

– интерактивных средств взаимодействия при проведении научно-методических семинаров, научных и научно-практических конференций, лекций и пр.

Безусловно, внедренные технологии имеют свои специфические особенности, связанные с необходимостью определенного и достаточного уровня подготовки к их освоению и внедрению. Различный уровень подготовленности обучающихся, влечет за собой ряд трудностей в учебном процессе будущих руководителей, в связи с чем, возникает необходимость специальной подготовки к освоению информационно-коммуникационных технологий.

Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 1. - С. 23.
2. Бальсевич В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России» / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 3. - С. 2.
3. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7. - С. 24-26, 39-40.
4. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 1. - С. 10.
5. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации // Теор. и практ. физ. культ., 1997, № 11. - С. 59-62.
6. Витун Е. В. Психологические тесты в практике физического воспитания студенческой молодежи Оренбургской области / Е.В.Витун, И.И.Черемушникова // Вестник ОГУ. Спец. выпуск: Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. «Проблемы экологии Южного Урала». - 2009. - № 9. - С. 703-705.

Кабанова И.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
Терехова Н.В., старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления», г. Москва
Кожевникова Н.Г., доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры общей гигиены

ФГБОУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова», г. Москва

АПРОБИРОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ВУЗА

Аннотация: На кафедре физической культуры государственного университета управления в специальной медицинской группе со спортивной направленностью (волейбол) апробирована методика освоения технико-тактических элементов волейбола, адаптированная для студентов, имеющих ограничения и противопоказания к физической нагрузке при различных видах заболеваний.

Целью данного исследования явилась оценка возможности применения на занятиях физической культурой методики обучения техническим приемам игры в волейбол для обучающихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В исследовании определена динамика показателей функционального состояния организма обучающихся при помощи пробы Руфье-Диксона. Результаты исследования показали доступность и эффективность методики освоения технико-тактических элементов волейбола для студентов СМГ. За период эксперимента у них произошло достоверное улучшение функционального состояния организма.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, волейбол, специальная медицинская группа, методика обучения, функциональная проба Руфье-Диксона

Kabanova I.A., PhD, Associate Professor of Physical Education Department
Terekhova N.V., Senior Lecturer of Physical Education Department
FSBEI HE «State University of Management», Moscow
Kozhevnikova N.G., MD, Associate Professor, Professor of General Hygiene Department
FSBEI HE «A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry», Moscow

APPROBATION OF A METHODOLOGY FOR TRAINING THE GAME OF VOLLEYBALL IN A SPECIAL MEDICAL GROUP OF THE UNIVERSITY

Annotation: The method of mastering technical and tactical elements of volleyball adapted for students with restrictions and contraindications to physical activity in various types of diseases was tested at the Department of Physical Education of the State University of Management in a special medical group with sports orientation (volleyball).

The purpose of this study was to evaluate the possibility of using the technique of teaching technical methods of volleyball for students with cardiovascular diseases in physical education classes. The study determined the dynamics of the indicators of the functional state of the body of the trainees using the Rufier-Dixon test. The results of the study showed the availability and effectiveness of the technique of mastering technical and tactical elements of volleyball for SMG students. During the period of the experiment there was a reliable improvement of the functional state of the body.

Keywords: physical education, students, volleyball, special medical group, training methodology, Rufier-Dixon functional test

В высшей школе физическая культура (ФК) как учебная дисциплина выполняет важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем, которые осваивают ценности ФК в специальных медицинских группах (СМГ).

Согласно новым требованиям ФГОСТ-З для кафедр ФК основной целью является поддержание должного уровня физической подготовленности (с учетом физиологических особенностей организма) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и поддержания здорового образа жизни.

Для повышения интереса к учебно-практическим занятиям ФК в специальном отделении для групп с различными видами заболеваний рекомендуется включать в учебный процесс освоение элементов спортивных игр, в частности волейбола. Волейбол – это средство для всестороннего физического воспитания и организации активного отдыха в свободное от занятий время, отличное средство развития коммуникативных и личностных качеств.

Обучение техническим приемам волейбола развивает у студентов такие качества как быстрота, ловкость, выносливость, при этом укрепляются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, развиваются координационные способности, укрепляется мышечный аппарат, снимается умственная усталость и нервное напряжение.

Возможность относительно небольшого маневрирования и умеренной интенсивности на начальном этапе обучения, отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делает игру доступной для студентов СМГ.

На кафедре физической культуры Государственного университета управления в специальной медицинской группе со спортивной направленностью (волейбол) апробирована методика освоения технико-тактических элементов волейбола с использованием общих методических рекомендаций при обучении волейболу в СМГ:

1. Подбор упражнений должен учитывать особенности заболеваний и уровень физической подготовленности занимающихся.
2. Упражнения выполняются в среднем темпе, с малой интенсивностью и с перерывами на отдых для проведения контроля самочувствия.

3. Для полного восстановления организма во время отдыха используются дыхательные упражнения.

4. Используется индивидуальный подход: при необходимости преподаватель меняет дозировку, степень интенсивности выполнения упражнения или заменяет его на другое.

5. Упражнения выполняются с меньшим количеством повторений, в упрощенных вариантах.

Методика освоения технико-тактических элементов волейбола адаптирована для студентов СМГ с учетом имеющихся у студентов противопоказаний и ограничений к физической нагрузке [1,49; 2, 24].

Так, при заболеваниях органов зрения (миопия, гиперметропия) применялись общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения для мышц шеи и спины, амплитудные движения глазных яблок. Исключались упражнения высокой интенсивности (прыжки, подскоки, подтягивания, поднятие тяжестей); упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища; столкновения, удары по лицу и голове при выполнении упражнений с мячом.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы (вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь) нагрузка дозировалась по интенсивности и продолжительности. Исключались: упражнения с движениями большой амплитуды для туловища и головы, задержка дыхания, резкие изменения положения тела, силовые упражнения, упражнения со сменой темпа, интенсивные физические усилия, сложно-координационные движения и напряженное внимание [3,35].

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата (сколиозы, кифозы, лордозы, плоскостопие, нарушение осанки) использовались упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, дыхательные упражнения; ограничивались беговые упражнения, упражнения на скручивание, с отягощениями и прыжковые упражнения.

Необходимо отметить особенности для СМГ при выполнении технических приемов волейбола:

- *низкая стойка* приводится для общего ознакомления и не рекомендуется к выполнению при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах коленных суставов;

- *все перемещения* выполняются обычным шагом или в беге в медленном темпе;

- при *подаче мяча* основная нагрузка приходится на шейный отдел позвоночника, поэтому занимающимся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и глаз рекомендуется чередовать выполнение нижних подач с верхними. Для снижения общего уровня нагрузки можно заменить выполнение верхней подачи на нижнюю и увеличить время на отдых между подачами;

- для освоения технического приема *нападающего удара* используются упражнения, адаптированные под возможности занимающихся;

- *блокирование* и все упражнения для его освоения (подготовительные, подводящие и специальные) выполняются только в прыжке, что является основным противопоказанием при многих заболеваниях. Поэтому в методику обучения игре в волейбол студентов СМГ не следует включать обучение данному техническому приему.

При проведении занятий в СМГ проводился самоконтроль – наблюдение за собственными показателями состояния здоровья во время занятий ФК. Все показатели заносились в дневник самоконтроля и включали в себя данные: о самочувствии, работоспособности, потоотделении, качестве сна, изменениях массы тела, ЧСС (число сердечных сокращений), ЧДД (число дыхательных движений), АД (артериальное давление).

При апробировании методики проведено исследование функционального состояния студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Цель исследования - оценить возможность применения на занятиях ФК элементов волейбола для обучающихся специального отделения на примере студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Организация исследования. Работа со студентами велась по методическим рекомендациям, представленным в разработанном нами учебном пособии по обучению игре в волейбол для студентов СМГ в государственном университете управления (ГУУ).

При обучении техническим приемам волейбола упражнения выполнялись с малой и средней интенсивностью. Особое внимание уделялось чередованию нагрузки малой мощности и продолжительности с упражнениями на дыхание и релаксацию с учетом рекомендаций и противопоказаний по данному заболеванию.

В экспериментальную группу вошли 20 юношей СМГ второго курса с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводились пять раз в две недели в третьем и три раза в две недели в четвертом семестрах.

Тестирование функционального состояния испытуемых проводили в начале и конце учебного года при помощи пробы Руфье-Диксона: ЧСС измеряли до и после физической нагрузки, и в последние 15 секунд первой минуты отдыха. Результаты рассчитывались по формуле: $(4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$.

Задача исследования - определение динамики показателей функционального состояния организма, занимающихся при обучении техническим приемам волейбола в течение учебного года.

Результаты исследования

Прежде всего, установили, что результаты тестирования соответствуют закону о нормальном распределении (таблица 1). Поэтому для оценки достоверности различий использовали t-критерий Стьюдента для попарно-связанных вариантов.

Таблица 1

Динамика показателей функциональной пробы Руфье-Диксона у студентов 2 курса специального отделения (усл. ед.)

Этапы тестирования	M	σ	As	Ex	Достоверность различий по t-критерию Стьюдента
Начало учебного года	15,98	8,30	0,74	0,20	t=2,14; p<0,05
Конец учебного года	14,91	8,52	0,68	0,51	

Показатели функциональной пробы Руфье-Диксона достоверно улучшились от начала к концу учебного года. Динамика улучшения работоспособности испытуемых позволяет говорить о положительном эффекте применения методики с использованием технических приемов волейбола на занятиях физической культурой со студентами СМГ.

При анализе индивидуальных данных у большинства испытуемых выявлены улучшения показателей функциональной пробы Руфье-Диксона (рисунок 1).

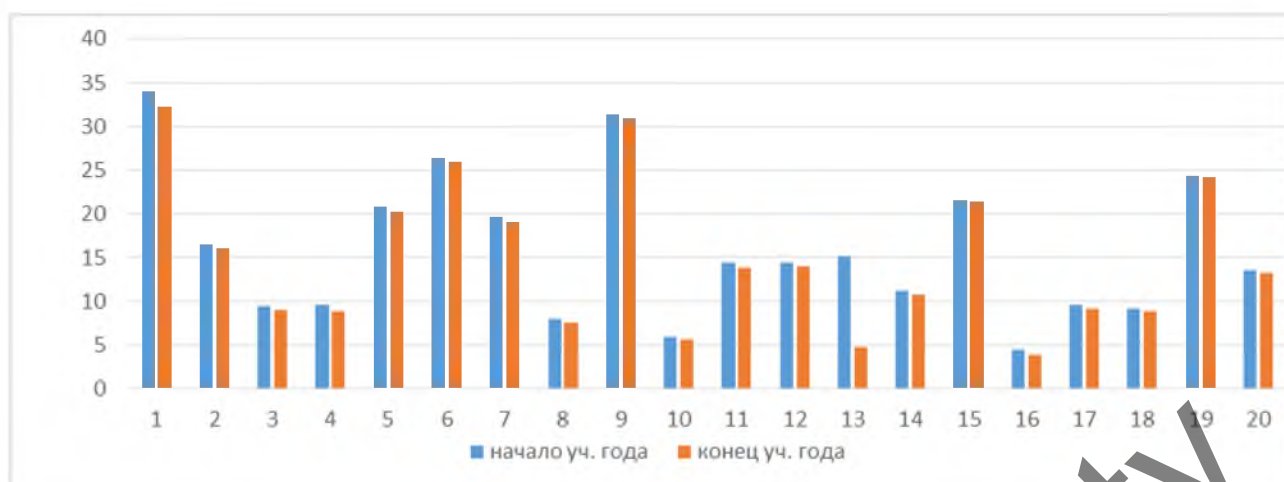


Рисунок 1. Динамика индивидуальных показателей пробы Руфье-Диксона

Вывод

Применение методики с использованием технических приемов волейбола на занятиях физической культурой является доступной для студентов СМГ. Она значительно улучшает функциональное состояние занимающихся в группе с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В дальнейшем планируется продолжить исследования в группах СМГ с различной патологией.

Список использованной литературы

1. Богоева М.Д., Гогинова С.Е., Вернигоренко В.А., Павлова И.А. Применение нетрадиционных средств физической культуры в процессе физического воспитания для повышения уровня функциональных возможностей студентов с ослабленным здоровьем // Успехи современной науки. - 2016. Т. 1. № 3. - С. 49-53.
2. Денисова Г.С. Особенности проведения практических занятий по физической культуре в специальном медицинском отделении // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2016. № 1 (2). - С. 24-45.
3. Ковалева М. В., Румба О. Г. Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы // Физическое воспитание студентов. - 2013. № 4. - С. 35-45.

Күлейменов А.Ж., аға оқытушы

Абишев Ж.Б., қауымдастырылған профессор

Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды қ.

Климов С.К., Теміртау қ № 4 ЖББМ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Мусаева А.Қ., Токаревка ЖББМ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ

Аннотация: Мақалада оқушыларға волейбол арқылы салауатты өмір салтын насихаттаудың негізгі мәселелері баяндалады. Сонынмен қатар волейбол ойынының тәсілдерін толық игерін және оларды жетілдірілген тәсілдермен әр түрлі жайдайларда орындай білу білігі туралы айтылып, сараланып, балаларды волейбол ойыны оқушылардың салауатты өмір салтына тарту мәселелері қаралады.

Кілт сөздер: Волейбол, оқушылар, сынып, ойыншы, мектеп, спорт, доп.