

**С.А. Кириенко, Е.Г. Иванова, Н.Н. Подковырова, И.И. Мартыненко -
старшие преподаватели**

**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ С
ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ**

Казахский национальный университет им. Аль-Фараби

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями -
• важнейшее средство укрепления здоровья студентов. Опираясь на личный опыт работы со
I студентами, отнесенными к специальной медицинской группе ППС, отобранные методически и
I практически апробированные малоподвижные и подвижные игры.

Ключевые слова: физическая культура (ФК) студентов, специальная медицинская группа
] (СМГ), группа лечебной физической культуры (ЛФК), спортивно-игровой метод физического
воспитания.

Введение. Основными задачами физического воспитания в вузе являются укрепление
I здоровья, содействие правильному развитию, обучение необходимым профессиональным
] двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями -
I важнейшее средство укрепления здоровья студентов. Они улучшают физическое развитие,
I повышают функциональные возможности организма учащихся вуза, отнесенных к специальной
• медицинской группе (СМГ), и реабилитируют состояние здоровья студентов, входящих в
[состав групп лечебной физической культуры (ЛФК), и уровень их физической
I подготовленности.

Высокая эффективность занятий достигается правильным подбором методических
приемов. Определяя содержание каждого занятия, преподаватель должен уметь подобрать и
использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, отвечающие
состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся, и при этом
учитывать медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Очень сложно
подобрать средства для занятия так, чтобы соблюдался индивидуальный подход к
занимающимся (по разным заболеваниям не рекомендуется выполнять различные упражнения).
К тому же противопоказания по содержанию занятий, представленные в научно-методической
литературе, даны в соответствии с клиническими диагнозами и носят общий характер. Это
вызывает у преподавателей, работающих с учащимися СМГ и ЛФК, определенные трудности в
выборе средств и методов занятия, так как они не могут определить, какие конкретно
упражнения нельзя использовать с той или иной категорией занимающихся.

Для того чтобы не нанести вреда здоровью занимающихся в СМГ и ЛФК и достигнуть
максимального эффекта от занятий ФК, преподаватели обязаны знать упражнения, которые
противопоказаны студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

В теоретико-методических разработках ведущих преподавателей КазНУ им. Аль-Фараби,
имеющих большой опыт работы со студентами СМГ и ЛФК, указывается, что необходимо
вводить некоторые ограничения на занятиях физической культуры в зависимости от наиболее
часто встречающейся нозологической формы заболевания и рекомендуемые виды
оздоровительных упражнений.

В процессе многолетней практической работы ППС кафедры физического воспитания и
спорта университета пришел к выводу, что необходимо расширить и систематизировать

программный материал, который показан и противопоказан большинству занимающихся СМГ и ЛФК.

Спортивно-игровой метод физического воспитания нашел широкое применение практике работы по физической культуре и спорту с учащимися школ, студентами колледжей вузов.

Начиная со своего зарождения, игры являются своеобразной школой, в которой молодые люди получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир, учатся трудиться и действовать в коллективе и добиваться победы. Эмоционально возвышенные, яркие разнообразные по содержанию игры в то же время социальны по своей сущности, так как в них складывается опыт общественных взаимоотношений, переживаний, формируется нравственно и физическое здоровье, модель поведения человека.

Для подвижных игр характерна такая организация действий участников, при которой предоставляется творческая инициатива в выборе способов достижения целей. Процесс игры связан с приятными для ощущения физическими и двигательными действиями, в нем часто заложен элемент нового, непознанного [1].

Опираясь на личный опыт работы со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, нами отобраны чаще используемые, методически и практически апробированные малоподвижные и подвижные игры, которые воспитывают у студентов решительность, настойчивость, сообразительность, ловкость, смелость и дисциплинированность в стадии выздоровления и реабилитации, положительно воздействуя на работу всех органов и систем организма.

«Пустое место»

Методика проведения: играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них «пятнает» и продолжает бежать дальше по кругу. «Запятнанный» быстро бежит в противоположную сторону от водящего.

Определение победителя: кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

«Перебежки»

Методика проведения: на противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10-20 метров. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается «осалить» перебегающих. «Осаленный» выходит из игры.

Определение победителя: побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

«Перебежки с выручалкой»

Методика проведения: игра проходит как простые перебежки, только на площадке недалеко от линий домов очерчивают два круга. Игроки, «осаленные» водящими, не выходят из игры, а встают в один из кругов. Их могут выручить игроки той же команды. Пробегая мимо, игрок берет «осаленного», который стоит в круге, за руку и вместе с ним бежит в дом своей команды.

«Кошка и мышка»

Методика проведения: играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг. Когда кошка проберется

круг, играющие сразу же открывают ворота, и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новую кошку и мышку.

«Мышка и две кошки»

Методика проведения: для этой игры нужно выбрать двух кошек и одну мышку. Играющие встают в круг и держатся за руки. На противоположных сторонах круга ворота открыты, кошки вбегают в круг и выбегают из него только в открытые ворота. Перед мышкой же играющие открывают любые ворота. Если одной из кошек удалось поймать мышку, она с ней встает в круг, а вторая кошка выбирает для игры другую кошку и мышку.

«Добеги и убеги»

Методика проведения: на противоположных сторонах площадки проводят линии на расстоянии 10 метров друг от друга - это дома. Играющие делятся на две-три группы и встают у одной линии. Играющие, назначенные водящими, переходят на противоположную сторону и встают у черты, каждый напротив своей группы.

Игру начинают первые номера. По сигналу они бегут к противоположной линии, добегают до водящих, ударяют их по протянутой ладони и быстро возвращаются. Водящие стараются догнать убегающих и «осалить». Если игрок «осален», то он идет в сторону водящего и встает впереди него. Игроки, которым удалось уйти «неосаленными», встают в юнец своего ряда. Игра кончается, когда пробегут последние игроки групп.

Определение победителя: побеждает группа, в которой меньше «осаленных» участников игры.

«Корзинки»

Методика проведения: играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки корзинки. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них «пятнашка», он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чье имя назвали, убегает, на его место встает игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

«Мячик кверху»

ва
и
[в
4»
то

Методика проведения: Играющие встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющий в это время становится как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все должны остановиться, а водящий, неходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

«Выбей мяч из круга»

се
гз

Методика проведения: игроки встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.

й

В а р и а н т . Игроки встают так же, но спиной к центру. Водящих должно быть не более четырех.

«Встреча»

т
я
я

Методика проведения: на площадке проводят две линии на расстоянии 4-6 метров. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за линиями. У каждого в

руках мяч. По сигналу все одновременно прокатывают друг другу мячи, но так, чтобы они встретились. Игрокам, чьи мячи встретились, ведущий дает очко.

Определение победителя: выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше очков.

Игры малой подвижности

«Веровочка»

Методика проведения: берут длинную веревку (скакалку), концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Игрок, опуская веревку, быстро прячет руки за спину. Как только водящий отходит, он сразу же берет веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

«Пройди с мячом»

Методика проведения: игроки строятся в две колонны на расстоянии 2-3 метров, между колоннами проводится черта. У каждого играющего бадминтонная ракетка с мячом. Положить мяч на ракетку, пройти до черты, не роняя мяча, и вернуться. Передать ракетку с мячом следующему игроку.

Определение победителя: выигрывает команда, которая первая выполнит задание.

«Скати мяч на ракетку»

Методика проведения: расположение команд то же, как и в предыдущей игре. Ракетки первого и второго игроков в каждой колонне. Первый игрок, держа мяч на ракетке, доходит до черты и возвращается обратно. Передает мяч с ракетки на ракетку второму игроку. Тот выполняет движение вперед, а первый передает ракетку третьему и т.д.

Определение победителя: выигрывает команда, закончившая игру первой. Штрафы очки даются той команде, которая уронила мяч.

«Передай мяч на ракетку»

Методика проведения: команды встают по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка, а мяч один на круг. Игрок должен положить мяч на ракетку стоящего рядом партнеру. Игрок старается удержать мяч и передать его следующему.

Определение победителя: побеждает команда, которая допустила меньшее число падений мяча.

«Попади в кольцо или щит»

Методика проведения: на расстоянии 5-7 метров от баскетбольного щита игроки встают полукругом. Ударом ракетки по волану снизу игрок старается попасть в кольцо или щит.

Определение победителя: попадание в щит оценивается в одно очко, в кольцо - два очка.

«Камешки»

Методика проведения: игрок берет в руку три мяча для настольного тенниса («камешек»). Один подбрасывает вверх, а два кладет на стол. Брошенный шарик ловит и снова бросает его вверх. И пока он летит, нужно успеть коснуться лежащих на столе «камешков».

В а р и а н т. Та же игра, но нужно перебросить «камешек» из руки в руку.

«Мяч в стену»

Методика проведения: на расстоянии 1-2 метров от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как угодно. Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на его место идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить.

В а р и а н т. Игру можно усложнить, если играющим дать два-три мяча и выбрать двух-трех водящих.

они

Выводы. Образовательное значение игр многообразно. Систематическое их применение совершенствует двигательные возможности и обеспечивает полноценное освоение «школы движений», куда прежде всего входят бег, прыжки, метания, а также игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике и др.). При желании этот круг может быть значительно расширен и включать весь комплекс жизненно важных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки превращаются в умения, значительно расширяющие возможность их применения в самых различных условиях и сочетаниях.

Использование методических приемов, характерных для игры (образность, элемент Соревнования, естественность движений и др.) может выразиться в занятиях ярче или слабее, более или менее полно. Это зависит от различных требований к использованию физических {упражнений и условий, в которых они проводятся. С помощью игрового метода преподаватель | может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у занимающихся желание скорее включиться в предложенную деятельность.

Практические рекомендации. Под воздействием присущего игре соревнования значительно активнее развиваются все физические качества и прежде всего быстрота, ловкость, • сила и выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы организма.

Педагог-преподаватель на занятиях физической культуры может использовать разные (подвижные игры, применяя специальные методы и средства, соблюдая строгую дозировку и варьируя интенсивность нагрузки для контингента студентов, отнесенных к СМГ и ЛФК.

Литература

Мартыненко И.И., Кириенко С. А. Подвижные игры в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие. - Алматы: Казак университеті, 2013. - 96 с.

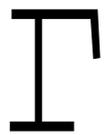
зное

Резюме

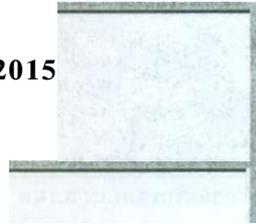
С.А. Кириенко, Е.Г. Иванова, Н.Н. Подковырова, И.И. Мартыненко, авторы статьи «Применение игрового метода физического воспитания на практических занятиях физической культуры со студентами с отклонениями в здоровье», опираясь на личный опыт работы со 'Студентами отнесенными к специальной медицинской группе, рекомендуют методически и практически апробированные малоподвижные и подвижные игры. Высокая эффективность занятий достигается правильным подбором методических приемов. Определяя содержание каждого занятия, преподаватель должен уметь подобрать и использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, отвечающие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся и при этом учитывать медицинские противопоказания и педагогические рекомендации.

Summary

The authors (Kirienko S., Ivanova E., Podkovyrova N., Martynenko I.) of the article "Application of a game method of physical training on the practical lessons of physical education with students with disabilities in health" based on the personal experience of working with students in the special medical group recommends methodically and practically tested sedentary and active games. High efficiency is achieved by proper choice of occupation instructional techniques. Determining the content of each lesson, the teacher should be able to pick up and use the most rational means and methods of physical education to meet health and level of physical fitness involved, and at the same time take into account the medical condition and teacher recommendations.



ЖУРНАЛ
«ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» №1 (38) 2015
Научно-практическое издание



Редакционная коллегия

Главный редактор:

Кульназаров Анатолий Кожекенович - руководитель лаборатории научного и \ учебно-методического обеспечения, д.п.н., профессор;

Заместитель главного редактора:

Абишев Асылхан Рахимжанович - руководитель службы организационно- } аналитической работы, к.б.н.;

Семушкин Анатолий Федорович - почетный профессор КазАСТ, заслуженный I работник физической культуры РК.

Редакционный совет:

Рамазанов Бауржан Найманханович - Заместитель генерального директора по спорту, Заслуженный тренер РК;

Касымбекова СИ.- Заместитель генерального директора по науке, д.п.н., профессор;

Жахин Калкен Елеукунович - главный эксперт департамента дошкольного и I среднего образования МОН РК, к.п.н,

Мухамеджанов Эмиль Копеевич - руководитель лаборатории медико- I биологического обеспечения спортивного резерва и профпитания, д.м.н., I профессор;

Таймазов Владимир Александрович - д.п.н., профессор, г.Санкт-Петербург I Россия;

Горелов Александр Александрович - д.п.н., профессор, г.Москва, Россия;

Мамытов Абакир Мамытович - д.п.н., профессор, г.Бишкек Кыргызстан;

Лях Владимир Иосифович - д.п.н., профессор, Польша;

Шукан Виктор Иосифович - к.п.н., профессор, г.Минск Белоруссия;

Сухов Сергей Васильевич - заместитель руководителя лаборатории медико- биологического обеспечения спортивного резерва и профпитания, д.м.н.;

Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович - руководитель лаборатории учебно- спортивной работы и проведения спортивных мероприятий, к.п.н., доцент, Заслуженный тренер РК;

Арещенко Анатолий Иванович - заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Казахского Национального Университета им. Аль-Фараби, профессор, Заслуженный тренер Каз.ССР ,;

Утегенов Ерлан Казбекович - заведующий кафедрой физической культуры и спорта Жетысуйского Государственного университета им.И.Жансугурова, к.п.н., доцент,;

Интин Тусипхан Кимұлы - учитель физического воспитания ШГ.№175,

Ответственный секретарь:

Койбагаров Талап Каримович - пресс секретарь;

Шалбарбаев Данияр Куанышевич - консультант.

Издается
с 07.02.2001 г.

Учредители издания:
Министерство образования
и науки Республики
Казахстан
Национальный научно-
практический центр
физической культуры

Свидетельство
о постановке на учет
периодического печатного
издания и (или)
информационного агентства
журнала
№10053 Ж от 14 апреля
2009г.

Выходит 4 раза в год

**Дене тәрбиесінің
жаршысы / Вестник
физической культуры**
Гылыми-практикалык
жорнал / научно-
практический журнал
2015, №1

Адрес: 050051, г.
Алматы, пр. Достык, 124.

Телефоны:
264-07-83
264-44-69
264-39-33

Заказ 57.
Тираж 230 экз.

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» (ННПЦФК)

РНН 600400120892

ННККZ63856000000217594 (собственный)

БИН 000740000649

БИК КСJBKZKX

АО «БанкЦентрКредит»

Юр.адрес: г. Алматы ул. Розыбакиева 250

Индекс 050060, пр. Достык 124

nnpcfk@yandex.ru

Отпечатано в типографии
ТОО «Полиграфсервис».
050050, г. Алматы,
ул. Зеленая, 13 «А».
Тел.: 8 (727) 233-32053