

УДК 796

Мілкіна О.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

До спеціальної медичної групи відносяться студенти, у яких є значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не заважають навчанню у ЗВО, але протипоказані для звичайних занять фізичною культурою за освітньою програмою і вимагають значного обмеження фізичного навантаження. У таких студентів, рівень функціонально-резервних можливостей нижче середнього або низький. Такі студенти навчаються за особливою навчальною програмою фізичної культури для спеціальних медичних груп.

Кількість студентів з будь-якими відхиленнями у стані здоров'я, що не дозволяють їм займатися фізичною культурою за звичайною програмою, становить приблизно від 15 до 30% загальної кількості тих, хто займається, і як показує статистика, їх число збільшується з кожним роком.

Гра – це форма фізичної діяльності, за якої формується світосприйняття людини, ставлення до колективу. Жоден з видів діяльності не здатен так розвивати навички колективних дій, як гра. Вона дисциплінує людей, навчає їх дотримуватися правил, шанувати одне одного. Гра є засобом відпочинку, самопізнання, розваг, засобом загального та фізичного виховання студентів, засобом спорту.

Рухливі ігри – один з найбільш дієвих засобів багатостороннього фізичного виховання молоді. Рухливою називається гра, що заснована на рухах. Для рухливих ігор характерні творчі, самостійні рухові дії, з додатковими предметами або без них, що зазвичай виконуються у межах встановлених правил. Рухливі ігри активно використовують як засіб фізичного виховання молоді у ЗВО.

Встановлено, що заняття із застосуванням рухливих та спортивних ігор пробуджує у студентів зацікавленість та сприяє посиленню мотивації до рухової активності. Проте висока емоційність таких занять значно ускладнює дозування та контроль фізичного навантаження. Тому, для студентів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, використання рухливих ігор потребує особливої обережності та ретельного планування. Практичний матеріал для спеціальної медичної групи розробляється компетентними викладачами, з урахуванням особливостей і протипоказань, для кожного студента окремо, спрямований на коригувальну й оздоровчо-профілактичну дію.

Ефективність методики, використання рухливих ігор у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи, залежить від дотримання наступних умов:

- підбору та адаптації різних ігрових вправ відповідно до необхідного рівня інтенсивності фізичного навантаження;
- застосування таких систематичних прийомів для пристосування ігрових вправ: зменшення часових меж гри; включення перерв для відпочинку у процес ігрової діяльності; зменшення площі майданчика для ігор; зміна кількості учасників гри; видозміна умов та правил гри в залежності від самопочуття гравців; виключення короткотривалих напружень та різких рухів; заміна рухових дій на менш енергозатратні;
- розподілу ігрових вправ на три інтервали інтенсивності з метою послідовної підготовки організму студента до ігрового навантаження (до 110 уд/хв, 110-130 уд/хв, 130-150 уд/хв);
- застосування ігрових вправ у межах ігрового модуля, тривалістю 40 хвилин, включеного в базову частину навчально-тренувальних занять.

Рухливі ігри є невід'ємною складовою фізичного розвитку студентів, особливо тих, у кого є проблемами зі здоров'ям. Застосування рухливих ігор підвищує загальний стан соматичного здоров'я, покращує самопочуття, енергійність та настрої студентів. За допомогою правильно та якісно проведених рухливих ігор у студентів спеціальної медичної групи економізується діяльність міокарда, стабілізується АТ, покращуються вегетативні показники, підвищується фізична працездатність, покращуються киснево-транспортні та аеробні можливості організму, збільшується життєва ємність легень та рухливість грудної клітини, розвивається сила, гнучкість та координація. Систематичні заняття з використанням ігор супроводжуються поліпшенням функціонального стану центральної нервової системи і сприяють покращанню розумової діяльності студентів.

Отже, головне завдання фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи полягає у збереженні та зміцненні здоров'я. Професійно та якісно підібрані рухливі ігри, з дотриманням всіх необхідних умов, відіграють особливо важливе значення у фізичному вихованні студентів з відхиленнями в стані здоров'я. Вони сприяють всебічному, гармонійному розвитку студентів, покращують функції дихальної, серцево-судинної, травної систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, сприятливо впливають на розвиток м'язів, підвищують імунітет до захворювань та виховують психологічні якості.