

УДК 796.011.1

**ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Старовойтова Т. Е.**, канд. пед. наук, доцент,

**Мискевич Т. В.**, ст. преподаватель,

**Старовойтов И. В.**, ст. преподаватель

УО «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова»,  
Могилев, Республика Беларусь

Студенческая молодежь – основной интеллектуальный резерв общества, уровень здоровья студентов в значительной мере обуславливает возможность профессионального совершенствования. Вместе с тем заболеваемость студентов постоянно возрастает, в частности, в МГУ им. А. А. Кулешова количественный состав специальной медицинской группы за последние годы возрос от 16 до 32 %.

Неблагоприятными факторами, оказывающими влияние на здоровье студентов, служит не только высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, несбалансированное питание, вредные привычки, но и низкая двигательная активность.

До настоящего времени спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе проводилась со студентами основного и подготовительного отделений. Студенты специального учебного отделения оставались в стороне. Учитывая фактор ухудшения состояния здоровья студентов и важность физкультурно-оздоровительных мероприятий в оздоровлении студенческой молодежи, привития им позитивной и осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, кафедра физического воспитания разработала положение о комплексной Спартакиаде с оздоровительной направленностью по двум номинациям: «Спорт» и «Здоровье». В оздоровительных мероприятиях принимают участие практически все студенты, включая и отнесенных к специальной медицинской группе.

Студенты специального учебного отделения принимают активное участие в ходьбе, где для них отдельно устраиваются старты (500 метров), «День здоровья», комплексные подвижные игры. Мероприятия проводятся согласно положениям, сценариям, разработанным на факультетах, в которые включены физические упражнения, не противопоказанные характеру заболевания (конкурсы, упражнения на координацию движения, равновесие, точность, гибкость и т. д.).

Примерная программа «Комплексных подвижных игр» для студентов специальной медицинской группы.

1. Приветствие команд.

2. Эстафета с мячом. Команды выстраиваются в колонны на линии «старта». У первого (капитана) в руках фитбол. По сигналу первый участник передает фитбол над головой второму, второй третьему и т. д. Последний участник, получив мяч, перебегает от конца колонны к ее началу и передает мяч следующему участнику и т. д. Капитан, получив мяч последним, бежит в начало колонны и поднимает его вверх, чем сигнализирует об окончании эстафеты. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Если во время игры участник уронил мяч, он должен его поднять.

3. «Уборка снега». Команды выстраиваются в колонны на линии «старта». У капитана команды в руках обруч и фитбол. По сигналу первый участник, ведя обручем фитбол, бежит до контрольной отмет-

ки, обегает ее и возвращается обратно, передавая обруч с фитболом следующему участнику, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

4. «Переправа». Впереди каждой команды, лицом к ней, на расстоянии 3 м становятся капитаны. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и перебегает («переправляется») на сторону капитана. Второй игрок, затем третий и т. д. выполняют то же, образуя колонну во главе с капитаном. Эстафета заканчивается, когда последний игрок окажется в конце вновь образованной колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

5. «Веселый мяч». Участники строятся на линии старта в колонну по одному. У первых участников в руках ракетка для бадминтона и теннисный мяч. По команде первые участники двигаются вперед до поворотной стойки и обратно, удерживая теннисный мяч на ракетке. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

6. «Кольцеброс». Команды выстраиваются в колонны на линии «старта». У каждого участника в руке кольцо. Впереди каждой команды, лицом к ней, на расстоянии 6 м стоят капитаны, держа в руках гимнастическую палку. По очереди каждый игрок команды набрасывает кольцо на гимнастическую палку своему капитану. Выигрывает команда, капитан которой соберет больше колец.

7. Конкурс болельщиков «проворные мотальщики». Болельщики строятся за линией старта. У каждого болельщика палочка со шпагатом (10 м), привязанная к коробке. По сигналу наматывают шпагат на палочку. Побеждает тот, кто раньше приблизит коробку до контрольной отметки.

8. «Гонка обручей». Перед каждой командой на полу расположены обручи (по числу участников). По сигналу первый участник пролазит в обруч сверху-вниз и передает его другому участнику, второй выполняет то же движение и передает третьему и т. д. Последний собирает обручи, одевая их на себя.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

9. «Хула-хуп». Участники команд в полном составе (10 человек) вращают обручи определенное время (3 мин). Участник, не удержавший обруч, выбывает из игры. Побеждает команда, сохранившая в своих рядах наибольшее количество участников.

10. Конкурс капитанов «Меткий бросок». Капитаны команд – за линией броска. У каждого 5 мешочков с песком. По сигналу каждый

капитан бросает свой мешочек с расстояния 6 м, стараясь забросить его в обруч. Капитан команды приносит столько очков, сколько мешочков останется в обруче по окончанию конкурса.

Участие студентов специальной медицинской группы в комплексной Спартакиаде с оздоровительной направленностью создает предпосылки для улучшения здоровья, повышения двигательной активности, более продуктивной умственной работоспособности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Старовойтова, Т. Е. Программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы / Т. Е. Старовойтова, В. И. Зайцев. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2003. – 37 с.

2. Старовойтова, Т. Е. Комплексная методика индивидуализации физических нагрузок в специальной медицинской группе / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ – 2017): сб. науч. ст. / редкол.: В. В. Климчук (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи: БарГУ, 2017. – С. 162–167.

3. Старовойтова, Т. Е. Самостоятельные занятия физической культурой для студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Т. Е. Старовойтова, О. В. Савицкая. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2003. – 42 с.