

ГУВЕРБОЛ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

И. В. Романов

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Витебск, Республика Беларусь
e-mail: thlonilya1980@gmail.com*

В учебном процессе выдвигаются новые требования к педагогической теории и практике в физической подготовке студентов. Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивации к занятиям физической культуры, поиска инновационных средств. Для решения поставленных задач в области физической культуры предлагаем использовать гувербол как инновационное средство для формирования физкультурно-оздоровительной среды студентов-медиков.

In the educational process new requirements are put forward to the pedagogical theory and practice in the physical training of students. The problem of formation of motivation to physical training, search for innovative means acquires a special relevance in modern conditions. To solve the tasks in the field of physical culture, we propose to use hooverball as an innovative tool for the formation of the physical culture and health environment of medical students.

Ключевые слова: мотивация; студент-медик; гувербол; физическое воспитание; физическая подготовка.

Keywords: motivation; medical student; hooverball; physical education; physical training.

Введение. Физическая культура студентов не является объектом пристального внимания со стороны государственного инвестирования и инновационной деятельности в нашей стране. Как следствие этого – отставание физкультурного образования от зарубежных аналогов качеством, глубиной дифференциации и индивидуализации учебного процесса, снижение интереса студентов к занятиям по физической культуре. Решение вопроса упирается не только в отсутствие ресурсов развития, современной материальной базы, но и в использовании методик «вчерашнего дня», в утрате соревновательного характера физической культуры. Сегодня приходится констатировать, что в области физической культуры не разработан механизм ее инновационного развития, не созданы условия для формирования физкультурно-образовательной среды.

В учебном процессе выдвигаются новые требования к педагогической теории и практике в физической подготовке студентов УВО (учреждение высшего образования). Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивации к занятиям физической культуры [1].

Так, в последнее время широкое распространение получили различные направления фитнеса: аква-аэробика, слайд-аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика, система пилатес, фитнес-йога, бодифлекс, калланетика и др. [2]. Но эти все новые направления в области физической культуры зачастую интересны только студентам-девушкам. Юноши больше предпочитают спортивные игры, тренажерный зал, а в направлении фитнеса – кроссфит.

Кроссфит представляет собой систему общей физической подготовки, основанную на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта. Кроссфит комбинирует в себе такие дисциплины, как тяжелая атлетика, гимнастика, скалолазание, бег, гиревой спорт, прыжки, гребля, плавание, лазание по канату [3].

Силовая подготовка хоть и не является основной, но имеет немаловажное значение, обеспечивая развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Используя упражнения из тяжелой атлетики – толчок и рывок штанги, – система кроссфит не ограничивается им, предлагая также упражнения с медболом (броски). Выполнение упражнений с медболом способствует развитию силы, быстроты, взрывной силы, координации [3]. Интересным примером упражнений с медболом является игра гувербол, которая может быть использована как инновационное средство и как сильная мотивация к занятиям физической культурой.

Цель работы. Показать целесообразность использования гувербола как инновационного средства в физическом воспитании студентов-медиков.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания.

Организация исследования предполагала выполнение работы в два этапа. На первом этапе был проведен анализ физической подготовленности студентов-юношей основного отделения лечебного факультета, на втором – внедрение гувербола как инновационного средства физического воспитания для мотивации у студентов к занятиям физической культуры.

Результаты и их обсуждение. В педагогическом эксперименте принимали участие 58 студентов IV курса лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 20–21 год. В качестве оценки уровня физической подготовленности были взяты результаты контрольного тестирования, предусмотренные типовой учебной программой «Физическая культура»: бег на 30 и 3000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4 x 9 м, наклон туловища, поднимание туловища (таблица) [4].

Таблица

Уровень физической подготовленности студентов-юношей

Контрольные нормативы	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Бег на 30 м	25 %	25 %	29,2 %	20,8 %	0 %
Прыжок в длину с места	12,4	33,4 %	29,2 %	16,7 %	8,3 %
Поднимание туловища	4,1 %	25 %	33,4 %	33,4 %	4,1 %
Наклон туловища		25 %	33,4 %	16,7 %	8,3 %
Челночный бег 4 x 9 м	4,2 %	16,7 %	54,2 %	24,9 %	0 %
Бег на 3000 м	0 %	4,2 %	16,7 %	20,8 %	58,3 %
Подтягивание на высокой перекладине	8,3 %	16,7 %	33,4 %	20,8 %	20,8 %
Отжимание	16,6 %	25 %	33,4 %	16,7 %	8,3 %
Общая физическая подготовленность	4,2 %	16,7 %	33,4 %	24,9 %	20,8 %

Из результатов таблицы видно, что общий уровень физической подготовленности у студентов-юношей находится на недостаточно высоком уровне. Для повышения мотивации к занятиям по физической культуре, а также для поднятия уровня физической подготовленности целесообразно использовать инновационные средства. Одним из решений оптимизации педагогического процесса может служить применение новых форм на занятиях по физической культуре: тай-бо, кроссфит, бодифлекс, пилатес, фитнес-бокс, калланетика, стретчинг, аквааэробика и др. [2]. В нашей статье мы рассмотрим использование гувербола в системе физической подготовки студентов-медиков.

Гувербол - спортивная игра в мяч, изобретенная в 1929 г. Джоэл Буном. Возникновение гувербола связано с занимательной историей. Д. Бун являлся лечащим врачом президента США Герберта Гувера. Для поддержания президента в хорошей физической форме он придумал гувербол. Сначала спортивная игра была безмянная. Но в 1931 г. репортер из New York Times написал статью о повседневной жизни президента, где и окрестил эту спортивную игру в «гувербол».

Гувербол похож на волейбол и теннис, но возник из популярной игры «Бык в круге». В нее играют моряки на борту судов. По их версии, мяч был мягким и весил девять килограммов. Игра проводится группами не менее 7 человек. Группа располагается возле нарисованного круга на палубе. Один игрок – водящий («бык») – располагается внутри круга, остальные (6 или более игроков) – за пределами круга рядом с линией на одинаковом расстоянии друг от друга. У одного из игроков за пределами круга – мяч, который он старается передать любому партнеру, за исключением тех двух, которые стоят рядом с ним. Можно использовать финты и любые передачи, но нельзя передавать мяч выше головы, а также отходить от круга, делать пробежки и стоять с мячом более 5 секунд. В случае этих нарушений он должен поменяться местами с «быком».

«Бык», не выходя за пределы круга, старается коснуться мяча во время передачи или когда он находится в руках игрока. Если ему это удастся, то он меняется местами с передающим.

Когда Гувер возвращался из миссии доброй воли в Южную Америку в 1928 г., он стал свидетелем игры на линкоре Юта. После того, как Гувер вступил в должность президента, он и Бун решили адаптировать эту военноморскую игру в соответствии с окрестностями Белого дома. Через четыре дня после инаугурации Гувера «родился» гувербол.

Главная особенность гувербола – это используемый в игре спортивный снаряд. В его качестве выступает медбол, или медицинский мяч – один из эффективных спортивных снарядов, призванных тренировать практически все основные группы мышц, вес которого достаточно небольшой.

Большинство людей никогда даже не слышали о гуверболе, не говоря уже о том, чтобы играть в него. В музее Гувера в Западном филиале, штат Айова, каждый год проводится национальный турнир. Основными участниками соревнований по гуверболу были местные жители района Западного филиала. Но с недавнего времени благодаря кроссфиту, к гуверболу возобновился интерес со

стороны других городов и штатов. Теперь в соревнованиях принимают участие гораздо больше игроков, чем раньше.

Единых правил в гуверболе пока нет, но есть, от чего можно оттолкнуться.

Игра обычно проводится на площадке размером 66 на 30 футов (20 на 9 м). В свою очередь, существует передняя и задняя площадки по 5 м каждая, которых разделяет линия. В игре используется 6-фунтовый (2,7 кг) медицинский мяч. В правилах не указан диаметр мяча, но в соответствии с требованиями по технике безопасности мяч рекомендуется брать диаметром 30–35 см. Высота сетки составляет 8 футов (2,43 м) – это высота мужской волейбольной сетки. В гуверболе используется система начисления очков, идентичная той, что используется в большом теннисе (15–30–40–гейм). Игра делится на сет, то есть партии, а каждый сет, в свою очередь, делится на геймы. Подсчет очков в сете идет до 6 побед. Команды состоят из двух-четырех игроков.

Основные правила.

1. Очки начисляются, когда одна из команд посылает мяч за пределы поля, не может поймать мяч либо не может перекинуть его через сетку.

2. Мяч подается одной или двумя руками с задней линии.

3. Поддача осуществляется игроками одной и той же команды до конца гейма. После каждого гейма происходит смена подающей команды.

4. Мяч должен быть пойман в полете, обратный бросок делается незамедлительно с того же места. Пробежки с мячом и любые другие действия, кроме зашагивания или подпрыгивания, запрещены.

5. Мяч, посланный с передней половины площадки, должен достичь задней половины площадки оппонирующей команды. В этом случае очко засчитывается противнику. Мяч с задней половины площадки может быть переброшен в любую часть площадки команды соперника.

6. Мяч, приземлившийся на линию игровой зоны, считается забитым.

7. Игрок, поймавший мяч в зоне аута или вытолкнутый туда инерцией мяча, может вернуться в пределы игровой зоны перед обратной передачей.

8. Мяч при подаче или броске, задевший сетку, считается результативным.

9. Команды могут делать замены, когда мяч оказывается вне игры.

10. Женщины подают со средней линии поля.

11. Женщины могут сделать один пас перед обратным броском.

12. Женщины могут сделать один шаг перед обратным броском.

13. Женщины могут делать бросок в любую часть поля противника.

14. Спорные ситуации переигрываются.

Правила проведения игры могут варьироваться в зависимости от поставленных на занятии задач. Например, если перед командами стоит задача получить существенную физическую нагрузку, а не выигрыш в игре, то можно упрощать систему подсчета очков, увеличивать или уменьшать количество играющих. Допустимо делать пас или шаг мужчинам, уменьшать или увеличивать вес мяча, менять высоту сетки и др.

Медбол – достаточно тяжелый спортивный снаряд, поэтому необходимо соблюдать технику безопасности. Если игра затягивается, игроки устают, теряется концентрация внимания, – вследствие чего возникает опасность получения

различных травм [5]. Всегда необходимо следить за полетом мяча (при потере зрительного контроля мяч может угодить в голову, грудь, что чревато получением тяжелой травмы), также при ловли мяча нужно беречь пальцы рук.

Выводы. Изучение использования гувербола на занятиях по физической культуре вызывает интерес со стороны инструкторов, тренеров, ученых и исследователей. В настоящее время в медицинском университете преподаватели физической культуры начали включать этот вид спортивных игр в практические занятия.

Таким образом, в практической деятельности преподавателя для воспитания и развития физических качеств, поддержания интереса к физической культуре у студентов-юношей на занятиях можно активно использовать инновационные методы с применением различных форм: гувербол, кроссфит, тайбо и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Шкирьянов Д. Э. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор индивидуализации физического воспитания студентов-медиков // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 72 науч. сессии сотрудников университета 25–26 января 2017 г. / Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. Витебск : ВГМУ, 2017. С. 607–608.

2. Романов И. В. Кроссфит как инновационный подход на занятиях по физической культуре у студентов медицинского университета // Инновационные обучающие технологии в медицине : сб. материалов Республик. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Витебск, 2 июня 2017 г. / Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. Витебск : ВГМУ, 2017. С.252–255.

3. Емельянова Ю. Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании : материалы V межрегиональной науч.-практ. конф. с междунар. участием. Витебск : ВГМУ, 2016. С. 82–88.

4. Пахомчик В. В., Харкевич М. В. Определение уровня физической подготовленности студентов УО «ВГМУ» лечебного факультета основного и подготовительного учебного отделения // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 73 науч. сессии ВГМУ (29–30 января 2018 г.) : в 2 ч. / под ред. А. Т. Щастного. Витебск : ВГМУ, 2018. Ч. 2. С.797–799.

5. Савельев Д. С. Гувербол на занятиях физическим воспитанием у студентов технического вуза // Современная наука : теоретический и практический взгляд : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. 2016. С. 286–290.