Неповинных Л.А.
**Показания и противопоказания к занятиям волейболом студентам специальной
медицинской группы**

*Петрозаводский Государственный Университет, старший преподаватель ИФКСиТ,
кафедра физической культуры
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/lj-01-2019-26

idsp: ljournal-01-2019-26

Аннотация

В течение последних лет в вузах отмечается увеличение числа студентов, имеющих ослабленное здоровье. Перспективен поиск различных доступных и оптимальных решений в улучшении здоровья студентов, отнесенных к специальной группе. Поскольку, большинство из них по результатам анкетирования хотели бы заниматься спортивными играми, а в, частности, волейболом, необходимо разработать элементы игры в волейбол для студентов данной группы, а так же рекомендовать приемы адаптации к данному виду спорта.

Ключевые слова: Специальная медицинская группа, здоровье, волейбол, заболевания.

Abstract

During recent years, the number of students with weakened health has increased in higher educational institutions. It is promising to search for various available and optimal solutions in improving the health of students assigned to a special group. Since most of them would like to engage in sports games based on the results of the questionnaire, and in particular volleyball, it is necessary to develop elements of the game of volleyball for students of this group, as well as to recommend ways of adapting to this sport

Keywords: Special medical group, health, volleyball, diseases.

Положительное влияние подвижных и элементов спортивных игр на состояние здоровья студентов с ограниченными возможностями доказаны различными научными исследованиями. Реализация оптимального двигательного режима для студентов специальной медицинской группы предполагает отбор доступных физических упражнений с учетом их эффективности, безопасности в физическом, функциональном и эмоциональном плане.

Для того, чтобы обеспечить наиболее эффективный процесс физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), необходимо точно представлять себе нозологический статус заболеваний, имеющих у студентов Петрозаводского университета, представленный в исследовании Кремневой В.Н. в статье: «Сравнительный анализ состояния здоровья студентов специальной медицинской группы».

Систематизированная по рейтингу структура заболеваемости у студентов ПетрГУ за период 2012-2017 сложилась следующим образом [1,15]

Заболевания	Число больных в %
Сердечно - сосудистой системы	26,67
Опорно – двигательного аппарата	17,72
Органов зрения	14,98
Мочевыделительной системы	10,87
Желудочно – кишечного тракта	8,29
Дыхательной системы	5,88
Нервной системы	5,47
Печени	3,14
Эндокринной системы	2,73
Лор – органов	1,93
Прочие заболевания	2,25

Как показывает анализ, основной состав специальной медицинской группы в ПетрГУ составляют студенты, имеющие заболевания сердечно - сосудистой системы.

Интерес студентов СМГ к занятиям каким-либо видом спорта был выявлен с помощью анкетирования. Большинство студентов (76%) утверждает, что хотели бы заниматься каким-либо видом спорта. Больше всего из возможных видов спорта студенты СМГ выбирают: волейбол(25%), плавание(20%), 15% хотели бы заниматься баскетболом, 10% аэробикой или фитнесом, приблизительно 6% выбрали бы бег, 14% не проявляют интереса к занятиям спорта.[2,19]

Учитывая востребованность студентов ПетрГУ к занятиям спортивными играми, но и учитывая существующие проблемы со здоровьем и наличие большого количества ограничений в реализации двигательного режима, преподавателями кафедры физической культуры была разработана методика применения элементов спортивных игр в учебных занятиях со студентами с ограниченными возможностями (а именно с ограниченными возможностями ССС). Очевидно, что существует большое число игровых упражнений, которые возможно использовать в занятиях со студентами указанной группы с целью внесения разнообразия и увеличения к ним интереса занимающихся.

Однако у студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы (ССС) существуют противопоказания к выполнению некоторых физических упражнений:

1. Нагрузки силового и статического характера с задержкой дыхания.
2. Нагрузки скоростного характера, вис вниз головой (при гипертонической болезни).
3. Значительные нервно-эмоциональные напряжения.
4. Упражнения, требующие напряженного внимания и непрерывных изменений реагирующих на меняющиеся условия.
5. Сотрясение тела «Глубокие наклоны»
6. Упражнения, вызывающие отдышку, сердцебиение, перебой в работе сердца (движение с большой амплитудой).

Полученные данные служат основанием для разработки элементов игры в волейбол, а так же приемы адаптации к данному виду спорта.

Можно рекомендовать использовать следующие элементы игры в волейбол для студентов с нарушением ССС:

1. Передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой на месте.
2. Передача мяча сверху, снизу двумя руками в паре; в тройке; в четверках.
3. Передача мяча сверху, снизу, двумя руками в движении (шагом, без ускорения).
4. Передача мяча сверху, снизу через сетку в парах тройках, небольших группах.
5. Передача мяча сверху, снизу у стенки небольшое количество раз.
6. Нижняя, верхняя прямая подача (можно пройти ближе к сетке).
7. Нападающий удар без прыжка (сохранение техники в 3 шага).

Приемы адаптации для игры в волейбол для студентов с нарушением ССС:

1. Уменьшение продолжительности выполнения элементов игры и игры по упрощенным правилам.
2. Отдых при наличии внешних признаков утомления.
3. Уменьшение расстояния до партнера при выполнении передач, до сетки-при выполнении подач.
4. Уменьшение размеров игровой площадки до 10,12 метров.
5. Изменение высоты сетки.
6. Увеличение количества игроков.
7. Исключение прыжков.
8. Исключение ускорений.

Так же можно заканчивать игру в волейбол без достижения конечного результата, если игра продолжается больше запланированного времени (варьирование количества таймов).

Таким образом, можно предположить, что применение элементов рассматриваемой спортивной игры, а так же игры в волейбол по упрощенным правилам на учебных занятиях по физической культуре у студентов, отнесенных к группе СМГ, положительно повлияет на улучшения здоровья, повлияет на показатели самочувствия, активности, а так же улучшатся физические качества данной группы. Но, конечно, данный вопрос требует еще дальнейшего исследования.

***

1. Кремнева В.Н. Сравнительный анализ состояния здоровья студентов специальной медицинской группы в Петрозаводском государственном университете // Научно-практический журнал «Глобальный научный потенциал».-2018г. С.15-18.
  2. Кремнева В.Н., Сорокина К.А. Отношение студентов ПетрГУ к переходу на организацию физического воспитания по элективным направлениям // Туризм и образование: исследования и проекты : материалы Всероссийской научно-практической конференции . Петрозаводск : Издательство ПетрГУ, 2017. С. 233-237.
  3. Егорова Л.В. Адаптивная физическая культура для развития мелкой моторики. / В сборнике: V Международный конгресс учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни "ГТО в школу"; II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Научно-методическое обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательных организациях, реализующих программы общего и профессионального образования"; Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Здоровье и образование" материалы. 2015. С. 231-237.
-