

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Киселева Ж.И., Шляпникова В.В.
Оренбургский государственный университет,
ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №2»,
г. Оренбург

Достижения современного общества в технической сфере существенно снижают двигательную активность людей. Последствия недостатка двигательной активности изучены и известны, тем не менее, проблема повышения двигательной активности остается актуальной. Уроки физической культуры в вузе не могут в полном объеме компенсировать недостаток двигательной активности. В связи с этим актуализируется проблема повышения двигательной активности за счет других форм занятий физической культурой.

Студенты с нарушением зрения, включенные в систематические занятия физической культурой, проявляют высокую активность, соблюдают режим дня, для них характерна точность движений, уверенность поведения, наблюдается преобладание «ценностных установок» и «позитивной жизненной позиции». При этом они достаточно коммуникабельны, жизнерадостны, эмоционально устойчивы. Им присущи чувство долга, ответственности, добросовестности, собранности [4].

Такие данные определяют систематические занятия физической культурой, как положительное воздействие на психофизические особенности студентов с нарушением зрения [2, 4].

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Наряду с развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самостоятельные занятия - это значительный пласт в физическом развитии человека, приспособленный к конкретному индивиду.

Для управления процессом самостоятельных занятий физической культурой, студентам с нарушением зрения совместно с преподавателем, необходимо провести ряд мероприятий:

- наметить цели;
- определить индивидуальные особенности;
- знать показания и противопоказания к занятиям;
- выстроить планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл);
- определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный электронный дневник самоконтроля. Электронный дневник самоконтроля должен вести каждый занимающийся.

Целью предварительного учета является фиксация данных исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся с нарушением зрения.

Текущий учет дает возможность анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы. Анализ показателей текущего учета позволяет отслеживать правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет производится в конце периода занятий или в конце годового цикла тренировочных занятий. Сопоставляя данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы анализируются и корректируются планы самостоятельных тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты основных видов самоконтроля студентов с нарушением зрения определяются следующими показателями: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, самочувствие и пр. Информация о количественных показателях позволит студенту, по необходимости, ставить необходимые задачи и достигать их.

К управлению процессом самостоятельных занятий студентов с нарушением зрения относится дозирование физической нагрузки [5].

Учитывая показания и противопоказания, студентов с нарушением зрения, необходимо подбирать средства физической культуры для достижения оптимального результата от физической нагрузки. Контроль и самоконтроль в результате занятий физической культурой крайне необходимы данной категории людей.

При дозировании физической нагрузки важно учитывать следующие факторы:

- количество повторений физических упражнений;
- амплитуду движений;
- исходное положение;
- количество мышц участвующих в упражнении;
- темп и ритм выполнения упражнений;
- сложность упражнения;
- характер мышечного напряжения;
- мощность мышечной работы;
- активные или пассивные паузы будут между упражнениями.

Варьируя перечисленными факторами можно воздействовать на суммарную физическую нагрузку в рамках как одного занятия, так и в течение определенного времени.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся

количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

В зависимости от ЧСС можно судить о характере тренировочной нагрузки. Так при ЧСС 131-150 уд/мин – нагрузка относится к аэробной (первой) зоне, здесь энергия вырабатывается при достаточном количестве кислорода. При ЧСС 151-180 уд/мин – нагрузка относится к аэробной и анаэробной (смешанная), здесь энергия вырабатывается при недостаточном количестве кислорода.

Для определения предельной ЧСС, на тренировочном занятии, необходима консультация врача терапевта и офтальмолога. А так же следует знать что, большое значение характеристики тренировочной нагрузки, для студентов с нарушением зрения, является оценка самочувствия.

Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет - 134 уд/мин; 30 лет – 129 уд/мин; 40 лет – 124 уд/мин; 50 лет -118 уд/мин; 60 лет -113 уд/мин.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле: ЧСС (максимальная) = 220 - возраст (в годах).

Порог анаэробного обмена (ПАНО) - уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения, находится в прямой зависимости от физической тренированности и от возраста. У тренированных людей - ПАНО выше по сравнению с нетренированными, у молодых выше по сравнению с людьми более старшего возраста.

У средне физически подготовленных людей от 17 до 29 лет ЧСС/ПАНО находится на уровне 148-160 уд/мин, тогда как у лиц 50-59 лет - на уровне 112-124 уд/мин. Чем выше ПАНО, тем в большей степени нагрузка выполняется за счет аэробных реакций. У квалифицированных спортсменов в видах спорта на выносливость ПАНО находится на уровне ЧСС 165-170 уд/мин, при потреблении кислорода, составляющем 65-85% от максимального [6].

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с нарушением зрения направлено на достижение главной цели - сохранить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность, повысить резистентность организма[1, 3].

Таким образом, определены методические основы самостоятельных занятий физической культурой студентов с нарушением зрения. Возможным и перспективным направлением дальнейших исследований считаем изучение результативности самостоятельных занятий на психофизические особенности студентов с нарушением зрения.

Список литературы

1. 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.112-117.

2. Киселева, Ж. И. Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами / Ж. И. Киселева, Л. Ю. Шавшаева, В. В. Шляпникова // Вестник ОГУ. – 2015. - № 2 (177). – С.72-76.

3. 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 : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции 30 июня 2015 г.: в 6 ч. / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : ИП Ткачева Е. П., 2015. – Часть IV. – С.64-67

4. Киселева, Ж. И. Ориентирование молодежи на повышение работоспособности / Ж. И. Киселева, В. В. Шляпникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции; Оренбург. гос. ун-т. - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CDROM): зв., цв.; 12 см. - Систем. требования: IBM PC 686 (Pentium II, K6-2); MS Windows9.x/NT 5.x; процессор 233 МГц; оперативная память 128 Мб; доп. программные средства: веб- браузер; Adobe AcrobatReader XI – Загл. с этикетки диска.

5. Зотов, А. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (для обучающихся образовательных учреждений) / Зотов А.П., Зюрин Э.А., Куренцов В.А., Кабачков В.А., Быков В.С. -М: 2013. - 124 с.

6. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 608 с.

