

ФРИСБИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

А. С. Грачев, Г. Ф. Жован

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
НИУ «БелГУ», Белгород, Россия*

Научные исследования [1, 3, 4] 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 (СУО). В связи с этим, занятия по данной дисциплине проводятся по различным программам, которые самостоятельно разрабатываются кафедрами физического воспитания в вузах. В содержание учебно-тренировочных занятий могут быть включены разнообразные средства и методы физической культуры. В поисках новых форм двигательной активности для студентов, в рамках дисциплины «физическая культура», преподавателями кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ», была использована игра алтимат. Привезённая в Россию, в 1989 году, канадскими школьниками, увлекательная командная игра, всё больше и больше становится популярной в молодёжной среде. Как следствие, созданные общественные спортивные федерации, объединившие спортивные клубы и команды любителей игры в летающий диск (фрисби) в Москве (1996); Великом Новгороде (1998); Иркутске (2002); Йошкар-Оле и Ижевске (2005); Омске и Пскове (2006); Перми (2007); Тюмени (2010); Барнауле, Белгороде, Липецке, Уфе, Челябинске (2011); Самаре (2012) [6].

Алтимат (англ. ultimate — «окончательный») — командный неконтактный вид спорта с летающим диском («Фрисби»). Игра ведётся на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель игры — передать диск с помощью паса игроку своей команды, находящемуся в зоне противника [5]. Занятия с летающим диском способствуют развитию преимущественно скоростных и координационных качеств. Тем ни менее уровень проявления силы и выносливости будут влиять на результативность игры. Со студентами СУО, специальных медицинских групп, были использованы адаптированные варианты игры. Они включали в себя уменьшенные размеры игровой площадки. Использовались под-

вижные игры с элементами алтимат и игровые взаимодействия в парах, тройках и т.д. Основными условиями являлось соответствие предлагаемых физических упражнений уровню подготовленности занимающихся, минимальный риск получения травмы и оздоровительная направленность. Обязательным условием выполнения упражнений является наблюдение за перемещением летающего, преимущественно цветного диска. В работе А. А. Горелова и А. С. Грачёва [2] отмечено, что применение игровых упражнений с наблюдением за перемещающимся объектом, способствует снижению напряжения глазодвигательных мышц и улучшению функционирования зрительно-сенсорной системы. Таким образом, на наш взгляд, элементы алтимата могут быть использованы в качестве средства профилактики зрительных нарушений. Еще одним положительным фактором игры является высокая эмоциональность данных упражнений, обусловленная, как уже было сказано, динамичностью и новизной.

Несмотря на ряд положительных факторов использования игровых упражнений с фрисби со студентами специальной медицинской группы, существует большое количество вопросов, нуждающихся в глубоком научном рассмотрении. Одним из ключевых вопросов является изучение влияния игры на здоровье студентов с различными нозологиями. 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 СУО 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 Veeger PM 52 и PM 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, ловлей фрисби, упражнения с передачами в парах, в тройках, в шестерках на месте и в движении, упражнения с одновременными передачами

нескольких летающих дисков (различных по цвету). Продолжительность данной части составила 40 минут. Заключительная часть продолжительностью 5 минут включала упражнения на восстановление и расслабление. Результаты исследования представлены в рисунке 1.

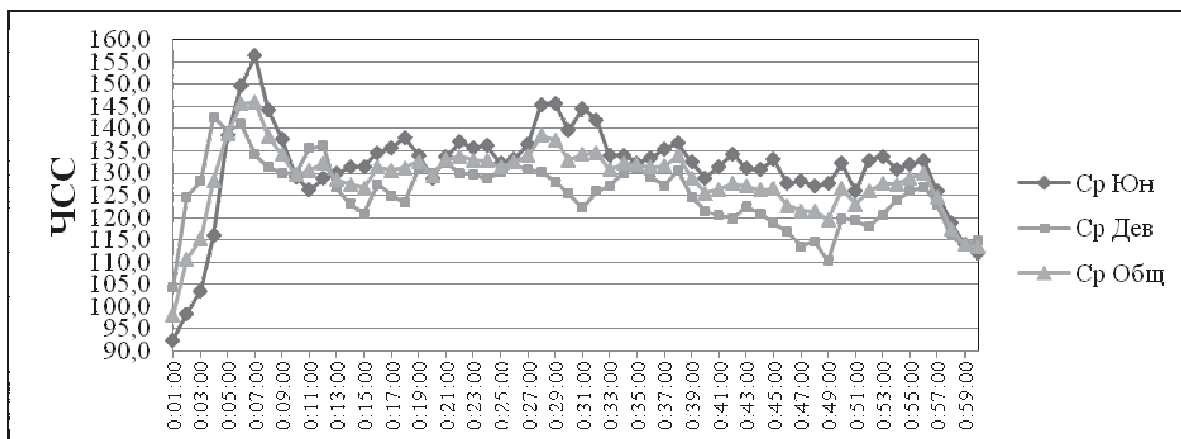


Рис. 1. Динамика изменения ЧСС у студентов СМО в учебно-тренировочном занятии с фрисби

Из рисунка 1 видно, что в подготовительной части ЧСС, при выполнении беговых упражнений, составило максимальное значение по выборке: у юношей — 156 уд/мин, у девушек — 141 уд/мин. Во время выполнения ОРУ с фрисби, пульсовые показатели находились в пределах: у юношей — 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 упражнений, в которых использовались одновременные передачи и ловля более одного летающего диска. Графики изменения показателей пульса отражены

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 специальных медицинских групп. Высокий эмоци-

ональный уровень, удовлетворённость занятиями и положительные отзывы студентов позволяют нам рекомендовать игру алтимат, в рамках учебной дисциплины.

Список литературы

1. Горелов, А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал. — Пятигорск: ПГТУ, 2008, вып. 6, С. 28—33.

2. Горелов, А. А. Об эффективности некоторых методик коррекции функций зрительного анализатора у слабовидящих студентов на занятиях по физическому воспитанию / А. А. Горелов, А. С. Грачев // Культура физическая и здоровье.— Воронеж, 2012.— № 6. (42) — С. 68—71.

3. Кондаков В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В. Л. Кондаков.— Белгород : ЛитКараВан, 2013.— 454с.

4. Румба, О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: монография / О. Г. Румба,— Белгород : ЛитКараВан, 2011.— 460 с.

5. Учебник Алтимат фрисби: <http://175g.ru> [Электронный ресурс].

6. Официальный сайт Всемирной Федерации Летающих дисков <http://rfd.ru/press-release/77-wfld-priznanie-mok>.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

В. А. Жудин, студент

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород, Россия*

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. В современном мире неуклонно возрастает роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.