

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

UDC 796.015.132

Ильницкая Анна Сергеевна

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры
физической реабилитации и здоровья
Национальный фармацевтический университет, Украина

Таможанская Анна Валерьевна

Кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой
физической реабилитации и здоровья
Национальный фармацевтический университет, Украина

**ЭСТАФЕТЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НИЗКОЙ
ИНТЕНСИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ
ЗДОРОВЬЕМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Аннотация. В статье обсуждаются необходимость и возможность целесообразного использования подвижных игр и игровых упражнений низкой интенсивности на занятиях по физическому воспитанию со студентами ВУЗов с ослабленным здоровьем в качестве рекреационных мероприятий без использования специального или спортивного инвентаря. Целью исследования было привлечение студентов к занятиям физическим воспитанием на основе внедрения новых нестандартных игр и методов, повышения сознательного отношения к своему здоровью на основе принципа инклюзивного образования. Описаны примеры современных подвижных игр низкой интенсивности с учётом состояния здоровья студентов, противопоказаний и ограничений к физическим нагрузкам при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, подвижные игры, физическое воспитание, физическая реабилитация, рекреация.

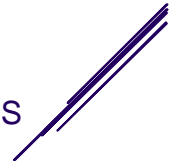


Приоритетной задачей кафедры физического воспитания, как департамента вуза, и физического воспитания, как составляющей системы здоровьесбережения, является сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической и умственной работоспособности студентов. Подбор средств и методов, интенсивность и объем выполняемой нагрузки должны полностью соответствовать функциональным возможностям студентов, основываясь на принципах инклюзивного образования. Улучшая свое физическое здоровье, студенческая молодежь может наиболее полно реализовать свой потенциал в социально-трудовой деятельности, повысить резервные возможности организма и предупредить возникновение многих болезней, в большинстве своем связанных с гиподинамией [4].

Учебной программой по физической культуре, начиная с обучения в начальной школе, предусмотрено обязательное использование в учебном процессе подвижных или спортивных игр, так как они считаются многофункциональным и универсальным средством физического воспитания для развития физических качеств. Учебная программа учеников 10-11 классов общеобразовательных школ тесно методически связана с требованиями, применимыми при организации практических занятий со студентами. Однако, в высшем учебном заведении несколько лет уже отсутствуют специальные медицинские группы (СМГ) и лечебная физическая культура (ЛФК) для студентов с ослабленным уровнем здоровья.

Использование игрового метода требует учёта имеющихся у студентов противопоказаний и ограничений к физическим нагрузкам. Исходя из этого, подвижные игры в таком случае проводятся по облегченным правилам или применяются лишь их элементы и подводящие упражнения. [2]

Кроме инвариантной части учебная программа должна включать и вариативный компонент, который учитывает мотивацию и интересы студентов, их потребности, функциональные возможности и др. Игровой метод проведения занятий вызывает у большинства студентов положительные эмоции и является



весьма привлекательным и эмоциональным, практически независимо от состояния здоровья [3]. Студенты с удовольствием участвуют в игровой деятельности и посещают занятия. Однако высокая эмоциональность таких занятий значительно осложняет дозирование и контроль физической нагрузки. По-этому, для студентов с ослабленным здоровьем применение игрового метода требует предельной осторожности и тщательного планирования. Достаточно часто наряду с элементами спортивных игр используют различные виды подвижных игр и эстафет низкой интенсивности [1-3].

Подвижные игры обладают большой вариативностью. При их использовании можно сочетать и комбинировать различные компоненты и упражнения, менять условия и правила выполнения, последовательность, использовать различный инвентарь, как спортивный так и неспортивный. Обычно эстафеты проводят в основной части занятия, интенсивность которой для студентов с ослабленным здоровьем должна оставаться невысокой: частота сердечных сокращений не должна превышать 150 уд/мин [3;5]. Кроме этого важно подобрать упражнения, выполнение которых не противопоказано студентам с той или иной патологией.

Целью исследования было привлечение студентов к занятиям физическим воспитанием на основе внедрения новых нестандартных игр и методов, повышение сознательного отношения к своему здоровью, основываясь на факторе получения удовольствия от занятия.

В исследовании приняли участие 70 студентов 1 курса гуманитарного вуза с ослабленным здоровьем и которые имеют некоторые отклонения в состоянии здоровья. Проведен педагогический эксперимент, в котором 38 человек экспериментальной группы применяли рекомендованные подвижные игры низкой интенсивности, а 32 человека составили контрольную группу, занимаясь по учебной программе упрощенной интенсивности.

Для академических занятий со студентами с ослабленным здоровьем (с заболеваниями сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной 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 их на 2 команды, следовательно, одна команда из двух будет побеждать в задании.

Таблица 1

Игровые упражнения для студентов с ослабленным здоровьем

Содержание упражнения	Организационно-методические указания	Развитие физических качеств
1. Все игроки команды должны по очереди перенести волан на ракетке, преодолевая дистанцию до 20 м (равное количество метров вперед и назад).	а) не удерживать волан руками; б) при потере волана игрок должен вернуть волан на ракетку и продолжить движение;	Скорость, ловкость
2. Напротив колонны, на расстоянии 5-7 м стоит «капитан» команды, который держит перед собой обруч. Игроки по очереди выполняют подачу волана вовнутрь обруча.	а) «капитан», чтобы помочь своим игрокам, может менять положение обруча, но может сделать не более одного шага в нужном направлении; б) увеличивать расстояние между игроками и "капитаном"	Ловкость
3. Игроки команды по очереди преодолевают дистанцию до 20 метров, вращая обруч на поясе.	При падении обруча игрок должен поднять обруч, а затем продолжить движение	Скорость, координация
4. Напротив колонны игроков, на расстоянии 5-7 м стоит «капитан». Игроки по очереди выполняют передачу набивного мяча или медбола капитану.	а) «капитан», чтобы поймать мяч, может допустить не более одного шага в нужном направлении; б) можно увеличивать расстояние между игроками и «капитаном» и менять способ передачи мяча (перекатывание руками, передача из-за головы, от груди, снизу)	Сила

5. Игроки команды по очереди преодолевают дистанцию до 20 м, переставляя перед собой на полу 2 обруча так, чтобы была возможность сделать переступание из обруча в обруч	а) не допускать ходьбу вне обруча; б) прыжки запрещены	Скорость, координация
6. Игроки по очереди преодолевают дистанцию до 20 м, передвигая перед собой гимнастическую палку с помощью двух палок, держа их в правой и левой руке.	Можно усложнить задание, выполняя его с одной палкой в двух руках	Скорость, ловкость
7. Напротив колонны, на расстоянии 5-7 м располагается «капитан». Одновременно «капитан» и игрок команды выполняют передачу мяча (набивного или медбола) по разным траекториям: например, «капитан» – горизонтально на уровне плеч, игрок – по дуге выше уровня головы.	Желательно увеличивать расстояние между игроками и «капитаном» и менять способ передачи мячей. Выигрывает команда, допустившая меньше столкновений и потерь мячей	Сила

В представленных играх не используются прыжки, бег, сложно координационные упражнения, 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 отдыха: дыхательную гимнастику, упражнения на расслабление и стрейчинг [7].

Использование таких методических приемов как выполнение движений в ходьбе (исключая бег и прыжки), чередование упражнений на скорость и координацию, применение пауз отдыха после каждого упражнения, изменение



дистанции способствует снижению интенсивности соревновательной деятельности и дает возможность применения игрового метода со студентами с ослабленным здоровьем. Это позволяет разнообразить занятия, вызывает у студентов положительные эмоции, повышает интерес и мотивирует к увеличению объема двигательной активности [3;6].

Список источников:

1. Ковалева, М. В., & Румба, О. Г. (2013). Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы. *Физическое воспитание студентов*, (4), 35-45.
2. Богоева, М. Д., Гогинова, С. Е., Вернигоренко, В. А., & Павлова, И. А. (2016). Применение нетрадиционных средств физической культуры в процессе физического воспитания для повышения уровня функциональных возможностей студентов с ослабленным здоровьем. *Успехи современной науки*, 1(3), 49-53.
3. Денисова, Г. С. (2016). Особенности проведения практических занятий по физической культуре в специальном Медицинском отделении. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, (1 (2)).
4. Атрощенко, Г. Н., & Сахарова, И. Н. (2005). Влияние занятий по физкультуре на сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов. *Гигиена и санитария*, (1), 41-41.
5. Ходырева, А. В. Игры и игровые упражнения малой подвижности.
6. Буйкова, О. М. (2017). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ. In *Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций* (pp. 20-25).
7. Pnytska, G., Kozina, Z., Kabatska, O., Kostiukevych, V., Goncharenko, V., Bazilyuk, T., & Al-Rawashdeh, A. B. (2016). Impact of the combined use of health-improving fitness methods ("Pilates" and "Bodyflex") on the level of functional and psychophysiological capabilities of students. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 234.