

ПОВЫШЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Захарова Л.В.

Сибирский Федеральный университет,
торгово-экономический институт,
г. Красноярск

Одной из главных проблем оптимизации является установление соотношений между выполнением физической нагрузки и её эффективным воздействием на функциональные системы организма. В этом направлении ведутся исследования в системе спортивной тренировки и отсутствуют работы по оптимизации управления учебным процессом студентов, имеющих ограниченные физические возможности.

Сложившаяся практика в высшем учебном заведении не позволяет управлять учебным процессом на основе индивидуальных функциональных особенностей систем организма и уровня физической подготовленности.

Физические упражнения рассматриваются нами в первую очередь не как физическая нагрузка, а как оздоровительное средство, поэтому регулярные занятия направлены на поддержание высокой работоспособности и укрепление функциональных возможностей организма. Такой подход к оздоровлению студентов с ПОДА и последовательное развитие двигательных навыков и физических качеств позволил оптимизировать учебный процесс и значительно улучшить физическое состояние, повысить адаптивные возможности ССС и уровень физической подготовленности.

Программа оздоровительной тренировки носит оздоровительно-коррекционный характер и направлена на обеспечение устойчивости адаптивно-гомеостатических процессов нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение его адаптационных возможностей с помощью внедрения в учебный процесс специальных комплексов.

Образовательный раздел программы предусматривает приобретение знаний в области культуры здоровья, культуры питания, методики развития двигательных качеств, самоконтролю и нетрадиционным методам оздоровления. Основная задача данного раздела – вооружить студентов минимумом знаний, необходимых в личной жизни и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Оздоровительная направленность средств физического воспитания предусматривает повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Укрепление мышц, способствующих поддержанию осанки, удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата, развитие сомоторного потенциала и двигательных функций. Оздоровительный эффект связан с повышением аэробных возможностей организма и повышением его резистентности при тренировке циклического характера.

Основная задача первого этапа состояла в развитии и накоплении физического потенциала, в приобретении навыков двигательной активности утраченных физических кондиций и координационных способностей в соответствии с функциональными возможностями индивида.

На протяжении всего этапа-семестра занятия проводились в спортивном зале, в плавательном бассейне, активный отдых в воскресный день предусматривал лыжную или пешую прогулку в лесном массиве.

Применялся широкий арсенал физических упражнений для активизации мышечной системы, но с малым и умеренным режимом работы, на положительном эмоциональном фоне.

Во время экзаменационной сессии и каникул перед каждым студентом ставилась задача поддержания аэробных возможностей на достигнутом уровне.

В период экзаменационной сессии уменьшается суммарный объём, нагрузки. Занятия проводятся в удобное время для студентов. Занятия направлены на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение его адаптационных возможностей с помощью специальных комплексов.

На третьем этапе – во время каникул студенты совершенствовали двигательные качества самостоятельно по индивидуальному плану оздоровительной тренировки.

На четвертом этапе (II семестр) – проходило закрепление двигательного навыка и совершенствование развития физических качеств.

Особое внимание уделялось психофизической тренировки, элементы которой, применялись на каждом занятии. Для этой цели отводилось 5-15 минут в зависимости от поставленных задач.

Для анализа правильности распределения нагрузки в начале и конце первого и второго семестра проводилось компьютерное тестирование по оценке физического и психофизиологического состояния. Прирост результатов указывает на правильность построения учебного процесса по типу оздоровительной тренировки.

Занятия были направлены на повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Укрепление ССС, дыхательной и иммунной систем организма, укрепление мышц, способствующих поддержанию осанки, удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата, поддержание высокой работоспособности и функциональной готовности организма.

Разработанные комплексы упражнений направлены на декомпрессию различных отделов позвоночника, мобилизацию и стабилизацию отдельных его сегментов, укрепление связок и суставов, развитие силы различных крупных групп мышц, особенно живота и спины под индивидуальным контролем преподавателя. Программа нагрузки включает распределение средств и направленность специально подобранных упражнений общеукрепляющего характера, упражнения с элементами стретчинга, приемами релаксации. Особое внимание уделено упражнениям на дыхание, укрепление мышц спины, развитие общей и специальной выносливости, силы, гибкости (подвижность в суставах, гипоксических возможностей, скоростно-силовых возможностей и быстроты движений).

Установлено, что проведение занятий АФК по типу оздоровительной тренировки со студентами, имеющими более осложненную форму сколиотической болезни (сколиоз III степени), имеет преимущество перед студентами, имеющими сколиоз II и I степени, но занимающихся АФК по стандартной программе 3 раза в неделю. Большой перерыв между занятиями не даёт большого эффекта.

Индивидуальный подбор физической нагрузки имеет четкую направленность на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков на основе системного подхода.

Таким образом, внедрение разработанных нами оздоровительной тренировки в учебный процесс АФК, позволило улучшить физическое состояние и уровень физической подготовленности студентов, привить навыки самоорганизации двигательной деятельности. В период каникул, освоить приёмы психорегуляции с помощью аутотренинга, что улучшило результаты консервативного лечения сколиотической болезни.

Полученные результаты позволяют констатировать, что положительные сдвиги в темпах прироста психомоторных показателей обусловлены эффективной организацией учебного процесса по физическому воспитанию. Значительный прирост показателей в экспериментальной группе обусловлен системным подходом организационно-методических мероприятий и внедрения в учебный процесс здоровые берегающих технологий, основанных на дифференцированном подходе к студенту, что позволило существенно улучшить его физическое состояние, повысить психоэмоциональный потенциал и психофизическую дееспособность, о чем подтверждают результаты исследований.

Целенаправленное педагогическое воздействие в процессе оздоровительной тренировки, направленной на двигательную и психическую адаптацию студентов к учебной, трудовой деятельности и социуму, позволили сформировать мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни и АФК как одному из критериев улучшения качества жизни.

Физические упражнения способствуют развитию психомоторных способностей, формированию идеомоторных представлений для овладения и управления мышечно-двигательными ощущениями.

Эффект оздоровительной тренировки будет очевиден в том случае, если деятельность будет мотивирована на основе потребности в формировании нужных ценностей, направленных на поддержание собственного здоровья, ведение здорового уровня жизни за счет двигательной деятельности.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ

Люлина Н.В., Ветрова И.В.

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

г. Красноярск

Высшее учебное заведение, как правило, является последним звеном в образовании человека. К сожалению, для многих людей это становится завершением физического воспитания. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, что приводит к различным заболеваниям. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Возникает актуальная проблема – сохранение и дальнейшее укрепление здоровья нации страны. В связи с этим государством разработано ряд программ, направленных на популяризацию физической культуры среди молодежи, а также проводится большая работа по улучшению физкультурно-оздоровительной работы студентов высших учебных заведений.