

ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ В АДАПТАЦИИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Введение. Физическое воспитание является важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья в нашей стране, что делает его все более важным вопросом. Согласно приоритетным направлениям государственной политики и национальным проектам, направленным на улучшение здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает значение совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях. Это предполагает создание условий, способствующих физическому и психическому здоровью посредством спорта и физической культуры, а также развитие физических качеств человека, который может использовать эти качества и имеет доступ к мотивации [1].

В Республике Беларусь физическое воспитание студентов специальной медицинской группы (СМГ), проводится с использованием игровых методов. Это может включать в себя различные виды спорта, адаптированные под особенности студентов. Например, адаптированные версии футбола, волейбола, баскетбола и других игр могут быть использованы для развития физических навыков студентов.

Кроме того, важно учитывать их здоровье и предоставлять им возможность выбирать виды спорта, которые им подходят. Это может включать в себя занятия йогой, плаванием или другими видами активности, которые не нагружают суставы или спину.

Физическое воспитание студентов СМГ в Республике Беларусь также направлено на развитие социальных навыков и укрепление позитивного отношения к занятиям спортом. Все это помогает студентам специальной медицинской группы сохранять свое здоровье и активно участвовать в общественной жизни.

Основная часть. Физическая культура в высшем учебном заведении является самостоятельной дисциплиной и неотъемлемой частью обучения в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста.

Основными средствами на занятиях по физической культуре в группах СМГ являются:

- циклические аэробные нагрузки для тренировки кардио-респираторной системы (дозированная ходьба, занятия на велотренажере и беговой дорожке, оздоровительная аэробика, ходьба на лыжах, плавание);
 - силовые упражнения, тренирующие мышечную систему;
 - упражнения на гибкость для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Обязательными являются индивидуальные для каждого студента упражнения:
- общеразвивающие и специальные корригирующие упражнения;
 - релаксационные упражнения, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение;
 - дыхательные упражнения, позволяющие быстро увеличивать функциональные возможности организма [2].

Чтобы физическое воспитание и спорт оказали положительное влияние на здоровье, необходимо обеспечить обязательное медицинское наблюдение за студентами, отнесенными к определенным медицинским группам. При поступлении в учреждение образования здоровье подрастающего поколения ухудшается, так как физическая активность снижается на 50 %, а у старших школьников и студентов — на 75 %, что приводит к снижению функциональных возможностей растущего организма [3, с. 4].

Следует учитывать особенности здоровья и физической подготовки студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Перед началом занятия следует выполнить задачи подготовительного этапа, который включает следующие пункты:

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь организм школьников к выполнению физической нагрузки;
- воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями;
- научить быстро, находить и правильно считать пульс;
- обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры) [3, с. 8].

В период этого этапа студенты выполняют упражнения в медленном темпе из исходного положения «лежа» и «сидя», за это время изучаются особенности каждого студента, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку.

Вслед за подготовительным этапом следует основной этап:

- освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ;
- повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

Занятия этого этапа постепенно включают в себя все типы открытых распределительных устройств. Занятия по танцам, легкой атлетике и художественной и спортивной гимнастике. Шаги, упражнения на баланс, подвижные игры и некоторые спортивные игры [3, с. 9].

Игровые методы для студентов СМГ на занятиях по физической культуре должны быть адаптированы к их физическим возможностям и ограничениям. Некоторые игры могут включать в себя умеренные упражнения, такие как ходьба, бег, легкие упражнения с мячом или резиновыми кольцами.

Важно также учитывать индивидуальные потребности каждого студента и предоставлять им возможность выбирать игры, которые им нравятся и которые они могут выполнять безопасно.

Некоторые игры, такие как волейбол или баскетбол, могут быть слишком интенсивными для студентов специальной медицинской группы, поэтому важно выбирать игры, которые подходят их физическому состоянию. Кроме того, игры должны быть организованы таким образом, чтобы способствовать улучшению координации, баланса и гибкости студентов.

В целом, игры на уроках физкультуры должны быть направлены на поддержание и улучшение их физического состояния, а также на развитие позитивного отношения к занятиям физической активностью.

Исходя из выше сказанного в содержание занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы можно включить следующие игры:

1. Игры с мячом: мячи разных размеров и текстур могут быть полезными для развития координации и баланса.

Игра «Шагай вперед!» — участники могут играть в командах, либо в парах (по 2—3 человека), на небольшой площадке длиной не менее 40 м. В 20—30 м от средней линии на каждой половине площадки проводятся лицевые линии. Каждая команда произвольно располагается на своем поле в 5—10 м средней линии. По сигналу один из игроков начинает игру: бросает волейбольный мяч по направлению лицевой линии противника, соперника. Игроки пытаются поймать мяч слету, если это удастся, то поймавший делает с места ловли 2—3 больших шага вперед и выполняет бросок на площадку противника. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд или пар не забросит мяч за лицевую линию противника.

Игра «Передай мне» — играющие делятся на небольшие группы. Каждая группа выстраивается шеренгой на расстоянии 4—5 м одна от другой. Игроки, стоящие первыми в шеренгах, держат в руках по мячу. По сигналу преподавателя «Внимание, марш!» первые игроки передают мячи своим соседям, те в свою очередь, передают следующим, и таким образом мячи передаются до конца шеренги. Последние игроки в шеренгах получив мячи, должны коснуться ими пола и передают друг другу до первого игрока в обратном направлении. Первые же игроки, получив мячи, должны поднять их вверх. Побеждает та шеренга или группа, игроки которой первыми закончили передачу мяча. Данная игра может использоваться с музыкальным сопровождением. Мяч нельзя уронить, поднимать, если упал, передавать только соседнему игроку. Играть можно не только в положении стоя, но и сидя.

2. Игры с помощью музыки: танцевальные игры или игры, требующие движений в ритме музыки, помогут участникам не только развивать физическую активность, но и повышать настроение.

Игра «Замороженный танец». Данная игра помогает улучшить быстроту реакции, моторику и развить социальные навыки. Сущность игры заключается в том, что все участники должны танцевать пока играет музыка. Как только музыка останавливается, им нужно застыть в танцевальной позе. Для игры «Замороженный танец» необходимо заранее подготовить несколько музыкальных композиций.

Игра «Познавательная картошка» — это увлекательная игра с мячом и музыкальным сопровождением. Участники становятся в круг и начинают перебрасывать или передавать быстро мяч друг другу, но, прежде чем передать, необходимо участнику ответить на вопрос. Вопросы могут быть выбраны заранее педагогом, либо придумываться в процессе игры. Если участник «обжегся» или не поймал мяч, или не ответил на заданный вопрос, то он должен сесть в круг. Данная игра, может быть с музыкальным сопровождением, а также использоваться на первых занятиях, в качестве игры-знакомства.

3. Групповые игры: Учитывайте важность командной работы и социализации. Разделите участников на группы и предложите им задания, требующие сотрудничества и взаимодействия друг с другом.

Игра «Ловцы» — участники делятся на две команды, каждая из которых располагается на своей половине площадки. Каждая команда в своем составе имеет по два игрока-«ловца». По сигналу «ловцы», взявшись за руки, начинают преследовать игроков противника с таким расчетом, чтобы сомкнуть вокруг них руки. Игрок, вокруг которого «ловцы» сомкнули руки, считаются пойманными и выбывают до конца игры. Игра продолжается 3—4 минуты, после чего осуществляется подсчет оставшихся участников в каждой команде. Побеждает та команда, у которой осталось наибольшее количество непоиманных участников [4, с. 12]

Игра «Скворечники»: играющие формируют из скакалок кружки — «скворечники», где в каждом должно быть два участника — пара «скворцов». Число играющих нечетное, один — без дома. Игроки бегают, ходят по площадке в разных направлениях, пока не прозвучит сигнал «Скворцы прилетели!». По данному сигналу игроки бегут в «скворечники» и размещаются в них по двое. По сигналу «Скворцы летят!» снова бегают по площадке. Опоздавший остается без дома [4, с. 13]

Заключение. Использование игровых методов в адаптации физического воспитания студентов специальной медицинской группы поможет им улучшить свое физическое состояние, развить координацию, выносливость, силу, гибкость, реакцию. Игры могут также способствовать улучшению психологического состояния студентов, укреплению дружеских отношений, развитию командного духа и уверенности в себе.

Кроме того, игровые методы делают занятия более интересными и увлекательными, что может мотивировать студентов к регулярным занятиям физической активностью.

Важно учитывать индивидуальные особенности каждого студентка специальной медицинской группы и подбирать игры, учитывающие их возможности и ограничения. Таким образом, использование игровых методов в адаптации физического воспитания студентов СМГ может быть эффективным инструментом для достижения оптимальных результатов в их физическом развитии и общем благополучии.

Список цитируемых источников

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 гг. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://etalonline.by/document/?regnum=c22100028> — Дата доступа:
2. Специальные медицинские группы кафедры физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.bsmu.by/student/kafedry/fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/spetsialnye-meditsinskie-gruppy-kafedry-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/>.
3. *Петрушкевич, Е.И.* Физическая культура в специальных медицинских группах: курс лекций / Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. — 60 с.
4. *Харитонович, Г. С.* Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении: Учебно-метод. Пособие для преподавателей и студ. спец. мед. отделения БГУИР всех форм обуч. / Г. С. Харитонович, В. М. Колос, А. А. Желнова и др. — Мн.: БГУИР, 2005. — 35 с.

УДК 579.63

А. С. Козырев, М. П. Федосенко

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск, Республика Беларусь

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАЩИТНЫХ МАСОК, ИЗГОТОВЛЕННЫХ ИЗ РАЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Введение. Дыхание играет важную роль в жизни человека. В связи с развитием промышленных технологий и повышением общей загрязненности воздуха, существует необходимость в защите органов дыхания. Кроме того, недавняя вспышка вирусного заболевания COVID-19 показала, что в процессе дыхания в организм человека попадают не только выхлопные газы, но и большого количества патогенных микроорганизмов. В период пандемии для защиты органов дыхания человека были широко использовались средства индивидуальной защиты органов дыхания, большая часть которых была представлена защитными масками, изготовленными из разных материалов — марля, ткань, синтетические нетканые материалы и др. Данные средства защиты работают как фильтрующие средства поступающего атмосферного воздуха. Следует отметить, что защитные маски не могут использоваться в течение длительного времени, так как в составе вдыхаемого и выдыхаемого воздуха имеются частицы воды, что приводит защитные маски в негодность.

Цель исследования — определить защитные свойства масок, изготовленных из разных материалов, в отношении бактериальных микроорганизмов.

Задачи исследования:

1. Определить зависимость эффективности маски от времени ее ношения.
2. Определить комфортность ношения масок, изготовленных из разных материалов.

Объекты исследования — медицинские маски, тканевые маски и ватно-марлевые маски, изготовленные в домашних условиях.

Основная часть. Для проведения исследования было подготовлено по 5 штук масок трех типов – медицинские (нетканый материал) и тканевые, купленные в аптечной сети, а также ватно-марлевые, изготовленные в домашних условиях. Из 5 масок 4 штуки были использованы непосредственно в исследовании, а одна была использована в качестве контрольного образца. В исследовании приняли участие 12 добровольцев без признаков инфекций верхних дыхательных путей. Была проведена разъяснительная беседа, в ходе которой участники были ознакомлены с целями и задачами исследования, а также с правилами ношения защитных масок. Для испытания защитных свойств каждого из вида масок были отобраны 4 участника, двое из которых носили маски в течение рекомендованного времени и двое — в течении времени, превышающего рекомендованное [1, с. 3] (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Время ношения масок

Тип маски	Рекомендованное время ношения, ч	Время, превышающее рекомендованное, ч
Медицинская	2	3,5
Тканевая	4	5,5
Ватно-марлевая	3	4,5