (обусловленную природой) потребность в двигательной активности в недельном цикле. Поэтому процесс обучения в вузах, колледжах, школах отрицательно влияет на физическое здоровье обучаемых. Гиподинамия, гипокинезия, долгое нахождение в напряженной и неудобной позе студента за столом, высокие нагрузки на зрительный аппарат стимулируют возникновение близорукости у большинства из них.

По данным Нероева В.Н. у 96% детей с близорукостью наблюдаются различные общесоматические заболевания. На 1-м месте стоят заболевания соединительной ткани и центральной нервной системы, раннего остеохондроза, подвывиха шейного отдела позвоночника. Эти поломки организма свидетельствуют о слабости связочного и мышечно-аппаратов шейного отдела. Ранее при прогрессирующей близорукости ученику запрещали физические нагрузки, что было ошибкой врачей.

В последние десятилетия установлено, что повышение работоспособности зрительного аппарата с использованием специальных упражнений и нормализация кровоснабжения глаза тормозят прогрессирование близорукости и могут предотвратить ее возникновение, т.е. доказано, что рациональные физические нагрузки необходимы для сохранения зрения.

Исследование В.И. Сухиненко выявило, что у пациентов с близорукостью средней степени циклические упражнения средней степени (пульс 100÷140 уд/мин) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаз. Они усиливают кровоток глаз. Однако интенсивные нагрузки (пульс 180 уд/мин и выше), а также упражнения акробатические, на гимнастических снарядах приводят к ущемлению глаз и ухудшению работоспособности цилиарной мышцы.

Исследования Е.И. Ливадо (1977) доказали, что оптимальным видом физической нагрузки при близорукости являются подвижные игры с непродолжительным быстрым бегом (10÷15 м), передачей и ловлей мяча, бросками в стену или мишени. Поэтому бадминтон является наилучшим видом спорта для сохранения зрения молодежи, перегружающей зрительный аппарат продолжительной работой на компьютере, планшете, телефоне, особенно при движении в транспорте. Именно в бадминтоне гармонично сочетается слежение за летящим воланом и передвигающимся бадминтонистом (тренировка аккомодации), повороты головы и туловища (усиление гемодинамики), глубокое дыхание (оксигенерация крови).

Нами были обследованы 2 группы студентов: 15 бадминтонистов и 15 борцов в возрасте от 15 до 23 лет. Всем спортсменам определяли остроту зрения по специальной таблице. Через 9 месяцев учебы и занятий спортом выявлено, что зрение бадминтонистов не ухудшилось, а у 30% борцов оно стало хуже. В эту пятерку студентов с ухудшившимся за учебный год зрением вошли прогрессивные борцы, которые имели, как правило, более высокие объемы и интенсивность нагрузок, связанных с натуживанием в партере и взрывной работой в стойке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Илькевич, Б.В. Профессионально-мотивирующее художественно-промышленное образование : монография / Б.В. Илькевич, К.Б. Илькевич. – Гжель : Изд-во Гжельского гос. художеств.-пром. ин-та, 2013. – 307 с.
2. Илькевич, К.Б. Физическая подготовка бадминтониста в вузе / К.Б. Илькевич // Образование, наука, культура : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. / Гжельский гос. художеств.-пром. ин-т. – Гжель, 2010. – С. 212-220.
3. 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.
4. Илькевич, К.Б. Бадминтон в системе физической подготовки космонавта / К.Б. Илькевич // Молодежь и социальная модернизация России: инновационная миссия и гражданская ответственность : материалы науч.-практ. конф. – Люберцы, 2011. – С. 32-37.
5. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. – Ульяновск : ОАО «Первая Образцовая типография», 2012. – 344 с.

REFERENCES

1. Ilkevich, B.V. and Ilkevich, K.B. (2013), *Vocational and motivational art-industrial education: monograph*, publishing house “Gzhel State Artistically Industrial Institute”, Gzhel.

2. Ilkevich, K.B. (2010), "Physical training of badminton players in University", *Education, science, culture: materials of the 2nd Intern. scientific-practical. conf.*, publishing house "Gzhel State Artistically Industrial Institute", Gzhel, pp. 212-220.

3. Ilkevich, K.B. Panin, M.Yu. (2010), "Development of physical qualities of students – badminton players", *The Youth of Russia in the conditions of overcoming the consequences of the global crisis: materials of scientific-practical. conf.*, Lyubertsy, pp. 22-29.

4. Ilkevich, K.B. (2011), "Badminton in the system of physical training of cosmonaut", *Youth and social modernization of Russia: innovation mission and civil liability: materials of scientific-practical. conf.*, Lyubertsy, pp. 32-37.

5. Pomytkin, V.P. (2012), *Book of badminton coach. Theory and practice*, JSC First Model Printing House, Ulyanovsk, 2012.

Контактная информация: ilk_kb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.02.2014.

УДК 796.56

ФОРМИРОВАНИЕ НАВРСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*Сергей Александрович Казанцев, кандидат педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы нравственного воспитания личности средствами спортивного ориентирования. С помощью системного базиса: общее – особенное – индивидуальное вводится определение понятий: мораль, нравственность, духовность. Спортивное ориентирование – это вид спортивной субкультуры, которая объединяет людей, испытывающих потребности в умственной, физической активности, которые любят бывать на природе и ведут здоровый образ жизни. По сути, эти качества составляют систему ценностей, определяющих основу нравственного воспитания личности. Подчеркивается, что люди, вовлеченные в эту субкультуру, приобретают свойственную ей систему ценностей.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, нравственное воспитание, субкультура, системный подход.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.02.108.p75-78

FORMATION OF THE MORAL PERSON POTENTIAL BY MEANS OF ORIENTEERING

*Sergey Alexandrovitch Kazantsev, the candidate of pedagogical sciences, professor,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

The article deals with the questions of moral education of the individual by means of orienteering. Using a system basis: general-special-personalized, definition of concepts are introduced: morals, ethics and spirituality. Orienteering is subculture sports type, which connects people with learning needs in mental, physical activity, who like to be outdoors and follow a healthy lifestyle. In fact, these qualities are the values that form the basis of the moral education of the individual. It has been stressed that the people involved in this subculture, acquire its value system.

Keywords: orienteering, moral education, subculture, systematic approach.

ВВЕДЕНИЕ

В педагогике рассматриваются вопросы духовности и духовно-нравственного воспитания личности. Их актуальность определяется состоянием современного российского