

## РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

**О.Г. Малыгин, И.Е. Карасев, А. Саматова**  
Омский государственный институт сервиса

Студенты специальных и высших образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки делятся на 3 группы: основную, подготовительную и специальную. В специальной медицинской группе находятся студенты, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, повреждения опорно-двигательного аппарата, хронических заболеваний и т.п. В связи с практически равным соотношением студентов основного и специального учебных отделений повышается значимость разработки и плановой реализации в образовательном процессе методических материалов по физической культуре, направленных на студентов специальных медицинских групп.

Сложность работы со студентами специальных медицинских групп заключается в определенном дозировании физической нагрузки. Методика применения игровых упражнений должна быть сориентирована на ряд объективных и необходимых условий:

- 1) соответствие игровых упражнений интенсивности физической нагрузки;
- 2) вариативность условий игры в зависимости от самочувствия игроков;
- 3) изменение количественного состава студентов, участвующих в игре;
- 4) вариативность продолжительности игрового времени, использование отдыха и кратковременных пауз в процессе игры;
- 5) использование менее активных двигательных действий;
- 6) избегание резких смен видов игровой активности и кратковременных напряжений.

Необходимо отметить, что использование методики подвижных и спортивных игр в учебном процессе благотворно влияет на функциональное состояние обучающихся, их самочувствие и активность, настроение. Также такие игры – эффективное средство нормализации эмоционального состояния, физического развития и координации движений. Эффективность подвижных игр будет особо ощутимой, если их проводить на свежем воздухе: на берегу водоемов, вблизи зеленых насаждений.

Особое внимание, на наш взгляд, нужно уделять ходьбе, бегу и велосипедному спорту. Как физическое упражнение ходьба активно влияет на центральную нервную систему, а также на дыхательную и сердечнососудистую систему.

К примеру, регулярная ходьба по пересеченной местности оказывает тренирующий эффект, является хорошей профилактикой разного рода заболеваний, стимулирует положительные эмоции. При самой ходьбе необходимо соблюдать определенные условия:

- 1) дыхание должно быть ритмичным и глубоким;
- 2) нельзя во время ходьбы разговаривать или задерживать дыхание;
- 3) дышать необходимо через нос;
- 4) ходьба должна быть не утомительной, но в то же время продолжительной по времени.

Большой нагрузкой отличается такое физическое упражнение, как бег. Положительный эффект от бега связан с профилактикой ожирения, сердечнососудистых заболеваний. Особенно хорошо бег сочетается с дыхательными упражнениями и ходьбой. Во время занятий ходьбу и бег целесообразнее проводить в основной и заключительной частях. При этом нужно помнить, что занятия должны проводиться 3–4 раза в неделю по 35–45 минут. С течением времени, в процессе адаптации к нагрузкам, время ходьбы сокращается, а время бега увеличивается.

Особую роль в системе упражнений играет велосипедный спорт. Он способствует активизации обмена веществ, хорошо тренирует кардиореспираторную систему. Велопрогулки будут эффективны для студентов с заболеваниями сердечнососудистой и

дыхательной систем, при реабилитации после травм суставов ног. Зимой велорогулки могут быть заменены занятиями на велотренажерах.

В противовес названным активным видам физической деятельности отрицательно отражается на здоровье студентов малоподвижность – гиподинамия. Ее пагубное воздействие на организм обусловлено тем, что она замедляет процесс выздоровления, ухудшает процессы метаболизма и снижает возможности адаптации.

Таким образом, регулярные физические нагрузки, реализуемые посредством спортивных и подвижных игр, обеспечивают нормальную реализацию двигательных процессов и способствуют восстановлению сниженных функций организма. Применение спортивных и подвижных игр в рамках физического воспитания, с одной стороны, служит мотивацией к двигательной активности, с другой – вызывает у студентов интерес.

### **Литература**

1. Селуянов, В. Н. Основы теории оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко. – М.: Педагогика, 1994. – 34 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издат. центр «Академия». – 2000. – 480 с.