
ОЗДОРОВЧІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

УДК 371.72

Чернобай Т. В. (Chernobaj T. V.), Колоскова І. В. (Koloskova I. V.), Боровик В. Д. (Borovuk V. D.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Використання оздоровчих рухливих ігор як засіб оптимізації процесу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: оздоровчі рухливі ігри, рухова активність, функціональний стан студентів спеціальної медичної групи.

In article improving outdoor games as a way of optimisation of process of physical training of students of special medical group are considered.

Key words: improving outdoor games, impellent activity, a functional condition of students of special medical group.

Актуальність. Однією з форм фізичного відновлення, яку з успіхом можна застосовувати на заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах, є впровадження в навчальний процес різноманітних оздоровчих рухливих ігор. Вияв позитивних емоцій в оздоровчих іграх спостерігається саме в цій формі фізичної рекреації. Рухливі ігри адекватно відповідають потребам молодого організму в рухах, сприяють всебічному, гармонійному розвитку студентів, вихованню психологічних якостей. Доцільно підібрані з врахуванням віку, стану здоров'я, характеру функціональних змін організму і ступеня фізичної підготовки студентів (особливо на повітрі), вони можуть сприяти оздоровленню організму і тим самим – профілактиці захворювань.

Загальновідомо, що оздоровчі рухливі ігри позитивно впливають на всі системи організму людини, але у літературі недостатньо інформації про використання рухливих ігор як засобу відновлення і розвитку фізичного і функціонального стану студентів СМГ.

Мета дослідження: розробка методики оздоровчих рухливих ігор студентів спеціальної медичної групи.

Завдання дослідження:

1.Розкрити значення оздоровчих рухливих ігор для студентів спеціальної медичної групи.

2.Розробити методику проведення оздоровчих рухливих ігор для студентів спеціальної медичної групи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження довели, що позитивні зміни у функціональному і фізичному стані, які відбулися після застосованих нами форм занять фізичним вихованням у річному циклі, наштовхнули нас на удосконалення форм організації занять фізичним вихованням. Майже на кожному занятті фізичним вихованням нами проводилися різноманітні рухливі ігри з урахуванням нозології захворювань і фізичної підготовленості і студентів.

В кінці кожного навчального року проводили тестування функціонального і фізичного стану студентів за тестами: PWC170 (експрес-метод), функціональна проба з 20 присідань (% приросту ЧСС), індексова оцінка ССС (тест Тесленко), біговий тест Купера та метод визначення швидкості переробки зорової інформації (ШПЗІ) за Зиковим [2], [3], [4].

Спостереження показали, що у студентів спеціальної медичної групи до кінця кожного навчального року відбувається чітка тенденція до збільшення фонового показника фізичної працездатності і на цьому фоні покращуються параметри розумової працездатності такі як: швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ), коефіцієнт точності (КТ), коефіцієнт продуктивності (КП), а також пропускна здатність зорової сенсорної системи (S).

Отримані нами результати досліджень та дані наукової літератури дозволяють зробити деякі зауваження щодо застосування оздоровчих рухливих ігор для хворих і ослаблених студентів на заняттях з фізичного виховання.

Відомо, що одними з поширених порушень у студентів СМГ є серцево-судинні захворювання. Тому для цієї нозології рекомендуються рухливі ігри загально фізіологічного впливу, які покращують функції дихання, кровообігу і

нервової системи. При цьому особливо важливим є дотримання принципу поступового збільшення навантаження.

Достатній ефект оздоровчі ігри із включенням до їхнього складу ритмічної ходьби з плавною амплітудою рухів, а також ігри, які тренують вестибулярний апарат. Враховуючи характер захворювання, рухливі ігри слід поєднувати з вправами на розслаблення м'язів, з дихальними вправами, а також дозованим бігом протягом декількох (1-2) хвилин, та відпочинком.

Не останнє місце посідають бронхо-легеневі захворювання. Студента треба вчити дихати правильно, носом, а не ротом. Для розв'язання поставлених завдань використовують вправи ігрового характеру з вимогою під час видиху різних звуків.

Аналізуючи вищесказане, можна зробити **висновки**:

- проведення оздоровчих рухливих ігор з ослабленими хворими студентами потребує суворого медичного і педагогічного контролю за їх станом з боку спеціалістів у галузі фізичної рекреації;
- поступовість у підвищенні навантажень здійснюється шляхом максимальної індивідуалізації ігор та їх дозування;
- під час призначення та проведення ігор необхідно індивідуально підходити до хворих і ослаблених студентів, враховуючі загальний стан здоров'я, вікові особливості, перебіг та стійкість хвороби.

Література

1. *Африканова Л.П., Африканов А.А.* Дифференцированный поход при выборе средств и методов физического воспитания студентов с отклонением в здоровье // 2 Всесоюзн. учебно-метод. конф. "Физ. воспит. студ. мед. и фарм. институтов в системе подготовки специалистов". – Львов, 1991. – С. 20 – 22.
2. *Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей.* Под ред. проф. *А.Ф. Каптелина* и к.м.н. *И.П. Лебедевой*. – М.: Медицина, 1995. – 322 с.
3. *Магльований А.В.* та ін. Рекреація – інтегральний метод оздоровлення студентів спеціальних медичних груп // Проблеми активізації рекреаційно-

оздоровчої діяльності населення. Матеріали регіонал. науково-практичної конференції. – Львів, 2000. – С. 75 – 76.

4. *Мардар Г.І., Євстратов П.І., Мосейчук Ю.Ю.* Працездатність студентів спеціальної медичної групи за дії дозованого фізичного навантаження // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі. – Випуск № 3. – Рівне. – 2002 р. – С. 132 – 135.