

Е. В. Знатнова, зав. кафедрой, канд. пед. наук;  
Т. А. Бахмутова, ст. преп.;  
Г. Н. Мойсеенко, преп. (БГПУ, г. Минск)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

В настоящее время в учреждения высшего образования поступает большое количество абитуриентов с ослабленным здоровьем, а самое главное, с несформированным положительным отношением к физической культуре, с отсутствием мотивации к занятиям физической культурой.

Нами было выдвинуто предположение, что использование таких средств оздоровительной физической культуры, как подвижные игры, элементы спортивных игр, на занятиях по физической культуре со студентами специального учебного отделения будет способствовать повышению интереса к занятиям, окажет положительное влияние на динамику их функционального состояния [1].

Применение подвижных игр в специальном учебном отделении целиком связано с задачами физического воспитания, которые поставлены перед данным контингентом студентов.

По мнению И. М. Короткова, изучение новых игр с постановкой задач научит студентов владеть мячом, действовать коллективно, ориентироваться на площадке. Вместе с тем, намеченные к изучению упражнения с предметами или без них, проводимые игровым методом, усиливают к ним интерес студентов, отчего качество выполнения упражнения повышается. Тот же бег или прыжки могут проводиться в виде несложных игр [2].

Очевидно, что практическим действиям преподавателя должна предшествовать предварительная методическая работа, например, проведение беседы о значении и пользе подвижных игр, направленных для решения задач оздоровления, какие жизненно-важные физические качества можно развивать с их помощью, какова степень воздействия игр на сердечно-сосудистую систему, о роли игр в жизни человека и т.п. Безусловно, сформированные навыки игры, интерес к ним, заложенный на первом курсе, значительно облегчает работу на старших курсах.

Специалистами в изучаемой области [2, 3] отмечается, что подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах, содействуют развитию и со-

вершенствованию различных анализаторов. Под влиянием физических упражнений, применяемых в подвижных играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует работу желез внутренней секреции. Подвижные игры всегда эмоциональны. При правильном руководстве ими они оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Эмоциональное состояние характеризуется усиленным выделением гормона адреналина, повышают мышечную деятельность, активизируют деятельность центральной нервной системы.

Однако такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение подвижные игры могут иметь только при методически правильном построении занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Игровые средства должны подбираться с учетом постепенного увеличения физической нагрузки от начала к середине и снижения к концу занятия. При этом интервалы отдыха между подвижными играми должны быть достаточно короткими (2–3 минуты). Это время следует использовать на подведение итогов и подготовку к следующей игре. Преподаватель должен начать игру, разумно ее дозировать и вовремя закончить. Принимая во внимание невысокий уровень работоспособности студентов специального учебного отделения, следует обратить особое внимание на дозировку. Чтобы было легче регулировать физическую и эмоциональную нагрузки, на занятии можно применять следующие приемы:

- изменить продолжительность и количество повторений игры;
- увеличить или уменьшить размеры площадки;
- применять инвентарь большего или меньшего веса и размеров;
- ввести короткие перерывы;
- составлять команды по самочувствию и степени подготовленности студентов;
- уменьшить или увеличить число команд в зависимости от количества участников.

Организуя игры, более слабым студентам следует облегчать участие в эстафетах, сокращая дистанцию или число препятствий, выделив их в самостоятельную группу, давать более легкие мячи для игры, не назначать их водящими в групповых играх. Если наблюдаются внешние признаки утомления, можно на время исключить на время участника из групповой игры или снять по одному-два человека из команд при проведении эстафеты или другой командной игры. Неред-

ко преподаватель делает специальную паузу для уточнения правил и т.п., чтобы дать занимающимся отдохнуть [2].

Но не следует увлекаться играми (обычно с элементами силовой борьбы), которые связаны с длительной задержкой дыхания, настуживанием, что может вызвать головокружение или потемнение в глазах, а также потерю ориентации в пространстве. Особенно вредны такие игры для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы (чаще пороки сердца, вегето-сосудистую дистонию) и прогрессирующую близорукость с изменением глазного дна [2].

В ходе игры занимающихся нередко приходится сдерживать. На пределе возможностей у играющих возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Преподавателю важно следить за психологической атмосферой подвижной игры, нельзя допускать пререканий, грубой игры. Воспитание выдержки, справедливости, взаимовыручки, настойчивости в достижении цели – важная задача руководителя игры. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились, так как неожиданное ее окончание может вызвать негативную реакцию играющих. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка» и т.п.

Объективный разбор игры со стороны преподавателя приучает занимающихся к правильной самооценке, что помогает им в дальнейшем критически мыслить, повышать сознательную дисциплину и усиливает их интерес к последующему участию в играх [2].

Также необходимо отметить, что при отборе игрового материала важно учитывать моторную плотность каждой игры ее физиологическую стоимость по частоте сердечных сокращений (ЧСС). С этой целью игры ориентировочно классифицированы по степени интенсивности двигательной деятельности на низкую, среднюю и высокую степень нагрузки (за основу взят показатель увеличения ЧСС относительно исходного уровня в процентах) [2].

Таким образом, для игр низкой интенсивности свойственна ЧСС, не превышающая 30% от показателей в покое. Увеличение ЧСС от 30% до 50% соответствовало подвижным играм средней интенсивности, а превышение пульса от исходного уровня на 50-90% характерно высокой интенсивности.

Для совершенствования функционального состояния организма девушек специального учебного отделения наиболее эффективны игры со средней степенью интенсивности двигательной деятельности. Известно, что для совершенствования функционального состояния ор-

ганизма – объем и интенсивность физических нагрузок для тренированного человека, то есть для спортсменов ЧСС должна соответствовать 150-170 уд/мин, а для нетренированного 130-150 уд/мин продолжительностью 15-20 минут. Работа на таком пульсовом режиме наиболее полезна, так как является порогом анаэробного обмена, и накопления молочной кислоты в организме еще не происходит. Такая мощность мышечной работы в наибольшей мере способствует повышению дееспособности внешнего дыхания, кровообращения, кислородной емкости крови и т.п.

Исходя из вышеизложенного, предоставляется возможность рекомендовать преподавателям по физическому воспитанию и студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, во время занятий ориентироваться на объективные и информативные критерии оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку в каждом отдельном случае. Так, если пульс по сравнению с исходным показателем (ЧСС в покое) увеличился у занимающихся до 25 уд/мин, значит была выполнена работа низкой интенсивности, до 45 уд/мин – средней и до 75 уд/мин – высокой степени интенсивности.

Таким образом, давая на занятиях ту или иную подвижную игру студентам специального учебного отделения, преподаватель должен не только учитывать степень двигательной активности занимающихся, но и контролировать их самочувствие по ЧСС, согласно индивидуальным особенностям при основном заболевании. На основе приведенных критериев можно составить варианты уроков с применением игр различной интенсивности (низкой, средней, высокой) [2, 3].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Знатнова, Е. В. К вопросу организации занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения на факультете дошкольного образования БГПУ / Е. В. Знатнова, Т. А. Бахмутова // Методологические подходы и педагогические технологии физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск : РИВШ, 2022. С. – 79-81.
2. Коротков, И. М. Подвижные игры / И.М. Коротков [и др.] – 2-е изд. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 212 с.
3. Болдырева, В. Б. Подвижные игры в физическом воспитании молодежи / В. Б. Болдырева, А. Ю. Кейно, М. В. Кузьменко // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Вып. 5–6 (157–158) том 21. – С. 98–103.