

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательной программе высшего образования для всех направлений подготовки

Оренбург
2019

УДК 796:378.042(076.5)
ББК 75.0я7 + 74.48я7

Ф 50

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук Г.Б. Холодова
Авторы: Ж.И. Киселева, И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова, Е.В. Удовиченко

Ф 50 Физическая культура студентов с нарушением зрения: методические рекомендации / Ж.И. Киселева [и др.]; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019.

Учебно-методические рекомендации написаны в соответствии с программой физической культуры, и может быть использовано для обучения студентов, имеющих нарушения зрения, по дисциплине «Физическая культура». В методических рекомендациях освещены вопросы методики физической культуры со студентами, имеющими нарушения зрения.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей физической культуры, реализующих физкультурно-оздоровительную работу со студентами вузов, а также студентам с нарушением зрения для самостоятельных занятий.

УДК 796:378.042(076.5)
ББК 75.0я7 + 74.48я7

© Киселева Ж.И.,
Горбань И.Г.,
Гребенникова В.А.,
Удовиченко Е.В., 2019
© ОГУ, 2019

Содержание

Введение.....	4
1 Особенности развития зрительных функций у студентов имеющих различные нарушения зрения.....	6
1.1 Характерные особенности зрительных функций студентов с нарушением зрения	6
1.2 Особенности развития студентов с нарушением зрения.....	13
2 Методические основы организации и проведения занятий физической культуры со студентами, имеющими нарушение зрения	17
2.1 Общие основы организации физической культуры студентов с нарушением зрения	17
2.2 Гигиенические требования к организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения зрения	22
2.3 Особенности взаимодействия со студентами, имеющими нарушения зрения, в процессе физической культуры	25
3 Использование упражнений различных видов спорта на занятиях физической культуры студентов, имеющих нарушение зрения.....	28
3.1 Практические занятия физической культуры студентов, имеющие нарушения зрения.....	28
3.2 Легкоатлетические упражнения в системе занятий со студентами, имеющими нарушение зрения.....	30
3.3 Гимнастика в системе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения.....	32
3.4 Лыжная подготовка в системе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения.....	34
3.5 Спортивные игры в системе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения.....	36
3.6 Плавание в системе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения.....	39
3.7 Самостоятельные занятия физической культурой студентов с нарушением зрения	40
Список использованных источников	46
Приложение А	49
Приложение Б.....	53
Приложение В	55

Введение

Занятия физической культурой и спортом неразрывно связаны с охраной здоровья человека, служат неисчерпаемым источником его укрепления и относятся к числу наиболее массовых профилактических мероприятий [1].

Ежегодно высшие учебные заведения ведут набор молодых людей для профессионального обучения. На протяжении четырех, а возможно и шести лет они осваивают профессиональную деятельность. Здоровье, на данном этапе жизни, выступает ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие, но и успешное овладение студентом знаний и умений по выбранной специальности. Отдельное внимание в процессе обучения в вузе занимают студенты, имеющие проблемы со здоровьем и относящиеся к специальной медицинской группе в частности студенты с нарушением зрения, проявляющееся в негативных последствиях гипокинезии и гиподинамии [7].

Всестороннее развитие студентов со зрительной патологией, включение их в социум, в общественно полезную деятельность является одной из общественных задач, в решении которой значимая роль отводится физическому воспитанию.

Занятия физической культурой оказывают позитивное влияние на укрепление здоровья, физическое развитие и двигательную подготовленность человека, положительно воздействуют на работу внутренних органов и системы организма, развивают физические и личностные качества. В процессе физического воспитания реализуется и сенсорное воспитание студентов, происходит обогащение, дифференциация эмоциональных переживаний, увеличивается сфера интересов, общения.

Эстетическая атмосфера, созданная вокруг слепых и слабовидящих студентов, благоприятно сказывается на формировании эмоциональной сферы,

обуславливает возникновение чувства удовлетворения, радости и побуждает к общению, активности. Студенты, системно занимающиеся физической культурой, включаются в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, в связи с этим физическая культура, наряду с другими видами деятельности, выступает дополнительным и значимым средством успешной социализации личности. Соответственно, физическое воспитание студентов, имеющих нарушения зрения, должно занять надлежащее место и иметь существенное значение в общей системе образовательного процесса в ВУЗах.

Авторами представлены методика физической культуры со студентами, имеющие различные нарушения зрения; предлагается ряд практических рекомендаций по организации и проведению занятий по физической культуре со студентами имеющие отклонения по зрению.

1 Особенности развития зрительных функций у студентов имеющих различные нарушения зрения

1.1 Характерные особенности зрительных функций студентов с нарушением зрения

Знание и учет специфики зрительных функций студентов, имеющих нарушения зрения, во многом способствует эффективной организации и проведению занятий физической культурой.

Контингент студентов с нарушением зрения разнообразен.

К категории *слепых (незрячих)* относятся:

- *тотально слепые* или студенты с абсолютной слепотой (полностью отсутствуют зрительные ощущения, что детерминирует неспособность отличить свет от тьмы, ориентироваться во времени суток);

- студенты *со светоощущением* (имеют место только зрительные ощущения, что, с одной стороны, обуславливает наличие способности воспринимать свет, с другой, - не позволяет данной группе людей воспринимать величину, форму, цвет объекта, степень его удаленности);

- студенты *с остаточным зрением* или с практической слепотой (острота зрения от 0,04 до 0,005 на лучше видящим глазу в условиях оптической коррекции, что позволяет данной группе лиц воспринимать свет, цвет, контуры, силуэты предметов и объектов, степень их удаленности);

- студенты с прогредиентными заболеваниями (сужением поля зрения (до 10-15 °) с остротой зрения до 0,08).

В категорию *слабовидящих* входят студенты, у которых на фоне органических поражений зрительной системы или анатомического несовершенства органа зрения острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучшем или единственном глазу в условиях оптической коррекции. У данной категории людей нарушение остроты зрения часто сочетается с

нарушениями периферического зрения (сужение поля зрения до 35 °) или (и) цветоощущения.

Наиболее распространенные заболевания студентов с нарушением зрения: близорукость; дальнозоркость; косоглазие; астигматизм; альбинизм; амблиопия; нистагм; микрофтальм; монокулярное зрение; нарушения центрального и периферического зрения и др. (таблица 1).

Таблица 1 - Распространенные заболевания глаз

Диагноз заболевания	Описание
Альбинизм	Врожденное отсутствие пигментации кожи, волос, радужной оболочки глаза. Это результат генетически обусловленного нарушения синтеза пигмента меланина. У людей с альбинизмом (альбиносов) волосы бесцветные, похожи на седые, радужная оболочка глаза красновато-серая, кожа молочно-белая. Кожа людей альбиносов при воздействии солнечных лучей остается молочно-белой. Характерные нарушения у людей альбиносов – понижение зрения, иногда достигающее до слабовидения.
Амблиопия	Понижение зрения, без явных причин, характеризующееся снижением остроты центрального зрения. Зачастую возникает как следствие вынужденного бездействия глаза при косоглазии и нарушении бинокулярного зрения. Проявление амблиопии возможно и как следствие острых аффективных переживаний.
Астигматизм	Сочетание в одном глазу разных видов аномалий рефракции или разных степеней рефракции одного вида. При астигматизме зрительное восприятие нечеткое.
Атрофия зрительного нерва	Заболевание, сопровождающееся с отеком, воспалением, сдавливанием, повреждением, дегенерацией волокон зрительного нерва или сосудов, питающих его.
Афакия	Заболевание, при котором отсутствует хрусталик в глазу.
Близорукость (миопия)	Нарушение зрения, вследствие которого человек плохо видит отдаленные предметы.
Глаукома	Заболевание глаз, при котором внутриглазное давление повышается, снижаются зрительные функции. Глаукома характеризуется особой формой атрофии зрительного нерва.
Дальнозоркость (гиперметропия)	Заболевание глаз, при котором снижается острота зрения, наблюдаются расстройства аккомодации и бинокулярного зрения. Страдающий дальнозоркостью человек не может четко видеть на близком расстоянии.
Дальтонизм	Нарушение цветового зрения, при котором наблюдается неспособность различать отдельные цвета.

Продолжение таблицы 1

Диагноз заболевания	Описание
Катаракта	Помутнение хрусталика глаза, данное заболевание ведет к резкому ухудшению зрения.
Колобома	Врожденный дефект радужки или сосудистой оболочки.
Косоглазие	Дефект зрительного анализатора, при котором нарушено бинокулярное зрение в результате отклонения одного глаза от совместимой точки фиксации.
Макулярная дегенерация	Заболевание, при котором гибнут нервные клетки центральных отделов сетчатки (желтого пятна).
Микрофтальм	Значительное уменьшение в размере глазного яблока.
Миопатия	Наследственное, прогрессирующее заболевание мышц, связанное с нарушением обмена веществ в мышечной ткани.
Нистагм (дрожание глаз)	Заболевание, при котором наблюдаются самопроизвольные колебательные движения глазных яблок.
Отслойка сетчатки	Заболевание, при котором сетчатка отделяется от подлежащих структур.
Папиллит (неврит зрительного нерва)	Заболевание, при котором воспаляется часть зрительного нерва в месте, где он выходит из глаза.
Пигментный ретинит	Наследственное заболевание, довольно редкое, при котором сетчатка медленно дегенерирует и постепенно приводит к слепоте.
Ретробульбарный неврит	данное заболевание характеризуется воспалением части зрительного нерва непосредственно позади глаз, чаще всего он поражает только один глаз.
Ретролентальная фиброплазия	Заболевание обоих глаз, при котором за хрусталиком образуется плотная мембрана из соединительной ткани и отслоенной сетчатки, в большинстве случаев развивается у недоношенных детей. Ретролентальная фиброплазия зачастую заканчивается слепотой.
Ритинопатия	Заболевание, при котором поражается сетчатка оболочки (ретины) глаза при кислородном голодании и расстройстве питания сетчатки в связи с сосудистыми и обменными нарушениями (сахарный диабет, гипертоническая болезнь и др.).
Скотома	Очаговый дефект поля зрения, не сливающейся полностью с его периферическими границами.
Увеит	Заболевание, при котором воспаляется какая либо часть сосудистой оболочки глаза.
Хориоретинит	Воспаление сосудистой оболочки и сетчатки.
Экзофтальм	Дефект, при котором глазное яблоко выпячивается.

Зрительный анализатор - совокупность отделов нервной системы, которые воспринимают свет (электромагнитные волны длиной 390-760 нм) и приводящих к возникновению зрительных ощущений, обеспечивающая реализацию сложных зрительных функций. Выделяют пять значимых зрительных функций:

- 1) центрального зрения;
- 2) периферического зрения;

- 3) бинокулярного зрения;
- 4) светоощущения;
- 5) цветоощущения.

Представим характерные особенности зрительных функций студентов с нарушениями зрения.

Для центрального зрения необходим яркий свет для того, чтобы воспринимать цвета и объекты малых размеров. Спецификой данного зрения является восприятие формы объектов. В связи с этим данная функция еще обозначается как «форменное зрение». В каком состоянии находится центральное зрение определяет острота зрения. В материалах медицинских работников острота зрения называется – «*Visus*». Измеряют оптическую среду глаза посредством диоптрии (D) (правый глаз - *Vis OD*, левый - *Vis OS*). Если глаз определяет две точки под углом зрения в течение одной минуты, то остроту зрения считают нормальной, равной единице (1,0). При всем многообразии аномалий зрения центральное зрение приходит в нарушение чаще всего, в связи с этим у обучающегося возникают затруднения в процессе исследования мелких объектов, искажается восприятие формы, величины предметов, расстояние восприятия.

В зависимости от вида аномалии рефракции (миопия, гиперметропия или астигматизм) наблюдаются изменения размера и формы глазного яблока. Оно увеличивается в осевом направлении – при миопии, при дальнозоркости величина глазного яблока вдоль оси уменьшена. Если аномалии рефракции характеризуются высокой степенью, то формируются нарушения расстояния восприятия, величины предметов и изображений предметов. При астигматизме, в связи с деформацией глазного яблока, на сетчатке глаза в связи с неверным преломлением лучей возникает неадекватное отображение объектов. Это повышает вероятность снижения остроты зрения на данном глазу и исключению его из акта зрительной ориентации и, возможно, к формированию *амблиопии* («ленивый глаз» - функциональные расстройства

зрительного анализатора не поддающиеся коррекции с помощью очков или контактных линз).

При катаракте нарушается функция преломления лучей через замутненный хрусталик, в связи с этим возникает обскурационная амблиопия (недоразвитие зрительного анализатора в результате отсутствия светового раздражителя сетчатки), и, как следствие, существенно уменьшается чувствительность сетчатки глаза и снижается качество видения объектов окружающей действительности. При близорукости затрудняется видение объектов вдаль, при дальнозоркости возникают затруднения при рассматривании мелких предметов на близком расстоянии [3].

Бинокулярное зрение – это способность к пространственному восприятию объема и рельефа предметов, видение двумя глазами. Для слабовидящих студентов чаще всего характерно нарушения бинокулярного зрения. Значимый признак аномалии бинокулярного зрения – косоглазие, то есть отклонение одного из глаза от верного симметричного положения, в связи с этим возникают затруднения при осуществлении зрительно-пространственного синтеза, возникает медленный темп осуществления движений, расстройства координации и т. д.

Вследствие нарушения бинокулярного зрения возникает и неустойчивость фиксации взора. У студентов с нарушениями зрения часто возникают затруднения при восприятии предметов и действий в их взаимообусловленности, в прослеживании движущихся объектов (мяч, волан и др.), по мере их удаленности. В связи с этим студентам, имеющим данные нарушения, необходимо больше времени для изучения объектов и динамического восприятия, а также для того, чтобы описать те предметы, которые рассматриваются ими самостоятельно.

Значимым средством формирования бинокулярного зрения являются разнообразные виды бытового труда и игры: в мяч, кегли и т.д. Формирование зрительно-пространственного синтеза способствует тому,

чтобы улучшилась ориентировка в пространстве во время занятий физической культурой.

Периферическое зрение необходимо для восприятия окружающего фона и крупных предметов, ориентировки в пространстве. Для этого зрения свойственна высокая чувствительность к движущимся предметам. Периферическое зрение характеризуется полем зрения, то есть пространством, воспринимаемым глазом при его неподвижном состоянии. Искажение поля зрения может являться признаком отдельных глазных заболеваний и поражения нервной системы. Относительно малое сужение границ поля зрения не всегда замечается. При более существенных изменениях возникают затруднения при ориентации и зрительно-пространственном анализе. У слабовидящих студентов возможны разнообразные состояния полей зрения, связанные с характером и степенью зрительной патологии.

На занятиях физической культуры в процессе пространственной ориентировки задействовано периферическое зрение, а при восприятии спортивного инвентаря - центральное. Эту информацию необходимо учитывать при выполнении метания в цель, в передвижениях, в играх, в процессе пространственной ориентировки. В условиях специального обучения, под воздействием спортивных игр у студентов с нарушениями зрения оптимизируется поле обзора, пространственное зрение.

В связи с цветовым зрением у человека имеется способность к восприятию и различению всего многообразия цветов в окружающей действительности. Выпадение, нарушение одного из компонентов цветов спектра называется *дихромазией*. Данное явление охарактеризовал английский ученый Дальтон, страдающий этим заболеванием. В связи с этим нарушения цветового зрения в отдельных случаях обозначают как дальтонизм. Если нарушено восприятие красного цвета, то красные и оранжевые тона воспринимаются как темно-серые или возможно черные.

Желтый и красный сигнал светофора для людей с такими нарушениями зрения представляются как один цвет.

Тона цветного спектра различаются по следующим особенностям: цветовому тону, яркости (светлоте) и насыщенности. Формирование контрастности в обучении студентов с нарушениями зрения имеет существенную значимость. Улучшение яркости, насыщенности и контрастности будет способствовать более ясному восприятию отображаемых объектов. У студентов с нарушениями зрения расстройства цветоразличения обусловлены клиническими формами слабовидения, их происхождением, локализацией и течением. Преподавателю физической культуры необходимо иметь информацию о цветоразличительных способностях студентов. Это имеет значение при показе и применении цветного спортивного инвентаря (мячи, обручи, скакалки, лыжи и т.д.), наглядных пособий, рассмотрении репродукций и т. д. При приготовлении наглядных пособий для студентов с нарушением зрения необходимо использовать преимущественно красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета.

Светоощущение - способность сетчатки воспринимать свет и распознавать его яркость. Выделяют световую, а также темновую адаптацию. Для нормально видящих глаз характерна способность приспособления к различному освещению. При нарушениях световой адаптации отмечается лучшее видение в сумерках, по сравнению со светом. У отдельных людей с нарушением зрения можно отметить светобоязнь. В связи с этим возникает необходимость использовать темные очки. Студенту с данным нарушением зрения, преподавателю нужно предложить пространство для занятий физической культурой в теневой части помещения или порекомендовать отвернуться от источника света. Нарушения темновой адаптации порождает потерю ориентации при пониженном освещении. Освещенность спортивного зала (помещения) должна быть намного выше, чем для занимающихся студентов с нормальным зрением [24].

1.2 Особенности развития студентов с нарушением зрения

Нарушение зрения негативно сказывается на пространственной ориентировке, формировании навыков двигательной деятельности, приводит к значимому уменьшению различных видов активности. У студентов с данной проблемой наблюдается замедление темпа физического развития, возможны нарушения правильной позы при ходьбе, беге, в свободном движении, в различных видах деятельности, расстраивается координация и точность движений [23].

У слепых и слабовидящих студентов фиксируется запаздывание темпа развития в длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и иных антропометрических показателях. У многих обучающихся с нарушениями зрения встречается искривление позвоночника, плоскостопие. Расстройства развития зрительной системы негативно влияют на формировании двигательных способностей: силы, выносливости, быстроты, статического и динамического равновесия, координации. Снижение двигательной активности, негативно воздействует на развитие двигательного анализатора, наиболее недостаточного в своем формировании вследствие зрительного дефекта [9]. Как показывают различные исследования, занятия физической культурой студентов с нарушениями зрения способствуют нормализации двигательных функций, а также улучшению зрения [3].

Необходимо отметить, что периоды ранней юности и молодости, на которые приходится студенческий возраст, представляют собой чувствительные этапы для формирования социальной зрелости студентов с нарушениями зрения, определяющей не только меру их инициативности в принятии решений, уровень ответственности за их выполнение, но и деятельное участие в общественной жизни [22]. Одним из эффективных средств формирования социальной зрелости студентов с нарушениями зрения является физическая культура [10].

Данные исследований по теме «Физическая культура студентов с нарушением зрения» показали, что нарушения деятельности зрительного анализатора, обуславливая расстройства социальных отношений, приводят к изменению статуса слабовидящего студента [15, 16, 20]. Затруднения, возникающие у студентов с нарушениями зрения в процессе обучения, при развитии двигательных навыков, пространственной ориентировке, приводят к сложным переживаниям и отрицательным реакциям, выражающихся в нерешительности, недостаточной активности, самоизоляции, недостаточно адекватном поведении и иногда враждебности.

У отдельных студентов с нарушением зрения отмечается астеническое состояние, отличительными признаками которого являются: снижение потребности в деятельности, нервная напряженность, чрезмерная утомляемость. Патология зрительного анализатора, искажая социальные отношения, изменяет статус человека со зрительной недостаточностью, провоцирует возникновение у него ряда специфических установок, прямо или косвенно влияющих на психическое развитие и психическое становление.

Необходимо отметить, что слепые и слабовидящие студенты действительно находятся в стрессовых ситуациях более часто по сравнению с нормально видящими людьми. В течение жизни, человека с нарушением зрения «встречают» неудачи и трудности: в обучении, в овладении двигательными и жизненно необходимыми навыками, в пространственной ориентировке, в общении со сверстниками и другими людьми, порой в непонимании родных и близких. Чрезмерная эмоциональная напряженность, ощущение дискомфорта иногда могут привести к различным эмоциональным нарушениям, нарушениям равновесия между возбуждением и торможением в коре головного мозга [23].

При изучении научной литературы по данной теме было отмечено, что у отдельных обучающихся с нарушением зрения проявляются выдающиеся

волевые качества, и вместе с тем фиксируются различные недостатки воли:

- недостаточная произвольность поведения;
- восприимчивость к некритическому восприятию идей;
- своенравность;
- бессмысленное сопротивление внешним воздействиям [12; 13;].

Оптимальная реализация воспитания и обучения, частое включение в разные виды деятельности обеспечивает формирование позитивных свойств личности, мотивационно - потребностной сферы, и деятельность начинает быть относительно автономной от состояния зрительного анализатора [22].

Рассматривая специфику психического развития у слепых и слабовидящих обучающихся, ведущий специалист в данной области А.Г. Литвак обозначает следующее:

– снижение произвольного внимания, обусловленное нарушениями эмоционально-волевой сферы и ведущее к расторможенности – недостаточной внимательности, непоследовательности, то есть не целенаправленности, при переключении с одного вида деятельности на другой или, наоборот, заторможенности: пассивности, низкому уровню способности переключать внимание;

– скорое уменьшение возможности припоминания и воспроизведения заученного материала, объясняющееся не только отсутствием достаточного количества повторений, но и тем, что объекты, и обозначающие их понятия, о которых студенты получают только вербальное знание, не всегда значимы;

– ослабление зрительных ощущений, ограниченность восприятия внешнего мира, сказывающиеся на уровне полноты, целостности образов отображаемых предметов и действий;

– сужение понятий об окружающем мире, не всегда вполне обоснованные суждения и умозаключения в связи с тем, что действительные субъективные понятия недостаточны или искажены [21].

Каждому человеку важно формировать содержательную, перспективную модель будущего для полноценного развития и становления личности. У студентов с нарушением зрения возникает проблема в построении модели будущего, более того ее полное отсутствие [4].

Следует принимать во внимание, что для студентов с нарушением зрения, часто характерен ряд сопутствующих заболеваний.

Обобщая специфику развития студентов с нарушениями зрения, необходимо отметить их отличительный характер и некоторые особенности темпа развития в сравнении с нормально видящими людьми. При взаимодействии со студентами с *депривацией* зрения (сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности – психофизиологические либо социальные) необходима организация профилактической и коррекционной работы, которая была бы направлена на нормализацию двигательных действий и формирование социальной зрелости молодежи.

2 Методические основы организации и проведения занятий физической культуры со студентами, имеющими нарушение зрения

2.1 Общие основы организации физической культуры студентов с нарушением зрения

Ежегодные врачебные осмотры студентов позволяют изучить состояние здоровья, физическое развитие и функциональные способности важнейших систем организма, а так же установить медицинскую группу занимающихся. Это позволяет правильно дозировать физическую нагрузку в процессе занятий по физическому воспитанию в соответствии с состоянием их здоровья.

Установленное многолетней практикой врачебного контроля распределение занимающихся студентов происходит на группы:

- основную (без отклонений в состоянии здоровья);
- подготовительную (без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью);
- специальную (имеют отклонения в состоянии здоровья и требуют ограничения физических нагрузок);
- освобожденные от практических занятий физической культурой.

Студенты с нарушением зрения, относящиеся по предписанию врача к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой в соответствии с показаниями и противопоказаниями к физическим упражнениям. Занятия со студентами, имеющими нарушения зрения, проводятся совместно со студентами, развитие которых соответствует норме, с учетом принципа индивидуализации.

Приобщение молодежи с нарушением зрения к деятельности в области физической культуры является необходимым средством для сохранения и

улучшения состояния здоровья. Особо важно отметить уклад жизни студента: большой объем учебной нагрузки, дефицит свободного времени, зачастую предельно низкая двигательная активность.

Для организации и проведения занятий со студентами, имеющими нарушения зрения, преподаватель физической культуры учитывает:

- состояние здоровья;
- характер глазной патологии;
- общую физическую подготовку;
- психологические особенности.

Преподавателю физической культуры особо важно знать противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Так, студентам с нарушениями зрения предусматриваются ограничения, в выполнении следующих упражнений:

- наклоны головы и туловища, исключены резкие и пружинящие наклоны;
- прыжковые упражнения;
- упражнения со значительным отягощением;
- многие упражнения из раздела акробатика;
- резкие перемещения положения тела;
- упражнения высокой интенсивности;
- длительные мышечные напряжения;
- статические упражнения;
- физические упражнения выполнять при ЧСС 150 и не выше 180 ударов в минуту.

Преподавателю физической культуры необходимо иметь представления о часто встречающихся заболеваниях и отклонениях со зрением, знать специальную терминологию по данным заболеваниям. Несмотря на многие противопоказания и ограничения к занятиям физической культурой, важно отметить, что опасность для здоровья представляет не вид

движений, а методики их проведения.

В процессе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения зрения, решаются общие и специфические задачи.

К общим задачам относятся:

- сохранение и укрепление здоровья;
- содействие гармоничному развитию;
- повышение функциональных возможностей всех систем организма;
- повышение общей работоспособности организма;
- становление физической культуры личности.

Специфические задачи:

- развитие жизнеспособности;
- развитие эффективной самореализации для становления социально значимых членов общества;
- воспитание волевых качеств;
- накопление опыта пространственной ориентировки;
- повышение уровня координации движений;
- коррекция скованности;
- формирование коммуникативности;
- формирование положительных эмоций;
- развитие познавательной деятельности;
- охрана и развитие зрения;
- усиление работы мышц глаза.

В работе со студентами, имеющими нарушения зрения, на занятиях физической культурой используются по большей части те же методы и методические приемы, что и с молодежью без патологии зрения, то есть специфические и общепедагогические методы.

1) Специфические:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

2) Общепедагогические:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Особенности их применения связаны с патологическими состояниями зрительного анализатора и определяются наличием предыдущего зрительного опыта, зависят от навыков пространственной ориентации, знаний и двигательных навыков, а также мест занятий.

Речь при нарушении зрения берет на себя основную компенсаторную функцию. При недостатке или отсутствии невербального общения возникают трудности, связанные с дефицитом понимания. Более явно это выражено при изучении новых движений. Здесь важно, чтобы занимающиеся представили и поняли изучаемый двигательный образ. Это достигается включением всех сохранных анализаторов: тактильных, осязательных, слуховых, обонятельных.

Для обучения ориентировке используются озвученные мячи, метрономы, колокольчики, свистки и другие сигналы, помогающие сориентироваться в направлении движения, расстоянии, определении местонахождения.

Показ движений для слабовидящих - зрительный, для слепых - осязательный. Слепой ощупывает положение частей тела партнера или педагога, чтобы создать представление о позе, движении. В том случае, когда слепой не понимает объяснения, выполняется контактный показ, при котором педагог и обучаемый в единой «связке», вместе выполняют изучаемое движение. С помощью музыкального сопровождения можно управлять движениями, изменяя темп, ритм, усилие, выразительность, эмоциональность исполнения, тем самым, создавая благоприятные условия для преодоления неуверенности, скованности движений.

Приоритетное положение отводится тем методам и методическим приемам обучения, которые приносят наибольший успех.

Использование звуковых, осязательных и других ориентиров имеет приоритетное значение. Занимающихся необходимо обучить дифференцировке ориентиров, а также применению их в повседневной жизни.

В процессе занятий физической культурой со студентами, имеющими зрительную патологию, используются средства физической культуры:

- физические упражнения (важно исключать физические упражнения противопоказанные студентам с нарушением зрения);
- естественные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные и дополнительные средства.

В процессе занятий со студентами, имеющими нарушения зрения, используются принципы (таблица 2).

Таблица 2 – Принципы занятий физической культурой со студентами имеющие нарушения зрения

Социальные	Общеметодические	Специфические
<ul style="list-style-type: none"> - оздоровительной направленности; - связи с трудовой практикой; - всесторонности. 	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуализации; - научности; - сознательности и активности; - наглядности; - доступности и индивидуальности; - систематичности и последовательности; - возрастной адекватности. 	<ul style="list-style-type: none"> - непрерывности процесса физического воспитания; - системного чередования нагрузок и отдыха; - постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; - адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; - циклического построения занятий; - возрастной адекватности.

2.2 Гигиенические требования к организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения зрения

Преподаватель физической культуры должен особо организовать в соответствии с гигиеническими требованиями место занятий для студентов с нарушениями зрения. Гигиенические требования к организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения, помимо общепринятых, имеют ряд особенностей.

В помещениях при занятиях в воздухе должно отсутствовать наличие вредных веществ, не допускается наличие любого вида пыли. Помещение должно быть проветренным. Во всех общественных местах курение запрещено.

Пол для занятий должен быть исключительно ровный. Помещение должно освещаться равномерно и достаточно, наиболее оптимальная температура воздуха - плюс 15-18 градусов по Цельсию.

Помещение, в котором проводится занятие должно быть хорошо знакомо студенту с нарушением зрения. Весь инвентарь и спортивные снаряды должны находиться на одном и том же месте. Для студентов с нарушенным зрением важен строго установленный порядок в спортивном зале, на спортивной площадке. Важно, чтобы спортивный инвентарь, которым пользуются они на занятиях физкультуры, всегда находился в определенных местах. В случае, если была перестановка снарядов и спортивного инвентаря, или появился новый инвентарь, необходимо провести студента по помещению с указанием на изменения. Студент должен на память знать расстановку оборудования и инвентаря. По периметру зала не должно быть предметов, которые могут помешать ориентировке и передвижению студентов.

Используемые тренажеры должны быть исправны. Устанавливать нагрузку на тренажерах может сам занимающийся, после предварительной консультации преподавателя.

Со студентами, имеющими нарушения зрения, занятия проводятся и вне помещений - на открытом воздухе. На открытых спортивных площадках инвентарь так же должен быть только в специально отведенных местах. Спортивную площадку перед занятиями следует проверить, чтобы на ней не оказалось каких-либо посторонних предметов. Вся местность должна быть знакома, иначе несколько раз необходимо провести студента с нарушением зрения по местам для занятий физической культурой. Преподавателю могут помогать другие студенты, обязательно без зрительной патологии, заранее прошедшие инструктаж.

Дорожки для ходьбы и бега должны быть ровными, ветки с деревьев не должны задевать занимающихся. При проведении занятий на пересеченной местности должны стоять ориентиры (например, фишки яркого цвета).

Особо следует соблюдать температурный режим, учитывая то, что студенты с нарушением зрения выполняют физические упражнения с меньшей интенсивностью, чем студенты без зрительной патологии. Студенту с нарушением зрения рекомендуется всегда брать с собой ветровку или олимпийку.

Не менее важно соблюдать гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Одежда и обувь должны соответствовать: времени года, виду спорта, росту и весу занимающегося (иметь эстетический вид). И быть очень удобными и комфортными. Одежда предпочтительно из натуральных тканей (хлопчатобумажной, шерстяной трикотажной). При низких температурах или сильном ветре используется спортивная одежда с высокими тепло и ветрозащитными свойствами. Не рекомендуется также ношение узкой одежды, так как это препятствует нормальному кровообращению и способствует чрезмерному притоку крови к глазам.

Головной убор предпочтителен при любых погодных условиях, в теплое время года исключительно светлые тона (белый, бежевый).

В зимнее время рекомендуется обувь долго непромокаемая, способная удерживать тепло. Размером немного больше обычного, тогда пальцы не будут плотно прилегать к обуви, тем самым исключится замерзание ног (при рациональном двигательном режиме).

Студентов со зрительной патологией важно приобщать к соблюдению гигиены постоянно, при этом объясняя значимость общественной и личной гигиены. Учить соблюдать гигиенические требования не только на аудиторных занятиях, но и при выполнении физических упражнений дома, самостоятельных занятиях вне помещений, походах и т.д.

Следует разъяснять необходимость остерегаться всего того, что может привести к травме, проводить разъяснительную работу по охране зрения. Не соблюдение гигиенических требований чревато травматизмом.

Для студентов со зрительной депривацией выполнение зрительной гимнастики, в том числе и на занятиях физической культурой необходимы (приложение А). Следует так же применять на занятиях дыхательные упражнения (приложение Б).

Режим дня студента предусматривает правильное чередование труда и отдыха, соблюдение оптимального режима зрительной нагрузки, рациональное освещение рабочего места (освещение должно быть левостороннее при письме правой рукой и равномерное), ощущение удобства, использование благоприятной для зрительного восприятия цветовой гаммы (наибольшим успокаивающим действием обладает зеленый цвет - цвет растений, именно поэтому занятия на открытой местности с зелеными насаждениями благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние студентов). Тетради должны быть из хорошей бумаги и четкой разлиновкой, писать следует черными чернилами.

Следует помнить, что для глаз вредны очень яркий свет (фотовспышки

на близком расстоянии, лазеры, открытые лампы), занятия и чтение на ярком солнце. Поэтому методические рекомендации по выполнению физических упражнений для самостоятельного изучения на улице не следует читать. Лучи света, падая на страницы и отражаясь, образуют блики и тем самым вызывают сильное напряжение зрения.

Для окраски стен в помещениях рекомендуются светлые тона: светло-желтые, светло-зеленые, бежевые и др., которые оказывают положительное эмоциональное воздействие на студентов, повышают их работоспособность, отдалают наступление утомления. Пол должен быть светлым, а окраске внутренних поверхностей оконных рам и дверей следует придавать матовую фактуру. Использование жалюзи позволит защитить от излишнего и не равномерного освещения.

2.3 Особенности взаимодействия со студентами, имеющими нарушения зрения, в процессе физической культуры

Специфика психофизического развития студентов, имеющих нарушения зрения, обуславливает некоторые особенности взаимодействия с ними в процессе физической культуры. Организация взаимодействия требует реализации педагогической деятельности в соответствии с личностным отношением к студентам. Преподавателю физической культуры необходимо адекватно воспринимать и принимать внутренний мир студентов с нарушениями зрения; быть безоценочным, конгруэнтным, доброжелательным по отношению к обучаемым; создавать необходимые условия для активизации их учения [14].

Вышеперечисленные требования актуализируют необходимость организации персонифицированного взаимодействия в процессе физической культуры со слепыми и слабовидящими студентами, обуславливающего формирование позитивного эмоционального климата, при котором

значимыми особенностями являются: искренность, безусловное позитивное принятие, эмпатическое понимание [6]. Важно отметить, что преподаватель с первых минут общения со студентами, имеющими нарушения зрения, должен организовать доверительные отношения. Студенты должны поверить, в то, что занятия физической культурой способствуют освоению будущей профессии.

Не следует проявлять излишнего любопытства по поводу зрения студентов, а также сентиментального сочувствия, которое их раздражает. После начала доверительного общения, преподаватель должен четко и конкретно спросить про зрение, а именно: как видит студент вдаль, что видит вблизи и т.д. Преподаватель должен пояснить, что это необходимо для учебной работы, т.к. студент много будет заниматься самостоятельно.

Постепенно необходимо научить студента с нарушением зрения пользоваться помощью нормально видящих студентов.

При организации и проведении занятий по физической культуре со студентами с нарушениями зрения возрастает роль речи, но при этом возникает ряд трудностей. В первую очередь к трудностям, со стороны студента, можно отнести: анализ ситуации с первого раза, непонимание терминологии, непонимание результата деятельности и ряд других. В связи с этим необходимо всегда иметь обратную связь.

Со стороны преподавателя могут возникнуть затруднения в связи с тем, что в работе со студентами с нарушением зрения необходимо умело пользоваться интонацией, темпом, тембром голоса, уметь подбирать слова для описания действий в области физической культуры. Тон при общении должен быть добрым и доверительным [10]. При необходимости, например при разучивании новых упражнений, преподаватель должен отражать в речи сиюминутную ситуацию.

Студенты со зрительной патологией часто имеют внешние дефекты, косоглазие, разный размер глаз, глазной протез и многие другие.

Преподаватель должен уметь, смотря на студента со зрительной депривацией в лицо, не акцентировать внимание на дефектах, а воспринимать так, как будто бы отклонений и нет. Это будет способствовать доверительному общению.

На занятиях физической культурой необходимо вовремя предупреждать студентов об опасностях (препятствия, низкие деревья, ветки деревьев, узкий проход, яма, открытый люк и т. д.), лучшим предупреждением об опасности является слово. При демонстрации какого-либо предмета необходимо комментировать его свойства (форму, величину, качество, твердость или мягкость, звук, который может быть характерным для данного предмета во время его использования и т. д.).

При описании рисунка, репродукции или какого-либо предмета следует знать, нет ли у студента нарушений цветовосприятия (дальтонизма). При обучении физическому упражнению важно опираться на предыдущий опыт студента, при необходимости его обогатить и дополнить, а уже потом продолжать обучение.

Преподаватель не должен проявлять сомнений в возможности студента освоить какое-либо движение, а для этого необходимо создавать умышленные ситуации успеха и поощрения. Студент уже достаточно опытен, что бы распознать льстивую похвалу. В связи с этим необходимо поощрять за действительно правильно выполненные упражнения, за самостоятельность, за стремление к здоровому образу жизни и т.д. Студенту с нарушенным зрением не нужно давать понять, что он зависит от педагога или другого студента-помощника, вести необходимо себя с ним на равных, но вместе с тем оказывать ему необходимую практическую помощь.

Только руководствуясь уважительным, доброжелательным и гуманным отношением к личности студента с нарушением зрения можно организовать результативное взаимодействие в процессе физической культуры.

3 Использование упражнений различных видов спорта на занятиях физической культуры студентов, имеющих нарушение зрения

3.1 Практические занятия физической культуры студентов, имеющие нарушения зрения

Физическая культура студентов с нарушением зрения направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей. В первую очередь это общеразвивающие упражнения, а также упражнения таких видов спорта как:

- легкая атлетика;
- гимнастика;
- лыжная подготовка;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис и т.д.);
- плавание.

Существует большое многообразие общеразвивающих упражнений, они могут быть: с предметами (мячи, обручи, скакалки, кегли, ленты, гантели, эспандеры и т.д.) и без предметов; в движении и на месте; в разных исходных положениях, а также комбинированные.

Характерные особенности общеразвивающих упражнений в процессе физической культуры со студентами, имеющими нарушения зрения:

- возможность выполнения упражнений занимающимися с различными нарушениями зрениями в связи с их специальным подбором, исключением противопоказанных упражнений;
- относительно изолированное и направленное воздействие на отдельные группы мышц и части тела;
- эффективное регулирование и контроль нагрузки.

При выполнении и составлении комплексов необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- доступность;
- соответствие возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся;
- постепенность перехода от простых упражнений к более сложным;
- постепенное повышение нагрузки;
- воздействие на все группы мышц (в комплекс должны входить упражнения для рук, плечевого пояса, ног, туловища и шеи);
- принцип чередования упражнений для разных мышечных групп;
- обязательное включение упражнений для глаз и дыхательных упражнений;
- изучение новых сложных упражнений в основной части занятий;
- периодическая замена упражнений из комплекса на ранее изученные или новые;
- включение большего количества упражнений и повторений, чем со студентами, не имеющими нарушения зрения;
- обязательное включение комплексов ОРУ на каждом занятии.

Помимо физического развития выполнение ОРУ способствует развитию памяти, внимания, воображения, логического мышления, ориентации в пространстве, что выступает значимым фактором психологической компенсации зрительного дефекта.

3.2 Легкоатлетические упражнения в системе занятий со студентами, имеющими нарушение зрения

Довольно разностороннее воздействие на организм оказывают легкоатлетические упражнения. Упражнения из раздела легкой атлетики способствуют: развитию силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости во всех ее проявлениях; обогащению двигательного опыта занимающихся разнообразными двигательными действиями; в целом положительному влиянию на развитие функциональных систем организма [14].

Легкая атлетика включает в себя:

- ходьбу;
- бег;
- прыжки;
- метания;
- многоборья.

Студентам с нарушением зрения из разделов легкой атлетики с некоторыми ограничениями и особыми рекомендациями можно заниматься ходьбой, бегом и метанием мяча.

Ходьба – естественный способ передвижения человека, физическое упражнение, которое доступно людям разного возраста, не имеющим отклонений в состоянии здоровья, и многим занимающимся с нарушениями здоровья. Ходьба благоприятно влияет на все функциональные системы организма.

При ходьбе достаточно легко регулировать общее состояние организма и дозировать нагрузку. Так, изменяя длину шагов, частоту шагов, продолжительность дистанции можно регулировать нагрузку.

Студенты с нарушением зрения могут заниматься обычной и спортивной ходьбой в спортивном зале, на стадионе и по пересеченной

местности, соблюдая необходимые требования:

- четкое соблюдение гигиенических требований к местам занятий и одежде;
- постоянный самоконтроль;
- студенты должны заниматься в очках адаптированных для улицы, то есть носить очки не только с диоптрией, но и с защитой от ультрафиолетовых лучей, при необходимости затемненные (рисунок 1).

В настоящее время разработаны специальные очки с корригирующими линзами, которые подбираются, так же как и очки с диоптриями, для постоянного ношения. К очкам для занятий физической культурой с диоптриями предъявляются повышенные требования:

- они должны позволять человеку хорошо видеть;
- быть удобными;
- защищать от бликов солнца на воде, снегу, от самого солнечного света;
- не спадать;
- не запотевать;
- не создавать эффекта туннельного зрения (исключать чувство, что смотришь в бинокль);
- выглядеть эстетично.



Рисунок 1 – Очки с диоптрией для занятий спортом на открытом воздухе

Бег – естественный способ передвижения человека, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Бег - самый распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта. Также как и ходьба, бег – доступное и полезное средство для студентов с нарушениями зрения, который благоприятно влияет на все функциональные системы организма.

Заниматься бегом можно в спортивных залах и на открытом воздухе. Большой оздоровительный эффект достигается при занятиях на открытом воздухе. При этом соблюдаются те же методические указания, что и при занятиях ходьбой. Следует отметить только то, что бег для студентов с нарушениями зрения рекомендован только медленный или как вариант - чередование ходьбы и медленного бега.

Метания – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Студенты со зрительной патологией метают мяч.

Студентам для развития зрительно-моторной координации, необходимо выполнять метания в цель:

- неподвижную горизонтальную;
- неподвижную вертикальную;
- подвижную горизонтальную;
- подвижную вертикальную.

Метания необходимо выполнять правой рукой, левой рукой, двумя руками и с разных исходных положений.

3.3 Гимнастика в системе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения

Исторически сложившаяся система специфических средств и методов

гармоничного воспитания людей – это гимнастика.

Занятия гимнастикой оказывают следующие влияния на организм студентов с нарушениями зрения:

- укрепляют здоровье занимающихся, содействуют разностороннему физическому развитию, формируют правильную осанку;
- обогащают занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формируют гигиенические навыки, приучают к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучают новым видам движений, обогащают занимающихся двигательным опытом;
- формируют организаторские умения и навыки;
- формируют эстетические качества;
- развивают черты личности.

Основные средства гимнастики:

- 1 - строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения;
- 2 - упражнения гимнастического многоборья (вольные упражнения, упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, гимнастическом бревне, опорные прыжки);
- 3 – акробатические упражнения;
- 4 – упражнения художественной и ритмической гимнастики.

Из большого многообразия средств гимнастики студентам с нарушением зрения можно выполнять упражнения, в которых исключаются противопоказанные двигательные действия.

Так, например, из упражнений на гимнастическом бревне следует исключить соскоки, махи в упоре, кувырки, стойки на руках, мосты, и т.д. Тем не менее, важно отметить, что упражнения на гимнастическом бревне развивают координацию, ориентировку в пространстве, осанку, тактильно-мышечную чувствительность ног. Рекомендуемые упражнения:

- ходьба по бревну с изменением направления, с разным положением

рук;

- подскоки;
- танцевальные шаги;
- повороты;
- из положения стоя придти в положение седа на бревне и обратно;
- равновесия.

Вначале следует осваивать упражнения по начерченной линии на полу, затем на низком бревне, и только после на высоком. На высоком бревне студенты с нарушениями зрения выполняют упражнения со страховкой.

При занятиях на брусках параллельных следует исключать: стойки на плечах и руках, кувырки, соскоки, подъемы (махом, разгибом).

Рекомендуемые упражнения:

- висы (исключая висы вниз головой);
- упоры (исключая такие виды упора как горизонтальный упор на прямых руках);
- смешанные упоры;
- размахивания в висе;
- размахивание в упоре.

На брусках параллельных занимаются юноши со зрительной патологией только со страховкой. Статические положения тела только фиксировать.

3.4 Лыжная подготовка в системе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения

Лыжный спорт включает: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. В высших учебных заведениях обязательный раздел по физическому воспитанию – лыжная подготовка,

которая содержит:

- способы ходов (попеременные ходы, одновременные ходы, коньковый ход, комбинированные ходы);
- повороты на месте;
- подъемы;
- спуски;
- торможение.

Регулярные занятия лыжной подготовкой формируют положительные изменения в организме:

- благоприятно влияют на нервную систему;
- снимают умственное утомление;
- способствуют закаливанию организма;
- всестороннее развивают мышцы;
- активизируют деятельность органов дыхания и кровообращения;
- улучшают общее состояние организма;
- развивают волевые качества.

Учитывая положительные влияния занятий лыжной подготовкой на организм занимающихся, занятия лыжной подготовкой необходимы для студентов с нарушениями зрения.

Студентам можно передвигаться разными способами, выполнять повороты, преодолевать подъемы, выполнять спуски и применять разные способы торможения, при этом необходимо соблюдать требования:

- лыжня должна быть хорошо утрамбованной, без повреждений, иначе необходимо предупреждать студентов об поврежденных участках лыжни;
- четкое соблюдение гигиенических требований к местам занятий и одежде;
- спуски и подъемы в начале обучения должны быть не продолжительными и пологими;
- увеличение продолжительности спусков и подъемов, а также их

усложнение допускается только при уверенности студентов с нарушением зрения на более простых дистанциях;

- особое значение имеет соблюдение дистанции;

- постоянный самоконтроль;

- студентам с нарушением зрения желательно заниматься в очках для занятий лыжными видами спорта (рисунок 2). К очкам с диоптрией для занятий лыжными видами спорта предъявляются те же требования, что и к очкам с диоптрией для занятий легкой атлетикой.

Отличительной чертой очков для зимних видов спорта является наличие у маски двухслойного уплотнителя, обеспечивающего комфортное и надежное прилегание на голове. Вентиляционная мембрана имеет особое покрытие образующее защитный слой. В связи с этим снежинки не прилипают к поверхности уплотнителя, а капли скатываются, оставляя поверхность уплотнителя сухой. Очки имеют двойное противотуманное покрытие. Ремень-страп имеет специальные силиконовые полоски, обеспечивающие надежную фиксацию маски, как на шлеме, так и на спортивной шапочке, при этом ремень не прилипает к волосам.



Рисунок 2 – Очки с диоптрией для занятий лыжными гонками

3.5 Спортивные игры в системе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения

Спортивные игры – это протекающее в рамках правил единоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по

количеству достижений обусловленной цели игры.

В сравнении с большим количеством других разнообразных игр спортивные игры – это довольно ограниченная группа игр, требующая от участников обязательной предварительной подготовки.

Спортивные игры оказывают следующее влияние на занимающихся студентов:

- способствуют всестороннему развитию физических качеств;
- обогащают двигательный опыт;
- развивают коммуникативные качества;
- воспитывают волевые качества, целеустремленность;
- приобщают к ведению активного образа жизни, так как спортивные игры – это одно из средств активного отдыха.

Необходимо соблюдать методические и организационные указания при занятиях спортивными играми со студентами с нарушениями зрения:

- строгое соблюдение гигиенических требований к одежде и местам занятий;
- заниматься спортивными играми в линзах или очках с диоптрией для спортивных игр (рисунок 3).



Рисунок 3 – Очки с диоптрией для занятий спортивными играми

Очки изготовлены из прочного полимерного материала устойчивого к ударам. Удобные, широкие носовые упоры из мягкого силикона служат амортизаторами и защитят область переносицы при ударе. Очки имеют заушники с регулируемой резинкой для фиксации на голове. С внутренней стороны заушники проклеены тонким силиконом [24].

Студентам с нарушением зрения из таких спортивных игр как волейбол и баскетбол можно выполнять лишь элементы игры, используя при этом облегченные мяч (резиновый или силиконовый).

При игре в *волейбол* студенты с нарушениями зрения с облегченным мячом могут выполнять следующие элементы из игры волейбол:

- подачи;
- передачи и прием мяча;
- передача мяча в парах;
- изучение некоторых игровых ситуаций.

Все передачи и прием мяча необходимо предварительно отрабатывать в стенку. Заниматься в парах можно только после уверенного освоения техники передач и приема мяча в стенку.

При игре в *баскетбол* студентам с нарушениями зрения, используя облегченный мяч, можно выполнять следующие упражнения и игровые действия:

- передачи и ловлю мяча всеми способами, при этом передачи выполнять не в полную силу;
- ведение мяча, с разной скоростью и направлением, с обводкой соперника. При этом необходимо использовать преимущественно высокое ведение мяча, то есть на уровне пояса; низкое ведение мяча – для ознакомления;
- броски мяча в корзину разными способами. Учитывая, что используется не баскетбольный мяч, отскок от щита облегченным мячом будет иным, поэтому рекомендуется целиться не в щит, а сразу в кольцо;
- разучивание игровых ситуаций.

При игре в *настольный теннис* студенты с нарушениями зрения могут играть в полной координации, учитывая состояние зрения и наличие очков.

Настольный теннис оказывает следующее воздействие на организм занимающихся студентов с нарушением зрения:

- развивает физические качества (быстроту, выносливость, координацию движений);
- развивает волевые качества;
- развивает сообразительность, умение планировать и быстро принимать решение;
- снимает общее напряжение организма, тем самым, являясь хорошим средством активного отдыха.

3.6 Плавание в системе занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение зрения

При занятиях *плаванием*, учитывая особенности развития студентов с нарушениями зрения, следует ориентироваться на следующее определение: «Плавание – умение передвигаться в воде в нужном направлении, не касаясь дна или какой-либо другой опоры».

Занятия плаванием оказывают следующее влияние на организм человека:

- укрепляя иммунитет, повышают защитные свойства организма;
- водная среда снимают умственное и физическое напряжение;
- способствуют закаливанию организма;
- развивают функциональные системы организма, в первую очередь дыхательную и сердечнососудистую;
- развивают волевые качества.

Особенности плавания: движение в водной среде в горизонтальном положении оказывает на организм своеобразное влияние. Вода, имеющая более высокую, чем воздух, теплопроводность, повышает отдачу тепла, увеличивая энерготраты. Горизонтальное положение тела занимающегося во время плавания способствует улучшению гемодинамики в венозной части сердечно-сосудистой системы, облегчая движение крови по венам из нижней половины тела [17].

Методические и организационные указания при занятиях плаванием:

- продолжительная разминка на суше;
- студенты со зрительной патологией должны заниматься в очках для плавания с диоптрией (рисунок 4);
- вход в воду по ступенькам;
- у каждого студента с двух сторон дорожки (на старте и на финише) должны находиться пенопласты;
- паузы отдыха между проплываемыми отрезками необходимо увеличить;
- во время отдыха у бортика следует поднимать поочередно колени к груди, или ходить на месте, чтобы не допустить переохлаждения;
- постоянный самоконтроль.



Рисунок 4 – Очки с диоптрией для занятий плаванием

3.7 Самостоятельные занятия физической культурой студентов с нарушением зрения

Двигательная активность студентов с нарушением зрения строго индивидуальна и зависит от физических, психических, социальных и экономических факторов. Повысить двигательную активность можно путем

самостоятельных занятий физической культурой. Форма самостоятельных занятий и время, отведенное на них, зависит от целей поставленных занимающимся студентом:

- для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1-1,5 часа;
- для повышения физического развития следует заниматься 3 раза в неделю по 1,5-2 часа;
- для достижения заметных результатов 4-5 раз в неделю по 2 часа и больше.

Основные формы самостоятельных занятий для студентов с нарушением зрения:

- утренняя гимнастика;
- физические упражнения в течение дня;
- самостоятельные занятия физической культурой с тренировочной направленностью.

Все упражнения, включенные в комплексы самостоятельных занятий должны исключать упражнения, которые противопоказаны людям с нарушением зрения.

Утренняя гимнастика выполняется после пробуждения от сна утром. Все группы мышц должны быть задействованы во время выполнения утренней гимнастики.

Упражнения утренней гимнастики можно делать с предметами и без предметов, а так же комбинировать (часть комплекса с предметами, а часть без).

Особо тщательно следует подбирать музыкальное сопровождение для занятий физической культурой любой формы. Это объясняется в первую очередь тем, что у людей с нарушением зрения регистрируются частые головные боли. Неправильно подобранная музыка в данном случае может только ухудшать состояние занимающегося.

Методика проведения утренней гимнастики придерживается общим правилам:

- соблюдать последовательность при выполнении упражнений. Начинать комплекс и заканчивать ходьбой, бег в комплексе медленный, упражнения выполнять на все группы мышц, начинать с верхних частей тела и заканчивать нижними;

- обязательно включение упражнений на дыхание и на гибкость;

- нагрузка должна повышаться постепенно максимально в середине комплекса и затем снижаться постепенно к окончанию комплекса;

- каждое упражнение начинать с медленного темпа.

Желательно сочетать утреннюю гимнастику с самомассажем и закаливающими процедурами.

Упражнения в течение дня. В первую очередь это физкультминутки, основная цель которых сменить виды деятельности, тем самым предупредить утомление и функциональные нарушения организма. Выполняют физкультурные минутки во время лекционных заданий и при выполнении домашнего задания по устным предметам.

Физкультурные минутки эффективнее выполнять с предметами: мячи разных диаметров, эспандер и др. Выполнение упражнений физкультминутки с мячом будет одновременно зрительной гимнастикой, так как будет наблюдаться прослеживающая функция глаз. Рекомендуемые комплексы упражнений без предметов и с эспандером приведены в приложении Д.

К организации и проведению физкультурных минуток со студентами имеющих нарушение предъявляются те же требования, что и со студентами не имеющих данной патологии. А именно: проводить физкультурные минутки в хорошо проветренном помещении; одежда не должна стеснять движения; упражнения должны соответствовать половозрастным особенностям студентов и выполнять свою оздоровительную функцию.

Физкультминутки со студентами проводятся после первых 4 ч

аудиторных занятий или практических занятий. Их продолжительность 3-5 минут [10]. В физкультурные минутки рационально включать упражнения типа «потягивания», для воздействия на позвоночник и грудную клетку; упражнения для ног и туловища. Упражнения для рук отдельно не проводить, их следует сочетать с другими упражнениями. Если обучающиеся много писали, то следует включить упражнения для пальцев.

Проведение физкультурной минутки не должно отражаться на ходе занятий. Упражнения должны быть хорошо изучены, новые упражнения включать постепенно. Сложные упражнения целесообразно изучить на занятиях физической культурой. У студентов должна быть система и потребность в выполнении физкультурных минуток, для этого они должны понимать их значение, осознавать необходимость в их выполнении [9].

Самостоятельные тренировочные занятия. Такие занятия проводятся с целью улучшения физического развития, повышения функциональных возможностей организма, тем самым повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (приложение В).
Общие рекомендации:

- тренировочные занятия лучше проводить во второй половине дня через 2-3 часа после еды;
- подобранные упражнения должны содействовать гармоничному развитию организма;
- структура занятий включает подготовительную, основную и заключительные части.

Наиболее рациональные средства для самостоятельных занятий студентов с нарушением зрения: ходьба, бег, ходьба на лыжах, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, походы выходного дня, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Самыми доступными и полезными средствами самостоятельных тренировочных занятий являются ходьба и бег и лучше на

открытом воздухе.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах замечательное средство общего укрепления организма. Индивидуально заниматься можно только в черте населенных пунктов; занятия отдаленные от населенных пунктов, индивидуально во избежание несчастных случаев не допускаются.

Занятия за пределами населенных пунктов должны осуществляться группами в 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные занимающиеся не должны отставать от группы.

Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика - это комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, под соответствующую музыку. Студенты с нарушением зрения могут выполнять ритмическую гимнастику под музыку среднего темпа и обязательно с отдыхом. Исключать все упражнения, которые противопоказаны.

Так для лиц с нарушениями зрения могут быть включены упражнения на все группы мышц. Например, маховые упражнения, подскоки, выпады, полуприседы, упражнения в положении сидя, лежа, в упоре и т.д. [7; 13].

Атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Занятия атлетической гимнастикой формируют гармоничное телосложение. Упражнения выполняются с отягощением, с преодолением массы собственного тела, с преодолением сопротивления особо внимательно следует подходить к выбору упражнений. Вес отягощения должен быть, для студентов с нарушениями зрения, минимальный. Преодолевая массу собственного тела, исключаются упражнения с наклонами, резкими движениями, натуживанием, сотрясением тела. При выполнении упражнений

с сопротивлением исключаются длительные натуживания, статические положения, сочетание упражнения с сопротивлением и резкими движениями.

В начале занятия обязательна общая разминка, с постоянным контролем пульса и самочувствия, по окончании каждого занятия выполняются дыхательные упражнения (приложении Б).

Походы выходного дня можно осуществлять с родственниками, друзьями и т.д. Необходимо, для студентов со зрительной патологией, строго продумывать маршрут и определять груз, который они будут нести. Маршрут должен быть не сложным по местности и не долгим по времени. Груз должен быть минимальным. В остальном поход выходного дня подчинен общим рекомендациям.

Занятия на тренажерах позволяют строго дозировать нагрузку и постоянно контролировать пульс занимающегося (на многих тренажерах, доступных студентам с нарушениями зрения есть пульсометр). Рекомендуются тренажеры для самостоятельных занятий студентов с нарушениями зрения: шагомер, беговая дорожка и велосипед.

Список использованных источников

- 1 Аукстер Д. Принципы и методы адаптивного физического воспитания и коррекции: монография / Д. Аукстер, Ж. Руфеч, С. Хейттинг. – 10-е изд.- М.: Кран Хилл; Нью-Йорк, 2005. – 240 с.
- 2 Барабаш О.А. Методические принципы контроля качества образования по физической культуре в специальном учреждении / О.А. Барабаш // Адаптивная физическая культура. – 2012. - №2 (50). – С. 25 – 27.
- 3 Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / Е.В. Густомясова, А.А. Густомясов, под ред. О. Б.Ведерниковой. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 44 с.
- 4 Бейнарович, К.К. Особенности временной перспективы личности у слабовидящих подростков / К.К. Бейнарович // Казанская наука. – 2011. – №6. – С. 146-148.
- 5 Богурин, А.А. Содержание и формы физ. восп. студентов спец. мед. групп / А.А. Богурин, О.С. Богурина – Режим доступа: <http://ebooks.grsu.by/bogurin/index.htm>
- 6 Гилазиева, С.Р. Методики оценки здоровья и физического развития студентов: метод. рекомендации / С.Р. Гилазиева, О.Б. Никитенко. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 40 с.
- 7 Горбань, И.Г. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования (на примере ОГУ) / Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции ОГУ, 2019г. [электронный ресурс].
- 8 Дубровский, В.И. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская – Режим доступа: http://fiziolive.ru/html/fiz/statii/self_control_sport.htm
- 9 Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн.

Пособие / О.Э. Евсева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и], 2015. – 123 с.

10 Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев, - М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.

11 Земцова, М.И. Аномалии развития и коррекционно-воспитательная работа при глубоком нарушении зрения у детей: сборник научных трудов / М.И. Земцова. – М.: АПН СССР, 1980. – 110 с.

12 Ишанова, О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. 2007. – №8. – С. 69-70.

13 Кабышева, М.И. Формы организации и контроля учебного процесса по физической культуре студентов, освобожденных от практических занятий / М.И. Кабышева, С.Н. Еремеев // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2005. – № 11. – С. 120-124.

14 Киселева, Ж.И. Особенности оценивания физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительной направленности / Ж.И. Киселева, Л.Ю. Колтырева, В.В. Шляпникова // Вестник ОГУ. – 2014. - №2 (163) – С. 113 – 117.

15 Киселева, Ж.И. Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами / Ж.И. Киселева, Л. Ю. Шавшаева, В.В. Шляпникова // Вестник Оренбургского государственного университета . - 2015. - № 2. - С. 72-76

16 Киселева, Ж.И. Особенности общеразвивающих упражнений в процессе физической культуры с применением эспандера / Ж.И. Киселева, Л. Ю. Шавшаева, В.В. Шляпникова // Современные тенденции развития науки и технологий. - 2015. - № 3-4. - С. 64-67

17 Киселева, Ж.И. Коррекционно-оздоровительная направленность плавания для лиц с нарушением зрения / Ж.И. Киселева, Л. Ю., Шляпникова //

Здоровье и образование как актуальная проблема современного общества: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 21-22 окт. 2016 г., Оренбург / М-во образования Оренбург. обл. [и др.]. - Электрон. дан. - Оренбург. - 2016. - С. 526-531

18 Киселева, Ж.И. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой студентов с нарушением зрения / Ж.И. Киселева, Л. Ю., Шляпникова // Унив. комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. науч.-метод. конф., 1-3 февр. 2017 г., Оренбург / М-во обр и науки РФ, Федер. гос. бюджет. обр. уч. высш. Обр. "Оренбургский гос. ун-т". - Эл. дан. - Оренбург: ОГУ. - 2017. - С. 4185-4188

19 Киселева, Ж.И. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов с нарушением зрения / Ж.И. Киселева, Л. Ю. Шляпникова // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2017. - № 4. - С. 9-14

20 Маллаев, Д.М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средства коррекции их нравственного и физического развития : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.03 / Д.М. Маллаев. – М., 1993. – 569 с.

21 Невзорова, Н.А. Педагогическое сопровождение процесса становления социальной зрелости учащихся подросткового и юн. возраста с нарушениями зрения / Н.А. Невзорова– Режим доступа: http://www.terrahumana.ru/arhiv/10_03/10_03_25.pdf

22 Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод. Рек.) / Л.Н. Ростомашвили; под ред. Л.В. Шапковой.. – СПб. : Институт спец. педагогики и психологии, 2001. – 66 с.

23 Столяренко, О.М. Влияние физ. упражнений на студентов с нарушением органов зрения / О.М. Столяренко, Н.П. Воронов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/9f23659b-81ee-4220-9ce9-711e6ed70613>

Приложение А (рекомендуемое)

Комплекс гимнастики для глаз (рекомендуемый)

Таблица А.1 - Комплекс упражнений для глаз

Упражнение	Дозировка	Методические указания
<p><i>Упражнение 1</i> И.п. – стойка ноги врозь. 1 – вдох и моргнуть двумя глазами; 2 – выдох и моргнуть двумя глазами.</p>	4 - 6 раз	Моргать без напряжения рекомендуется при нарушениях зрения любого характера, упражнение желательно выполнять стоя.
<p><i>Упражнение 2</i> И.п. – узкая стойка. 1 - на расстоянии 25-30 см перед носом поставить указательный палец правой руки, смотреть на палец; 2 – закрыть левой рукой левый глаз, продолжаем смотреть на палец правым глазом; 3 - закрыть левой рукой правый глаз, продолжаем смотреть на палец левым глазом; 4 – смотреть на палец двумя глазами.</p>	4 - 6 раз	На каждый счет упражнение выполнять 2-4 секунды. Возможно, выполнять упражнение медленно описывая пальцем небольшой круг, или другую фигуру и следить за ним.
<p><i>Упражнение 3</i> И.п. – узкая стойка, руки за спиной. 1- посмотреть на потолок; 2 – посмотреть на пол; 3 – посмотреть влево; 4 – посмотреть вправо.</p>	4 - 6 раз	Движения глазами выполнять плавно.
<p><i>Упражнение 4</i> И.п. – стойка ноги врозь. 1 – стойка на носках, вдох и моргнуть; 2 – выдох, и.п. 3 – полуприсед, вдох и моргнуть; 4 – выдох и моргнуть.</p>	4 - 6 раз	Моргать без напряжения

Продолжение таблицы А.1


Упражнение	Дозировка	Методические указания
<p><i>Упражнение 5</i> И.п. – узкая стойка. 1 - на расстоянии 25-30 см перед носом поставить указательный палец левой руки, смотреть на палец; 2 – закрыть левой рукой левый глаз, продолжаем смотреть на палец правым глазом; 3 - закрыть левой рукой правый глаз, продолжаем смотреть на палец левым глазом; 4 – смотреть на палец двумя глазами.</p>	2 - 4 раза	Упражнение выполнять на каждый счет по 4 - 6 секунд.
<p><i>Упражнение 6</i> И.п. – узкая стойка, руки за спиной. 1- посмотреть на потолок; 2 – посмотреть на пол; 3 – посмотреть влево; 4 – посмотреть вправо.</p>	4 – 6 раз	Двигаются только глаза, движения глазами выполнять плавно.
<p><i>Упражнение 7</i> И.п. – узкая стойка, руки за спиной. 1 – вдох, моргнуть поочередно правым, левым глазом; 2 – выдох; 3 – вдох, моргнуть поочередно левым, правым глазом; 4 - выдох.</p>	4 – 6 раз	Моргать без напряжения, вдох и выдох плавный глубокий.
<p><i>Упражнение 8</i> И.п. – узкая стойка, мяч внизу, смотреть на мяч. 1 – мяч перед грудью руки выпрямлены, вдох; 2 – мяч к лицу, руки параллельно, выдох; 3 – мяч вперед, смотреть на мяч, вдох; 4 – и.п., смотреть на мяч, выдох.</p>	6 – 8 раз	Голова не подвижна, корпус прямо, руки не напряжены, подбородок поднят, темп медленный. При смене положения мяча, следить за мячом.

Продолжение таблицы А.1

Упражнение	Дозировка	Методические указания
<p><i>Упражнение 9</i> И.п. – узкая стойка, мяч внизу в левой руке. 1 – мяч вперед; 2 – подкинуть мяч; 3 – поймать мяч; 4 – и.п. 5-8 – тоже правой.</p>	<p>4 – 8 раз</p>	<p>Голова неподвижна, движение рук плавное, мяч подбрасывать чуть выше головы. Упражнение выполнять каждой рукой.</p>
<p><i>Упражнение 10</i> И.п. – узкая стойка, мяч в левой руке внизу, смотреть на мяч. 1 – руки вперед до уровня пояса и перекинуть мяч в правую руку; 2 – руки вниз, мяч в правой руке; 3 – руки вперед до уровня пояса и перекинуть мяч в левую руку; 4 – и.п.</p>	<p>6 – 8 раз</p>	<p>Голова неподвижна, но без напряжения, движение рук плавное.</p>
<p><i>Упражнение 11</i> И.п. – узкая стойка, мяч внизу. 1 – подбросить мяч вверх, сделать хлопок при этом закрыть глаза; 2 – и.п.; 3 – подбросить мяч вверх, сделать два хлопка, на каждый хлопок закрывать глаза; 4 – и.п.</p>	<p>6 – 8 раз</p>	<p>Руки не напряжены, глазами не жмуриться, закрывать свободно.</p>

Упражнение для глаз Пальминг

Таблица А.2 - Пальминг

Упражнение	Рисунок	Методические указания
<p>Пальминг - упражнение, при котором, глаза плотно закрывают ладонями. Ладони прикладывают к закрытым векам, но без давления. Свет не должен проникать в глаза.</p>		<p>Упражнение для глаз надо выполнять всегда, как только начинаются ощущения напряжения в глазах. Начинать упражнение с 30 секунд, постепенно доводя до 5 минут. Упражнение выполнять в положении сидя.</p>

Приложение Б

(справочное)

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика повышает физическую и умственную работоспособность, развивает дыхательную систему, что в целом, оказывает положительное влияние на здоровье человека. Дыхательную гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении или на открытом воздухе. Одежда не должна стеснять движения.

Дыхательные упражнения следует выполнять до приема пищи или через 2 часа после еды.

Дыхательную гимнастику следует начинать с 10 – 15 минут, постепенно доводя до 20 – 30 минут.

Дыхательную гимнастику начинают с разминки, например: ходьба на месте, ходьба с движением вперед, ходьба с упражнениями для рук.

Комплекс дыхательной гимнастики (рекомендуемый).

Упражнение 1.

И.п. – основная стойка (О.С).

1 – 3 – руки через стороны вверх, плавный вдох;

4 – стойка руки вверх;

5 – 7 – руки через стороны вниз; выдох

8 – И.п.

Упражнение 2.

И.п. – О.С.

1 – 3 – руки через стороны вверх, плавный вдох;

4 – 7 - стойка руки вверх, задержать дыхание

8 – И.п. выдох.

Упражнение 3.

И.п. – О.С.

1 – 4 – наклон вперед, выдох;

5 – 8 - И.п., вдох.

Упражнение 4.

И.п. стойка, поворот головы влево.

1 – поворот головы вправо, медленно вдох;

2 – выдох, губы трубочкой;

3 - поворот головы влево, медленно вдох;

4 - выдох, губы трубочкой.

Упражнение 5.

И.п. – О.С.

1 – 4 – полуприсед, руки вверх через стороны, выдох;

5 – 8 – вдох, и.п.

Упражнение 6.

И.п. – стойка ноги врозь.

1 – 4 – стойка на носках, руки вверх, вдох;

5 – 8 – выдох, и.п.

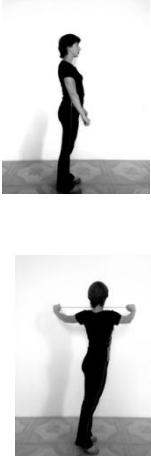


Приложение В

(рекомендуемое)


Комплексы упражнений для самостоятельных занятий

(рекомендуемые)

Таблица В.1 - Комплекс упражнений с эспандером


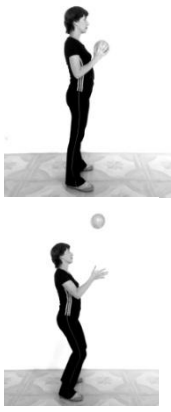
Упражнение	Дозировка	Рисунок	Методические указания
<p><i>Упражнение 1</i> И.п. - стойка ноги врозь, эспандер внизу 1 – поворот влево, эспандер к плечам; 2 – и.п.; 3 – тоже вправо; 4 – и.п.</p>	4 – 6 раз		Держать стойку 2 секунды, поворот максимально.
<p><i>Упражнение 2.</i> И.п. - узкая стойка, эспандер сзади на уровне плеч. 1 – стойка на правой, левое бедро вверх, руки в стороны (эспандер растянуть); 6 и.п.; 7- то же с левой; 8 – и.п.</p>	4 – 6 раз		Спина прямая, бедро параллельно пола.
<p><i>Упражнение 3</i> И.п. стойка ноги врозь, эспандер внизу. 1 – стойка на правой, левая влево, эспандер вверх, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 - то же с левой; 4– и.п.</p>	4 раза		Ноги не сгибать, корпус прямо, подбородок вверх, равновесие держать 2 секунды

Продолжение таблицы В.1

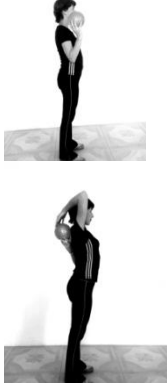



Упражнение	Дозировка	Рисунок	Методические указания
<p><i>Упражнение 4</i> И.п. стойка ноги врозь, эспандер внизу. 1 – правая назад на носок, эспандер вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – то же с левой; 4 – и.п.</p>	4 – 6 раз		Корпус прямо, но без напряжения, ноги не сгибать

Комплекс упражнений с мячом

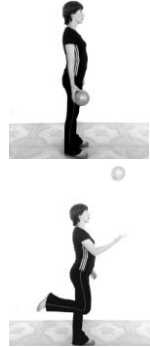

Таблица В.2 – Комплекс упражнений с мячом

Упражнение	Дозировка	Рисунок	Методические указания
<p><i>Упражнение 1</i> И. п. - узкая стойка, мяч внизу в правой руке. 1 – мяч вверх, левая назад на носок; 2 – и.п.; 3 – то же с правой; 4 –и.п.</p>	4 – 6 раз		Взгляд на мяч, носок тянуть.
<p><i>Упражнение 2</i> И.п. стойка ноги врозь, мяч у груди. 1 – полуприсед, подбросить мяч; 2 – и.п.; 3-4 – то же.</p>			Направлять взгляд на мяч, стопы от пола не отрывать, мяч подбрасывать чуть выше головы, корпус прямо, ладони на уровне груди.

Продолжение таблицы В.2



Упражнение	Дозировка	Рисунок	Методические указания
<p><i>Упражнение 3</i> И.п. узкая стойка, мяч в правой руке у правого плеча. 1 – передача мяча за лопатками, руки согнуты; 2 – узкая стойка ноги врозь, мяч в левой руке у левого плеча; 3 – передача мяча за лопатками, руки согнуты; 4 – и.п.</p>	6 – 8 раз		<p>Рука с мячом движется за спину сверху, без мяча снизу, корпус прямо.</p>
<p><i>Упражнение 4</i> И.п. узкая стойка, мяч в правой руке у пояса, левая на поясе. 1 – равновесие на правой, левая влево, мяч вверх; 2 - узкая стойка, мяч в левой руке у пояса, правая рука на поясе; 3 – тоже стойка на левой; 4 – и.п.</p>	4 раза		<p>Равновесие держать 2 - 3 секунды, тянуться за мячом</p>
<p><i>Упражнение 5</i> И.п. полуприсед ноги врозь, мяч внизу. 1 – стойка на носках, мяч вверх; 2 – и.п.; 3 - 4 – то же.</p>	4 – 6 раз		<p>Руки выпрямлять, взгляд на мяч.</p>
<p><i>Упражнение 6</i> И.п. узкая стойка, руки в стороны, мяч в правой. 1 – стойка на левой, правое колено вперед-вверх, передача мяча под бедром в левую; 2 – узкая стойка, руки в стороны, мяч в левой; 3 – то же с правой; 4 – и.п.</p>	4 – 6 раз		<p>Держать равновесие, корпус прямо.</p>

Продолжение таблицы В.2





Упражнение	Дозировка	Рисунок	Методические указания
<p><i>Упражнение 7</i> И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу в правой руке. 1 – стойка на левой, правая согнута назад, мяч подбросить вверх; 2 – и.п.; 3 – то же со стойки на правой; 4 – и.п.</p>	4 раза		Держать равновесие, мяч подкидывать чуть выше головы, корпус прямо.
<p><i>Упражнение 8</i> И.п. узкая стойка, мяч в правой руке на уровне пояса. 1 – мяч вперед вверх, мах левой назад; 2 – и.п.; 3 – то же, мяч в левой; 4 – и.п.</p>	4 раза		Равновесие на одной держать 2-3 секунды.

Комплекс упражнений с обручем (рекомендуемый)

Таблица В.3 - Комплекс упражнений с обручем

Упражнение	Дозировка	Рисунок	Методические указания
<p><i>Упражнение 1</i> И.п. - стойка внутри обруча. 1 - обруч вверх; 2 - вернуться в и.п. 3 – 4 то же</p>	6 – 8 раз		Темп медленный.
<p><i>Упражнение 2</i> И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 - поворот туловища влево, 2 - исходное положение; 3 – 4 - то же вправо</p>	4 – 6 раз		Темп медленный, следить за осанкой, поворот максимальный

Продолжение таблицы В.3

Упражнение	Дозировка	Рисунок	Методические указания
<p><i>Упражнение 3</i> И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально над головой. 1- наклон туловища влево, 2 – и.п.; 3 – 4 - то же вправо</p>	4 – 6 раз		Задержаться в положении наклона на 2 сек.
<p><i>Упражнение 4</i> И.п. - основная стойка, обруч справа на полу вертикально, придерживается рукой сверху. Приседая, пролезть в обруч и встать с другой стороны; вернуться в исходное положение.</p>	4 раза		Темп медленный
<p><i>Упражнение 5</i> И.п. - основная стойка, держаться за вертикально поставленный впереди обруч. 1 - опираясь на обруч, наклон вперед, мах правой ногой назад - вверх; 2 - вернуться в исходное положение; 3 – 4 - то же левой.</p>	6 – 8 раз		Мах выполнять максимально вверх
<p><i>Упражнение 6</i> И.п - основная стойка, обруч держать сверху. Вращая обруч вниз и назад, прыжки с одной ноги на другую.</p>	10 – 15 сек		Темп средний