

Спортивные игры как фактор повышения двигательной активности студентов специальной медицинской группы

Горобей Н. П., Дерябкина Т. В., Колодяжная Т. П., Сенчук Л. А.
Черниговский национальный технологический университет, Украина

Аннотация. Изучены вопросы применения спортивных игр в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Рассмотрено влияние спортивных игр на организм студентов, предложен метод контроля за состоянием студентов во время проведения спортивных игр.

Ключевые слова: студенты, специальные медицинские группы, спортивные игры, пульсометрия.

В наше время увеличивается количество студентов, которые имеют различные отклонения в состоянии здоровья и после проведения медицинского обследования направляются в специальные медицинские группы (СМГ). Эти студенты особенно нуждаются в эффективных средствах оздоровления, хотя для многих из них двигательная активность не является насущной потребностью и не вызывает глубокий интерес.

Поэтому в оздоровительных занятиях со студентами СМГ наряду с использованием различных упражнений адекватных состоянию их здоровья широко применяются спортивные игры или их элементы. Предпочтение обычно отдаётся настольному теннису, бадминтону, волейболу и баскетболу. Использование спортивных игр привносит разнообразие в оздоровительные занятия, увеличивает к ним интерес студентов, повышает эмоциональный фон, восполняет дефицит двигательной активности, содействует развитию ведущих физических качеств [1, 2, 3].

Выбор элементов спортивных игр на занятиях со студентами СМГ рекомендуется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз позвоночника, растяжения мышц и связок, ушибы мягких тканей, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы, органов зрения (миопии высокой и средней степени тяжести), мочеполовой системы (пиелонефрит, цистит, воспалительные процессы в других мочеполовых органах), эндокринной системы (сахарный диабет, ожирение, кисты щитовидной железы, надпочечниковая недостаточность, опухоли надпочечников).

Особенностью применения элементов спортивных игр на занятиях по физическому воспитанию со студентами СМГ является использование таких упражнений, которые не несут в себе опасности получения травм, не приводят к большим физическим нагрузкам (игры можно проводить в умеренном режиме и по упрощенным правилам). Так, для последовательного подведения организма студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы к нагрузкам, обуславливаемым применением игровых упражнений, целесообразно разделить их на три группы: игры в зоне ЧСС до 110 уд/мин;

игры в зоне ЧСС 110–130 уд/мин; игры в зоне ЧСС 130–150 уд/мин. Определяющим в таких занятиях является соблюдение оптимальных величин физической нагрузки по причине их высокой эмоциональности [2].

Адаптировать студентов СМГ к выполнению элементов спортивных игр можно следующим образом: уменьшением продолжительности игры; изменением условий игры в соответствии с самочувствием игроков; включением пауз отдыха в процесс игры при наличии внешних признаков утомления; уменьшением размеров игровой площадки; изменением количества участвующих в игре; исключением чрезмерных напряжений и резких переключений; варьированием количества партий и т. п. [2].

При этом для обучения игре в волейбол студентам СМГ предлагается осваивать такие упражнения: прием мяча сверху и снизу; передачи мяча в парах и тройках; прием подач; подачи; игра в защите; нападающие удары с задней линии после передачи; перебрасывание мяча одной рукой ударом снизу; двусторонние игры в различных составах; развивающие упражнения [3]. Из настольного тенниса: подача мяча, подрезка, срезка, накат, удар, игра по упрощённым правилам; из бадминтона: подача, передача; игра по упрощённым правилам [2]. Из элементов баскетбола: ловля мяча, передача мяча партнеру, броски мяча в корзину, ведение мяча на месте и в движении [1].

При ряде состояний, когда физкультурные занятия преследуют цель повышения функциональных возможностей органов кровообращения и дыхания без дифференцированного влияния на отдельные их звенья, игры выступают в качестве основного тренирующего средства, поскольку, увлечшись игрой, занимающиеся выполняют значительно большее число движений и со значительно большей нагрузкой, чем в процессе выполнения других упражнений. Игровая деятельность позволяет включить и использовать достаточно большие резервные возможности организма занимающихся, что обычно затрудняется при других формах мышечной нагрузки из-за присущего страха, который не вполне оправдан, когда речь идёт о студентах СМГ [2].

Применение игровых упражнений целесообразно сочетать с комплексной тренировкой для оказания более широкого воздействия на функциональное состояние и физическую подготовленность занимающихся. В ходе занятий важно осуществлять систематический контроль за состоянием студентов путём применения пульсометрии, что позволяет вовремя корректировать величину физической нагрузки. С целью повышения эффективности контроля за самочувствием студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы рекомендуется обучать их методам самоконтроля.

Таким образом, одним из важнейших условий формирования мотивации студентов СМГ к занятиям двигательной активностью является повышение для них значимости и эмоциональной привлекательности этих занятий на основе использования элементов спортивных игр. Использование спортивных игр, адаптированных к особенностям физического и психического развития студентов СМГ, вызывает в них положительные эмоции, эффективно снимает усталость, тонизирует нервную систему, повышает умственную и физическую работоспособность. Спортивные игры оказывают оздоровительное и

профилактическое влияние на организм занимающихся, комплексно совершенствуют двигательные навыки и развивают физические качества, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной и иммунной систем, опорно-двигательного аппарата и обмена веществ, имеют важное значение для активного, творческого отдыха и общения, формируют здоровые потребности и ценностные ориентации, способствуют социализации, а также повышению уровня и качества жизни студентов СМГ.

Литература

1. Вишнякова Н. П. Обучение основам техники элементов баскетбола студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. П. Вишнякова, В. С. Ан, С. В. Смелянец, Н. В. Юдаков // Вестник физической культуры. – 2015. – №1 (38). – С. 155–159.
2. Ковалёва М. В. Применение подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентками с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: монография / М. В. Ковалёва, О. Г. Румба. – Белгород: Политерра, 2012. – 170 с.
3. Чернов Л. Я. Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Я. Чернов ; Красноярский гос. пед. ун-т. – Красноярск, 2000. – 168 с.

Информация об авторах:

Горобей Н. П. – кандидат педагогических наук, доцент,
Черниговский национальный технологический университет.

Дерябкина Т.В. – старший преподаватель,
Черниговский национальный технологический университет.

Колодяжная Т. П. – старший преподаватель,
Черниговский национальный технологический университет.

Сенчук Л. А. – преподаватель,
Черниговский национальный технологический университет.

E-mail: gorobey.n@mail.ru

Поступила в редакцию 28.12.2015