

2. Качества учителя физической культуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/node/1298>

3. Личностные качества учителя физкультуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://uchus.info/catalog>

4. Личностные качества педагога. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://freepapers.ru/16/lichnostnye-kachestva-pedagoga/7684.70128.list1.html>

5. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

Ядрцов В.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Лечебная физическая культура детей с ДЦП

Церебральные параличи – это синдромы, которые появляются в результате повреждения мозга на ранних этапах онтогенеза и проявляются в неспособности сохранения нормальной позы, выполнения произвольных движений [1]. Основным симптомом детского церебрального паралича (ДЦП) называют патологию двигательных функций, связанную с задержкой развития и неправильным развитием статокинетических рефлексов, патологией тонуса, парезами. Кроме нарушений в центральной нервной системе, в течение жизни происходят изменения в мышечных и нервных волокнах, связках, суставах и хрящах [2].

Особенности двигательных нарушений у детей с диагнозом ДЦП выражаются в затруднениях двигательной активности и выполнении физических упражнений. Они не могут воспроизвести правильно исходные положения, сохранить устойчивость в статической позе, выполнить упражнение в нужной амплитуде движений, осуществить движения слитно и в нужном темпе, согласовать движения рук, корпуса и ног. Отмечаться трудности при упражнениях с различными предметами: затруднен захват и удержание предметов различной формы и величины, нарушена точность передачи и броска предметов и т.п. Нарушение двигательной сферы делает невозможным выполнение упражнений, требующих бега, прыжков, лазания и т.д. Нередко у детей при выполнении упражнений отмечается нарушение дыхания: оно

становится поверхностным, аритмичным, что еще более затрудняет выполнение упражнений.

В коррекцию ДЦП включено множество реабилитационных методов, среди которых выделяют физиотерапию, лечебную физическую культуру (ЛФК) и массаж. ЛФК является естественно-биологическим методом терапии, который способствует ускоренному восстановлению функций опорно-двигательного аппарата. В настоящее время для реабилитации детей с ДЦП используют различные методики лечебной физкультуры. Наиболее эффективными среди них являются упражнения с фитболом. Фитбол обладает комплексом полезных воздействий на организм человека. Так, например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшаются функция сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные силы и сопротивляемость организма внешним воздействиям.

ЛФК с фитболом позволяет решать несколько основополагающих задач в реабилитации детей с ДЦП: обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; развитие двигательных качеств; улучшение эмоционально-волевой сферы; адаптация организма к физической нагрузке [2].

Занятия проходят под музыкальное сопровождение, что создает положительное эмоциональное настроение у детей. При выполнении ребенком упражнений с фитболом впервые, необходимо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений. Сочетание физических упражнений, фитбола, музыкального сопровождения, проговаривания стихотворений в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает чувство ритма, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости

и удовольствия [2]. Занятия с фитболом давно доказали свою эффективность – они не требуют больших материальных затрат, положительно воспринимаются детьми, и поэтому их можно порекомендовать к использованию всем, кто занимается воспитанием, обучением и лечением таких детей: родителям, педагогам, врачам и специалистам по ЛФК.

Список литературы

1. Бадалян Л.О. Детские церебральные параличи \ Л.О. Бадалян – Киев: Здоров'я, 1988. 178 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) \ В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2001. 312 с.

Яхина И. Р., Кутейников В.А.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак

Аспекты формирования, сохранения и укрепления здоровья человека средствами физической культуры

Состояние здоровья – это одно из главных обстоятельств оптимизации людей, а также это основные ситуации.

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов"[3].

Отношение человека к своему здоровью подтверждает о том, что необходимо различать понятие ценности здоровья как объективного явления и как его отражения в сознании субъекта, "как ценности сознания"[2].

Ценность здоровья не перестает быть таковой, если она осознается человеком. Здоровье – это та вершина, на которую человек должен подняться сам.

При ценностном подходе к индивидуальному (личностному) и коллективному (групповому) здоровью встают серьезные задачи по воспитанию положительной мотивации, формированию позитивных моральных