

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ ФРИСБИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Результаты статистических исследований [1, 3] последних лет свидетельствуют об увеличении количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. При этом отсутствует государственная образовательная программа по дисциплине «Физическая культура» для специального учебного отделения (СМО). В связи с этим, занятия по данной дисциплине проводятся по различным программам, которые самостоятельно разрабатываются кафедрами физического воспитания в вузах. Таким образом, в содержание учебно-тренировочных занятий могут быть включены разнообразные средства и методы физической культуры. Основными условиями является соответствие предлагаемых физических упражнений уровню подготовленности занимающихся, минимальный риск получения травмы и оздоровительная направленность.

На наш взгляд, элементы игры алтимат соответствуют вышеописанным условиям и могут быть включены в образовательную программу по дисциплине «Физическая культура» для СМО. Алтимат – это игра с использованием фрисби (летающего диска или «летающей тарелки»), целью которой является занесение фрисби в зачетную зону соперника за счет передач (пасов) данного снаряда между игроками своей команды, при этом игроку владеющему фрисби запрещается передвигаться. Контактность данного вида спорта и соответственно высокий травматизм, не позволяет включать игру по всем правилам в образовательный процесс студентов специального медицинского отделения. При этом разучивание технических элементов алтимата требует высокого уровня развития координационных способностей. Следовательно, обучение ловле и передаче фрисби позволит улучшить межмышечную координацию студентов. Также обязательным условием выполнения упражнений с элементами алтимата является наблюдение за полетом летящего диска (фрисби). В работе А.А. Горелова и А.С. Грачева [2] отмечается, что применения игровых упражнений с наблюдением за перемещающимся объектом, способствует снижению напряжения глазодвигательных мышц и улучшению функционирования зрительно-сенсорной системы. Таким образом, элементы алтимата могут быть использованы в качестве средства профилактики зрительных нарушений. Еще одним положительным фактором является высокая эмоциональность данных упражнений, обусловленная, как уже было сказано, высокой динамичностью и новизной.

Но, несмотря на ряд положительных факторов использования игровых упражнений с элементами игры алтимат со студентами специальной медицинской группы, существует большое количество вопросов, нуждающихся в изучении. Наиболее значимым, на наш взгляд, является изучение пульсовой составляющей студентов в учебно- тренировочном занятии при выполнении упражнений с фрисби.

Для того чтобы оценить частоту сердечных сокращений у занимающихся СМО нами на базе НИУ «БелГУ» в течении 4 академических занятий были исследованы показатели пульса 50 студентов (25 девушек, 25 юношей). В качестве прибора оценки ЧСС студентов были использованы пульсотографы Веерер РМ 52 и РМ 70. Чтобы предотвратить перенапряжение занимающихся, в данных приборах были установлены верхние границы пульса на уровне 170 уд/мин. Если ЧСС занимающихся выходил за данную границу, прибор посылал звуковой сигнал, на что студенты должны были реагировать снижением двигательной активности.

Занятия имели стандартную трехкомпонентную структуру, включающую подготовительную, основную и заключительные части. Подготовительная часть продолжительностью 15 минут включала ходьбу, бег и ОРУ с фрисби. В основной части выполнялись упражнения с подбрасываем и ловлей фрисби, упражнения с передачами в парах, в тройках, в шестерках на месте и в движении, упражнения с одновременными передачами. Продолжительность данной части составила 40 минут. Заключительная часть продолжительностью 5 минут включала упражнения на восстановление и расслабление.

Результаты исследования представлены в рисунке 1.

Из рисунка 1 видно, что в подготовительной части ЧСС при выполнении беговых упражнений максимальное значение по выборке у юношей составил 156 уд/мин, у девушек – 141 уд/мин. При выполнении ОРУ с фрисби у юношей пульсовые показатели находились в пределах 125-145 уд/мин, у девушек – 120-131 уд/мин. В основной части пульсовые границы девушек и юношей находились в пределах от 123 до 150 уд/мин. Наиболее высокие показатели были отмечены при выполнении упражнения одновременные передачи и ловля фрисби. Графики изменения показателей пульса отражены

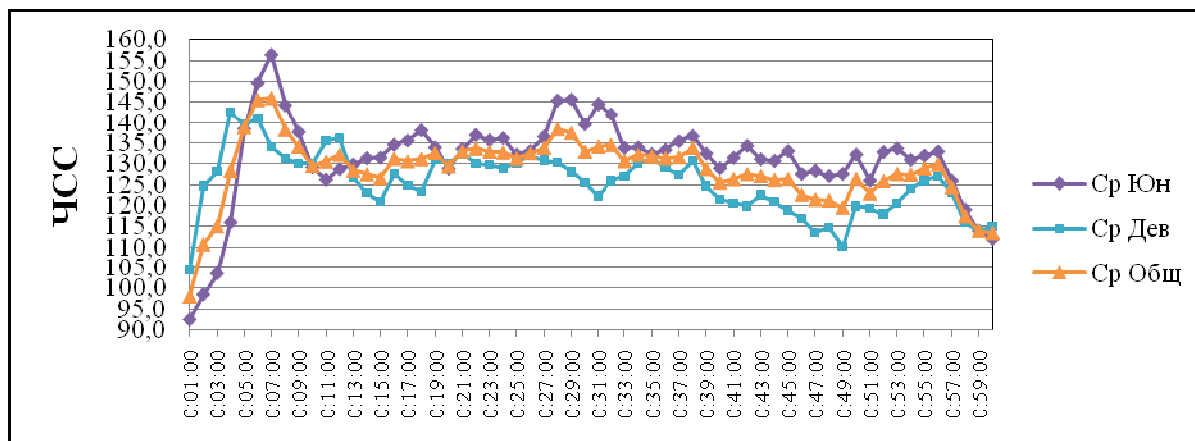


Рис. 1. Динамика изменения ЧСС у студентов СМО в учебно-тренировочном занятии с фрисби

Вывод. Анализ полученных результатов свидетельствует об адекватности использования упражнений с фрисби в академических занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Диапазон пульсовых значений колеблется от 120 до 150 уд/мин, что соответствует работе с аэробным типом энергообеспечения. Поэтому мы предполагаем, что занятия с фрисби будут способствовать развитию общей выносливости. Также мы предполагаем положительные подвижки в показателях координационных способностей занимающихся, и улучшению функционирования зрительного анализатора. Проверка данных предположений обуславливает перспективу исследований о влиянии упражнений с фрисби на студентов СМО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов, А.А., Румба, О.Г., Кондаков, В.Л. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал. – Пенза: ПГТУ, 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.
2. Горелов, А.А., Грачев, А.С. Об эффективности некоторых методик коррекции функций зрительного анализатора у слабовидящих студентов на занятиях по физическому воспитанию // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2012. – № 6. (42) – С. 68-71.
3. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография. – Белгород : ЛитКараВан, 2011. – 460 с.

А.Ю. Дронь, К.М.-Р. Касумов,
 ГОУ ВПО ХМАО-Югры «СурГПУ» (г. Сургут)

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

В настоящее время отмечается рост нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) среди детей, подростков и мужчин молодого возраста, а также у спортсменов различных видов спорта. Известно, что нарушения опорно-двигательного аппарата в значительной степени зависят от состояния позвоночника. А отклонения в состоянии позвоночника, в свою очередь, ведут к нарушению осанки.

Образование дефектов осанки вызывает в органах или тканях нарушение анатомической целостности, физиологических функций и сопровождается как местной, так и общей реакцией со стороны различных систем организма, что может сказываться на результатах спортивной деятельности [3].

Разработка критериев оценки функционального состояния позвоночника потребовала определения терминологии, широко используемой в реабилитации и экспертизе, но не имеющей однозначного толкования. Применение термина «нарушение функции позвоночника» чаще встречается в экспертизе, где степень нарушения функции является определяющей при каждом экспертном