

Among Future Teachers in the Conditions of Introduction of Inclusive Education // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8237-8251.

УДК 796.29

Буйкова О. М.

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

olga_buikova@list.ru

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Аннотация. В статье обсуждаются необходимость и возможность использования игрового метода на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Представлены варианты подвижных игр с учётом противопоказаний и ограничений к физической нагрузке при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной (синдромом вегетососудистой дистонии) систем. Даны методические указания к их проведению.

Ключевые слова: физическая культура, студенты специальной медицинской группы, подвижные игры.

Buikova O. M.

Irkutsk State Medical University, Irkutsk

olga_buikova@list.ru

OUTDOOR GAMES IN SPECIAL MEDICAL GROUP

Abstract. The article discusses the necessity and possibility of using the game method in physical education classes with students of a special medical group. The variants of games are considered taking into account contraindications and limitations to physical activity in diseases of the cardiovascular, respiratory and nervous (syndrome of vegetovascular dystonia) systems. Methodical instructions for their conduct are given.

Keywords: physical culture, students of special medical group, outdoor games.

Одной из основных задач кафедры физического воспитания вуза является сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической и умственной работоспособности студентов. При освоении всех разделов учебной программы по физической культуре подбор средств и методов, интенсивность и объем выполняемой нагрузки должны полностью соответствовать функциональным возможностям обучающихся.

Примерной программой по физической культуре для вузов предусмотрено обязательное использование в учебном процессе спортивных игр. Данное требование должно выполняться при организации практических занятий с обучающимися всех медицинских групп. Однако в специальной медицинской группе (СМГ) использование игрового метода требует учёта имеющихся у студентов противопоказаний и ограничений к физической нагрузке. Поэтому спортивные игры обычно проводятся по облегченным правилам или применяются лишь их элементы и подводящие упражнения.

Кроме обязательной (базовой) части практический раздел программы должен включать и вариативный компонент, который учитывает мотивацию и интересы студентов, их потребности, функциональные возможности и др. Игровой метод ведения занятий вызывает у большинства обучающихся положительные эмоции и является весьма привлекательным, практически независимо от состояния здоровья [3, с. 37]. Студенты, как основного, так и специального учебного отделения с удовольствием хотели бы участвовать в игровой деятельности. Однако высокая эмоциональность таких занятий значительно осложняет дозирование и контроль физической нагрузки. Поэтому для студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (специальное учебное отделение), применение игрового метода требует предельной осторожности и тщательного планирования. Достаточно часто в СМГ

наряду с элементами спортивных игр используют различные виды подвижных игр и эстафет низкой интенсивности [1, 2, 3].

Подвижные игры, у которых, как известно, нет строго регламентированных международных правил, обладают большой вариативностью. При их использовании можно комбинировать различные компоненты, менять условия выполнения, последовательность и т.д. Обычно игры включают в основную часть занятия, интенсивность которой для студентов СМГ должна оставаться невысокой: частота сердечных сокращений (ЧСС) не выше 150 уд/мин [3, с. 38]. Кроме этого необходимо подобрать упражнения, выполнение которых не противопоказано студентам с той или иной патологией.

В Иркутском государственном медицинском университете (ИГМУ) студенты СМГ разделены на подгруппы в зависимости от нозологических форм. Для занятий подгруппы с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной (синдромом вегетососудистой дистонии) систем, учитывая имеющиеся противопоказания и ограничения к физической нагрузке при данных патологиях, были отобраны и разработаны несколько игровых упражнений (табл. 1). Выполнять их можно в форме эстафеты, разделив группу на 2 команды.

Таблица 1 – Игровые упражнения для студентов СМГ

Содержание упражнения	Методические указания
1. Все игроки команды должны по очереди перенести волан на ракетке, преодолевая дистанцию 14-20 метров (7-10 метров вперед и 7-10 метров назад). Выигрывает команда, игроки которой первыми выполняют задание	а) нельзя удерживать волан руками; б) при потере волана игрок должен остановиться, вернуть волан на ракетку и продолжить путь; в) для усложнения задания

	можно изменить траекторию движения, использовать полосу препятствий и др.
2. Игроки команды встают в колонну (друг за другом). Напротив, на расстоянии 5-7 метров располагается «капитан» команды, который держит перед собой обруч. Игроки по очереди выполняют подачу волана в створ обруча. Выигрывает команда, допустившая меньше ошибок	а) «капитан», чтобы помочь своим игрокам, может менять положение обруча, но вправе сделать не более одного шага в нужном направлении; б) желательно провести несколько состязаний, увеличивая расстояние между игроками и "капитаном"
3. Игроки команды по очереди преодолевают дистанцию 14-20 метров, вращая обруч на талии. Выигрывает команда, игроки которой первыми выполняют задание	при падении обруча игрок должен остановиться, поднять обруч, а затем продолжить выполнение задания
4. Игроки команды встают в колонну (друг за другом). Напротив, на расстоянии 5-7 метров располагается «капитан» команды. Игроки по очереди выполняют передачу баскетбольного мяча капитану. Выигрывает команда, допустившая меньше потерь мяча	а) «капитан», чтобы поймать мяч, может сделать не более одного шага в нужном направлении; б) желательно провести несколько состязаний, увеличивая расстояние между игроками и «капитаном» и/или меняя способ передачи мяча
5. Игроки команды по очереди преодолевают дистанцию 14-20 метров, пере-	а) не допускать шаги вне обруча;

<p>ставляя перед собой на полу 2 обруча так, чтобы была возможность сделать шаг из обруча в обруч</p>	<p>б) запрещены прыжки</p>
<p>6. Игроки по очереди преодолевают дистанцию 14-20 метров, продвигая перед собой гимнастическую палку с помощью ещё двух палок (в правой и левой руке). Выигрывает команда, выполнившая задание первой</p>	<p>можно усложнить задание с помощью полосы препятствий</p>
<p>7. Игроки команды встают в колонну (друг за другом). Напротив, на расстоянии 5-7 метров располагается «капитан» команды. Одновременно «капитан» и игрок команды выполняют передачу мяча по разным траекториям: «капитан» – горизонтально на уровне плеч, игрок – по дуге выше уровня головы. Выигрывает команда, допустившая меньше столкновений и потерь мячей</p>	<p>желательно провести несколько состязаний, увеличивая расстояние между игроками и «капитаном» и/или меняя способ передачи мячей</p>

В представленных играх не используются прыжки, бег, значительное и резкое увеличение темпа движений, что обеспечивает допустимую интенсивность физической нагрузки (ЧСС не превышает 150 уд/мин). Однако после каждой эстафеты следует включать периоды активного отдыха: респираторную гимнастику, упражнения на расслабление и растягивание.

Таким образом, использование ряда методических приемов: выполнение движений в ходьбе (исключая бег и прыжки), чередование

упражнений на скорость и точность, включение пауз отдыха после каждого упражнения, изменение дистанции способствует снижению интенсивности соревновательной деятельности и дает возможность применения игрового метода со студентами СМГ. Это позволяет разнообразить занятия, вызывает у обучающихся положительные эмоции, интерес и мотивирует к увеличению объема двигательной активности [3, с. 35].

Список литературы

1. *Ковалева М. В., Румба О. Г.* Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы // *Физическое воспитание студентов*, 2013. № 4. С. 35-45.

2. *Богоева М. Д., Гогинова С. Е., Вернигоренко В. А., Павлова И. А.* Применение нетрадиционных средств физической культуры в процессе физического воспитания для повышения уровня функциональных возможностей студентов с ослабленным здоровьем // *Успехи современной науки*, 2016. Т. 1. № 3. С. 49-53.

3. *Денисова Г. С.* Особенности проведения практических занятий по физической культуре в специальном медицинском отделении // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, 2016. № 1 (2). С. 24-45.