

РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Барсегян Арман

*Ванадзорский государственный
университет им. О. Туманяна. Армения*

Краткое введение. В статье рассматриваются основные факторы, признаки и показатели утомления, которые должны учитываться при организации и проведении занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими нарушения зрения. Поскольку, различные формы и степень нарушения зрения, психофизические особенности развития этих студентов определяют важность и необходимость применения защитных средств и мобилизации резервных ресурсов.

Проблема. Установлено, что нарушение зрения значительно затрудняет двигательные возможности студентов, их ориентировку в пространстве, освоение учебного материала программы физического воспитания. Поэтому с целью профилактики дальнейших нарушений зрения у студентов на учебных занятиях по физическому воспитанию должны учитываться пол студентов, форма и степень нарушения зрения, наличие сопутствующих заболеваний, физическая подготовленность и множества других факторов. Вышеизложенное и определяет изучаемую проблему весьма актуальной, теоретически и практически значимой.

Анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.

В общей системе оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, проводимой со студентами, имеющими нарушения зрения, неизмеримо возрастает роль и значение физического воспитания, которая должна обеспечить укрепление их здоровья, физическое развитие, ориентировку в пространстве, успешное освоение учебного материала программы физического воспитания (М. Н. Тарасенко, 1976; А. А. Барсегян, 2008; В. П. Ермаков, 2010; Х. А. Тевосян, 2015; Р. Н. Азарян, 2016 и др.).

Однако глубокие или частичные нарушения зрения у студентов значительно затрудняют организацию и проведение учебных занятий по физическому воспитанию, их участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Поэтому изыскание эффективных путей организации и проведения занятий по физическому воспитанию с ними всегда находилось в центре внимания специалистов.

В специальной научно-методической литературе подчеркивается важность изучения проблемы применения защитных средств и мобилизации резервных ресурсов при построении занятий по физическому воспитанию студентов с нарушением зрения (М. Н. Тарасенко, 1976; А. Г. Литвак, 1989; Ю. Ф. Курамшин, 1998; А. А. Барсегян, 2008; Х. А. Тевосян, 2015 и др.).

Изложенное и определяет теоретическую и практическую значимость настоящего исследования.

Цель исследования – определить основные положения регулирования нагрузки в процессе физического воспитания студентов с нарушениями зрения.

Ключевые слова: студенты, нарушение зрения, физическое воспитание, физическая нагрузка, формы и степень нарушения зрения, регулирование нагрузки.

Новизна настоящего исследования определяется как важностью изучаемой проблемы для активного включения студентов с нарушением зрения в занятия физическим воспитанием, так и недостаточной изученностью и разработанностью основных подходов и положений регулирования нагрузки в процессе физического воспитания этих студентов.

Известно, что специфическое развитие школьников и студентов с депривацией зрения, обусловленного нарушением зрительного анализатора, проходит на фоне активации защитных средств и мобилизации резервных ресурсов [3].

В связи с этим целенаправленное использование и сочетание физических и специальных упражнений поможет создать благоприятные условия для освоения студентами основных движений и учебного материала программы по физическому воспитанию. При этом должны учитываться следующие аспекты: охрана имеющегося зрения, особенность индивидуального развития, облегченный режим зрительной нагрузки, умелое чередование физической нагрузки и отдыха, использование специальных методов и приемов в обучении студентов с нарушением зрения учебному материалу по программе физического воспитания.

Нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей [5]. В работе со студентами, имеющими нарушения зрения, обязательно должны учитываться последовательность нарастания физической нагрузки [7]. Целесообразно, чтобы пик кривой физиологической нагрузки был или в середине занятия или за 10-12 минут до его окончания. Учитывая, что студенты с нарушением зрения устают быстрее и после нагрузки восстанавливаются дольше, чем нормально развивающиеся студенты, пауза для отдыха между физическими упражнениями им предлагается длиннее. Причем, чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше должна быть пауза [2].

Не следует увлекаться такими статическими упражнениями, которые сопровождаются натуживанием и задержкой дыхания, так как вследствие этого поднимается внутриглазное давление. Занятия с поднятием тяжести также способствуют увеличению внутриглазного давления. Повышение внутриглазного давления наблюдается при скоростных кратковременных нагрузках, таких, как бег максимальной интенсивности, продолжительностью пять секунд [1]. Необходимо помнить, что при миопии, глаукоме, опухоли имеется тенденция к увеличению

внутриглазного давления. Это следует учитывать при регулировании физической нагрузки для студентов с данными заболеваниями.

Е. И. Сухиненко установила, что циклические физические упражнения (ходьба, бег, плавание) умеренной интенсивности (ЧСС 100-140 ударов в минуту) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза, повышение работоспособности цилиарной мышцы. При повышении интенсивности (180 ударов/мин. и выше), во время выполнения упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, прыжков со скакалкой, отмечается выраженная ишемия (местное обескровливание) и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы глаза [6].

Е. И. Ливадо отмечает, что физические упражнения в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза. Регулирование физической нагрузки студентов с депривацией зрения, безусловно зависит от множества факторов. Представляем некоторые из них:

- возраст и пол студента;
- степень нарушения зрительных функций;
- время потери зрения (есть ли запас ранее сформированных представлений);
- состояние нервной системы;
- наличие сопутствующих заболеваний, психических нарушений;
- наличие предыдущего сенсорного опыта;
- наличие навыка пространственной ориентировки;
- способ восприятия учебного материала по физическому воспитанию;
- физическая подготовленность студентов[6].

Дозированная нагрузка и дифференцированный подход с учетом зрительного нарушения предусматривают некоторые ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на руках, висы вниз головой), статические упражнения, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и пр. Ограничения имеют место при следующих заболеваниях: увеит (хориоретинит), глаукома, свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, гемофтальм, опухоль, катаракта, афакия, миопия высокой степени (с осложнением на глазном дне), в раннем послеоперационном периоде после замены хрусталика (первые полгода), синдром Морфана, синдром Вагнера.

При наличии этих заболеваний противопоказаны следующие виды спорта: прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол, баскетбол (разрешается выполнять лишь элементы футбола, баскетбола, хоккея), велоспорт, горнолыжный спорт, мотоспорт. Занятия этими видами спорта могут привести к отслойке сетчатки, кровоизлияниям на глазном дне и прочим осложнениям. Слабая

степень миопии не является препятствием для занятий физической культурой и спортом. Занятия по таким видам спорта как плавание, лыжный спорт (лыжные гонки), легкая атлетика, настольный теннис, художественная гимнастика, конный спорт, туризм, шашки, шахматы и др. Проводятся без ограничений. Выбор любого вида спорта, а также упражнений для занятий целесообразно согласовать с офтальмологом.

Принимается во внимание, что при сходящемся косоглазии полезны упражнения, предусматривающие броски мяча вверх; при расходящемся косоглазии броски мяча вниз. При любой работе с мячом (метание вдаль, в цель, броски вверх, вниз и пр.) рекомендуется проследить за движением мяча. После броска зрительный анализатор как бы продолжает путь мяча, при этом постоянно изменяется аккомодация хрусталика, улучшается восприятие постоянно меняющихся пространственных отношений. Это способствует расширению поля зрения, выработке глазомера, точности движений.

Помимо учебных занятий по физическому воспитанию, студентам с депривацией зрения, весьма полезно посещение бассейна, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, а также соблюдение режима дня.

В процессе занятий физическим воспитанием преподаватель должен учитывать вид нарушения зрения, причины его возникновения [6], [1], вести наблюдения за самочувствием студентов, особенно имеющих нарушения в развитии. Для учета внешних его признаков, рекомендуется пользоваться следующими признаками и степенью утомления студентов, имеющих нарушения зрения:

- Цвет кожи: небольшое покраснение, значительное покраснение; резкое значительное покраснение;
- Дыхание: учащенное; неровное учащенное дыхание; периодически наступающее через рот; непрерывное дыхание через рот; глубокие вдохи сменяются беспрерывным дыханием (отдышкой);
- Движение: бодрая походка; неуравновешенный шаг; покачивание тела; резкие покачивания тела; появление некоординированных движений;
- Внимание: хорошее безошибочное выполнение указаний; неточности в выполнении команд; ошибки при перемене направлений; замедленное выполнение команд; воспринимается только громкая команда;
- Самочувствие: нет никаких жалоб; жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, отдышку; жалобы на головную боль, тошноту и рвоту.

Использование предлагаемых методических рекомендаций, несомненно облегчит работу педагогов в этом направлении, а также позволит улучшить условия восприятия учебного материала по физическому воспитанию студентами с ограниченными зрительными возможностями, избежать дальнейших нарушений в их развитии, и будет способствовать эффективному обучению в вузе и активной жизни.

Список использованной литературы

1. Азарян Р. Н., Виды нарушений зрения и причины возникновения// «Специальная педагогика». Учебник для студентов педагогических вузов.- Ереван, 2016, с. 136-141.
2. Барсегян А. А., Организация и содержание физического воспитания студентов специального учебного отделения. Методическое пособие, Ереван, 2008, с. 18.
3. Демирчоглян Г. Г., Как сохранить и улучшить зрение.. Д. «Сталкер», 1997.
4. Ермаков В. П., Специальное образование лиц с нарушением зрения. В кн. «Специальная педагогика»/ Под. ред. Н. М. Назаровой, М., 2010, с. 279-300.
5. Курамшин Ю. Ф., Методы обучения двигательным действиям и развитию физических качеств: теория и технические применения. //Учебное пособие. СПб., 1998, с. 245.
6. Литвак А. Г., Тифлопсихология, М., «Просвещение»,1985.
7. Тарасенко М. Н., Пономарева В. В., Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении. Учебное пособие для высших учебных заведений, М., «Высшая школа», 1976, с. 150.
8. Тевосян Х. А., Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения. Учебно-методическое пособие. Ереван, 2015, с. 55.

THE REGULATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENT

Barseghyan Arman

Vanadzor State University after

H. Tumanyan, Armenia

Summary

This article reveals the basic factors, signs and indicators of tiredness to be obligatory considered in the process of organizing and conducting physical activities with students with different types of visual impairment. As the different forms and degrees of visual impairment, psychophysical peculiarities of development, lack of development of motor skills and orientations in space of those students determine the importance and necessity of using protective means and mobilizing stand-by resources at gym classes.

It has been established, that the deep and partial visual impairment significantly impede the motor possibilities of students, their orientation in macro and micro-spaces, understanding the teaching material of physical education program and participating in the physical and sport activities. Therefore, in order to prevent injuries and further visual impairments in students during physical activities in school, university and gyms, we have to take into account the gender, form and degree of visual impairment, the availability of concomitant diseases, secondary developmental deviations, the level of physical preparedness of students and many other factors.

This will serve as the basis for health strengthening in students with different types of visual impairment. The abovementioned points define the relevant, theoretical and practical significance of the present research theme

References:

1. Azaryan R. N., The types and reasons of visual impairment.// Special pedagogy. Textbook for students of pedagogical universities. Yerevan, 2016, pp. 136-141.
2. Barseghyan A. A., The organization and content of physical education of students of a special educational department// Methodological guide, Yerevan, 2008, p. 18.
3. Demirchoglyan G. G., How to maintain and improve vision // Stalker, 1997.
4. Ermakov V.P., The special education of visually impaired persons.// Special pedagogy, edited by N. M. Nazarova, Moscow, 2010, pp. 279-300.
5. Kuramshin Yu. F., The methods of teaching motor actions and the development of physical qualities.// Textbook, Saint-Petersburg, 1998, p. 245.
6. Litvak A.G. Typhlo-psychology, Moscow, 1985.

7. Tarasenko M. N., Ponomareva V.V., The physical education of students in special educational departments.// "High school", 1976, p. 150.

8. Tevosyan H. A., The organization of physical activity for students of a special educational department. Yerevan, 2005, p. 55.

Материал был представлен и отправлен на рецензию: 22.09.2020

Принято к публикации: 05.10.2020

Рецензент: канд. пед. наук, доцент Арусяк Оганнисян

The material was submitted and sent to review: 22.09.2020

Was accepted for publication: 05.10.2020

Reviewer: Assoc. Prof., PhD Arusyak Hovhannisyann

ПРОБЛЕМЫ СЕМЬИ, ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ РЕБЕНКА С ОТКЛОНЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

Денискина Венера

*Московский государственный
педагогический университет, Россия*

Краткое введение. В статье раскрываются основные проблемы семьи, воспитывающей ребенка, имеющего отклонения в развитии. Известно, что воспитание, обучение и развитие ребенка начинается в семье. Однако решение этих задач значительно затруднено в семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. И оттого, насколько информированы родители о психофизических особенностях развития ребенка, проблемах семьи в его воспитании и зависит успех организации и проведения всей работы с этим ребенком. Это и определяет необходимость рассмотрения проблемы семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии.

Проблема. Известно, что главная задача и конечная цель воспитания подрастающего поколения – это подготовка активного и сознательного члена общества. И именно семье отводится большая роль в осуществлении и реализации этой задачи. Однако семьям, воспитывающим ребенка с отклонениями в развитии, решение этих задач значительно затруднено. Поэтому изучение проблем семьи, воспитывающей ребенка с психофизическими отклонениями развития имеет важное теоретическое и практическое значение.

Анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.

В общей системе обучения, воспитания и развития ребенка с отклонениями в развитии неизмеримо возрастает роль семьи и информированности родителей в этих вопросах [4; 7; 8; 1 и др.]. В специальной научно-методической литературе