

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – ОДНА ИЗ ФОРМ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Старовойтова Т.Е., канд. пед. наук, доцент,
Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова,
Республика Беларусь

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности и ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи возрастает значимость физической культуры и спорта. Для повышения двигательной активности и совершенствования физического воспитания ведется поиск новых форм и методов, способствующих привлечению к внеурочным физкультурно-оздоровительным занятиям студенческой молодежи.

Наблюдения, проводимые в МГУ им. А.А. Кулешова по организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы, показали, что эффективной формой физкультурных мероприятий являются «Комплексные подвижные игры», включенные в зачет круглогодичной спартакиады с оздоровительной направленностью в номинацию «Здоровье». Подвижные игры наиболее доступный и эффективный метод воздействия на организм занимающихся. Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра связана с инициативой, фантазией, творчест-

вом, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность, нормализует психоэмоциональное состояние, повышает умственную и физическую работоспособность.

Подвижные игры группируются по различным признакам: по формам организации занятий, по характеру моторной плотности (игры малой, средней, большой подвижности), по преимущественному проявлению у играющих физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, координационные способности).

При подборе подвижных игр для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, необходимо учитывать:

- возраст, пол;
- диагноз заболевания;
- функциональные возможности организма;
- физическое развитие, физическую подготовленность;
- индивидуальные психоэмоциональные особенности (возбудимость, вялость, суетливость).

Особое внимание следует обратить на показания и противопоказания к выполнению двигательных действий. Очень важно придерживаться известного в педагогике принципа постепенного перехода от легкого к сложному. Для того чтобы определить степень сложности игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. д.).

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения организационных факторов:

- умения доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещения игроков во время ее проведения;
- распределения на команды;
- определения помощников и судей;
- руководства процессом игры;
- дозирования нагрузки в игре.

Руководство игрой возлагается на преподавателя и включает несколько обязательных элементов: наблюдение за действиями игроков, устранение ошибок, регулирование нагрузок.

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозирование физической нагрузки, которая регулируется в игре с помощью методических приемов:

- сокращения длительности игры;
- введения перерывов для отдыха;
- изменения числа играющих;
- сокращения величины игровой площадки;
- количества повторений игры;
- изменения правил игры.

Игры, игровые упражнения распределяются в такой последовательности, чтобы не допустить переутомления и перевозбуждения студентов, обеспечить возможность для оптимального проявления их способностей (см. таблицу).

Так, с учетом методических требований нами было разработано положение по проведению физкультурно-оздоровительного мероприятия «Комплексные подвижные игры» для студентов специальной медицинской группы. В положение включены основные разделы: цели и задачи, время и место проведения, количественный состав участников, программа, определение победителей и награждение.

Таблица – Характеристика игровых средств по признаку психофизической нагрузки (по Е.М. Геллеру)

Показатели	Степень психофизической нагрузки		
	малая	средняя	большая
Форма участия в игре	Поочередно	Одновременно	Одновременно
Нагрузка, определяемая по увеличению ЧСС от исходной	На 50 %	Более 60 %	Более 100 %
Способ выполнения движений	На месте	В движении	С одновременным передвижением
Темп выполнения	Малый	Средний	Высокий
Количество участников	Несколько человек	Группа	Команда
Двигательные качества, преимущественно проявляемые в игре	Ловкость, быстрота, координация	Ловкость в сочетании со скоростью движений	Скорость, скоростно-силовые качества, выносливость
Характерные движения	Локальные движения руками, ногами, спокойная ходьба. Движения и действия без участия зрительного анализатора	Ритмическая ходьба, свободная ходьба в сочетании с перебежками: передача и ловля мяча, метание, кратковременное участие в беге, прыжках с последующей заменой игроков; переползание, лазание, комплексные движения	Продолжительный бег, прыжки, метания, передача и ловля мяча в движении в сочетании с бегом, прыжками, переноска тяжестей, сопротивление силой
Вид игры	Поединки, гонки, аттракционы	Эстафеты (медленные), двухсторонние игры без соприкосновения с соперником	Сюжетно-конфликтные и двухсторонние игры с соприкосновением с соперником

Примерная программа игрового комплекса

1. **Приветствие команд.** Команды обмениваются приветствиями и перестраиваются к первому конкурсу.

2. **«Передал – садись».** Командная игра с проявлением ловкости, быстроты, внимания. Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. Впереди каждой команды на расстоянии 3 метров становятся капитаны. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и приседает. Затем капитан передает мяч второму, третьему игроку и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

3. **«Дорожка из обручей».** Командная игра с преимущественным проявлением ловкости, быстроты, координации. Команды строятся на линии старта в колонну по одному. Перед каждой командой на полу расположено 3 обруча. По сигналу первый участник бежит до обручей и пролазит в обруч сверху вниз, затем обегает стойку и возвращается обратно, передавая эстафету следующему. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

4. **«Попади в цель».** Командная игра с преимущественным проявлением координационных способностей. На расстоянии 8–10 метров друг от друга и высоте 2 метров от пола расположены обручи, обклеенные бумагой. Участники каждой команды выполняют по одному броску в обруч. За каждое попадание – 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

5. **Номер художественной самодеятельности** (песня, танец). Пауза для отдыха.

6. **«Мяч в корзину».** Командная игра с преимущественным проявлением силовых способностей. Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. На расстоянии 6–8 м от направляющего стоит большая корзина. По сигналу участники поочередно выполняют бросок набивного мяча (0,5, 1 и 2 кг) двумя руками из стойки, ноги врозь. Выигрывает команда, которая больше забросит мячей в корзину.

7. **Конкурс болельщиков «Проворные мотальщики».** От каждой команды выбирается по одному болельщику, которые строятся за линией старта. У каждого болельщика палочка со шпагатом (10 м) с привязанной на конце коробкой (лентой). По сигналу быстро наматывают шпагат на палочку. Побеждает тот, кто раньше приблизит коробку (ленту) к контрольной отметке.

8. **«Гонка обручей».** Эстафета с преимущественным проявлением быстроты, ловкости. Команды выстраиваются в шеренгу друг за другом на расстоянии 2 метров. Перед каждой командой на полу лежат по 10 обручей. По сигналу первый участник набрасывает обруч на себя сверху вниз и передает его следующему, второй выполняет то же движение и т. д. Последний собирает обручи, одевая их на себя. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

9. **«Хула-хуп».** Конкурс на ловкость, координацию. Каждая команда образует круг. По сигналу участники вращают обручи определенное время (1, 2, 3 мин). Участник, не удержавший обруч, выбывает из игры. Побеждает команда, сохранившая в своих рядах наибольшее количество участников.

10. **«Меткий бросок».** Конкурс капитанов на меткость. Капитаны команд стоят за линией броска. С расстояния 5 метров каждый капитан поочередно бросает 5 мешочков в свой обруч. Капитан команды приносит столько очков, сколько мешочков останется в обруче по окончании конкурса.

11. **Номер художественной самодеятельности** (песня, танец). Пауза для отдыха.

12. **Подведение итогов, награждение.**

Такое построение комплекса примерное. Он может видоизменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Содержание и общее количество игр в комплексе зависит от возраста участников, их физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Педагогические наблюдения в течении нескольких лет показали, что участие студентов специальной медицинской группы в физкультурно-оздоровительных мероприятиях («Комплексные подвижные игры», «День здоровья», «Тропа здоровья») создают предпосылки для улучшения физического развития, увеличения двигательной активности, повышения мотивации к занятиям физической культурой и более продуктивной умственной работоспособности.

1. Геллер, Е.М. Активный отдых студентов (Спорт, развлечения и игры) / Е.М. Геллер. – Минск: Выш. шк., 1980. – 142 с.

2. Старовойтова, Т.Е. Подвижные игры для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: метод. рекомендации / Т.Е. Старовойтова, И.В. Ахмаева, И.Л. Лукашкова. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 27 с.