

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – ОДНА ИЗ ФОРМ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Старовойтова Т.Е., Мискевич Т.В.

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, Могилев, Белоруссия

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 студентов.

Наблюдения, проводимые в МГУ им.А.А.Кулешова по организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами специального учебного отделения (СУО), 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, т.к. игра связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность, нормализует психоэмоциональное состояние, повышает умственную и физическую работоспособность.

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

Таблица 1

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.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

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 простого 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: умение доходчиво и интересно объяснить игру; размещение игроков во время ее проведения; распределение на команды; определение помощников и судей; руководство процессом игры; дозирование 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: сокращением длительности игры; введением перерывов для отдыха; изменением числа играющих; сокращением величины игровой площадки; количеством повторений игры; изменением правил игры.

Игры, игровые упражнения распределяются в такой последовательности, чтобы не допустить переутомления и перевозбуждения студентов, обеспечить возможность для оптимального проявления их способностей (табл. 1).

Так, с учетом методических требований, нами было разработано положение по проведению физкультурно-оздоровительного мероприятия «Комплексные подвижные игры» для студентов специального учебного отделения. В положение были включены основные разделы: цели и задачи, время и место проведения, количественный состав участников, программа (9 эстафет, включая конкурс капитанов и конкурс болельщиков), номера художественной самодеятельности, определение победителей и награждение.

Такое построение комплекса примерное и 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 течение нескольких лет показали, что участие студентов СУО 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.