**Бадминтон как средство оздоровления и воспитания молодежи**

Увлечение компьютерными играми и гаджетами, однообразие деятельности, а так же большое количество свободного времени приводит к бесполезному времяпровождению. Сидячий образ жизни, становится нормой современного ученика. Проблемы со здоровьем у школьников подтверждены рядом социологических и клинических исследований, малоподвижность и нахождение в постоянной однообразной позе ведет к ряду серьезных заболеваний (сколиоз, нарушение слуха, нарушение зрения) Подвижные спортивные игры могут стать отличной профилактикой этим заболеваниям. Так как научно доказано, что регулярная игра в бадминтон значительным образом влияет на общее состояние организма в лучшую сторону. Во время физических нагрузок легкие работают значительно интенсивнее, кровь насыщается кислородом, стимулируя обменные процессы. В игре задействованы практически все группы мышц. Не стоит забывать и о улучшении настроения при активном движении, что в свою очередь положительно влияет на сон и стимулирует иммунную систему. Игра бадминтон это источник энергии и повышения общего тонуса, выносливости, а так же развивает скоростные качества. В пользу бадминтона стоит отметить и тот факт, что данная игра относится к неконтактным видам спорта, т.е. столкновения и получение ушибов минимальны.

Бадминтоном может заниматься любой человек, не имеющий противопоказаний для занятий этим видом спорта. В числе бадминтонистов международного уровня встречаются быстрые и относительно медленные, высокие и маленькие, мускулистые и субтильные. В бадминтоне недостаток одних физических качеств и антропометрических параметров может с успехом компенсироваться другими. Бадминтон является вполне доступным видом спорта, так как не предполагает каких-либо ограничений касательно первоначальных возможностей занимающихся. Тем не менее, этот вид спорта является эффективным средством разностороннего физического развития и физической подготовленности. Бадминтон относится к ациклическим высококоординационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

1) быстрота передвижений;

2) быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

3) быстрота мышления;

4) увеличение количества рискованных ударов.

Массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: укрепить здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в различных группах общей физической подготовки.

Бадминтон – это активная, безопасная и самое главное полезная игра, которая послужит не только пропагандой здоровому образу жизни, но и будет способствовать физическому развитию детей.