

Библиографический список

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг./ Минск: ООО «Вида-Н», 2002. С. 113-156.

Малинина Я.Ю., Малинин В.Г. (МОУ г. Новоуральск)

**УРОК АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ОСНОВНАЯ
ФОРМА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПАТОЛОГИЮ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, В РАМКАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ.**

В ряду факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья, физической культуре принадлежит ведущая роль. Именно от того, насколько полно и всесторонне используются ее средства и методы, зависит оздоровительный эффект.

Основной целью предмета «Физическая культура», как базовой области образования, является содействие всестороннему развитию личности. Под этим понимаются достижения такого уровня подготовленности, состояния здоровья, раскрытие задатков и возможностей, которые составляют базовые потребности человека в проведении активной, социально-значимой деятельности.

Что касается школьного обучения, то базовая потребность в физическом совершенствовании школьника диктуется спецификой современного социального заказа на личность, способную к саморазвитию.

Возрастание социальной значимости физической культуры в наше время облегчает понимание каждым человеком возможности приобщения к ней. Однако это понимание далеко не всегда переходит в постоянную личную активность, направленную на практическое использование ее ценностей. Система школьного физического воспитания, объединяющая все формы организации занятий физическими упражнениями, и должна создать максимально благоприятные условия для решения этих целевых установок.

В настоящее время мониторинг является актуальным методом в оценке работы учителя физической культуры. Он позволяет отслеживать динамику физического развития и уровень физической подготовленности школьников в процессе их обучения на начало и конец учебного года.

В своей работе мы используем мониторинг физического развития и физической подготовленности в двух приоритетных направлениях работы шко-

лы. Это обусловлено тем, что МОУ «СОШ №48» г. Новоуральска имеет одно из направлений в области физического воспитания, которая проявляется в работе с детьми, имеющими нарушения развития – отделение реабилитации детей с патологией опорно-двигательного аппарата (ОДА). Данное отделение функционирует на базе МОУ «СОШ №48» с 1995 года, где обучаются дети начальной школы и предназначено для комплексного восстановительного лечения детей с патологией ОДА.

Целью этого отделения является: реабилитация детей младшего школьного возраста с патологией ОДА всего территориального образования г. Новоуральск, подлежащих обучению в массовых организованных коллективах. Задачи отделения:

- Лечебные: создание благоприятных физиологических условий для роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела; укрепления мышечного корсета, формирования правильной осанки, развития силовой выносливости мышц, коррекции плоскостопия; коррекционно-реабилитационного развития двигательной активности.

- Коррекционно-развивающие: общее физическое развитие, выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей.

- Образовательные: овладение техническими приемами, теорией и практикой сохранения здоровья.

- Психологические: улучшение психоэмоционального состояния детей, снятие эмоциональной напряженности, создание оптимального настроения на многолетнее лечение.

- Нравственно-воспитательные: воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности, трудолюбия, доброжелательности.

Вторым направлением является отслеживание (мониторинг) физического развития и физической подготовленности учащихся, не имеющих серьезных отклонений по состоянию здоровья.

Мы считаем, что наличие этих двух направлений позволяет не только обеспечить позитивную, индивидуальную динамику физического воспитания школьников данного учебного заведения, но и позволяет существенно расширить потенциальные возможности предмета «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Оценивая данные мониторинга физической подготовленности школьников основной группы здоровья хотелось бы отметить, что наблюдается позитивная динамика роста физических показателей, но остаются и проблемы. Так, например, весь учебный год, работая над отстающими физическими качествами (сила у мальчиков, гибкость) учащиеся на конец учебного года значительно увеличивают эти показатели, а в течение летних каникул физиче-

ская подготовленность учащихся падает. Решение этих проблем мы видим в приобщении ребят к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, к занятиям в спортивных секциях.

Работая в отделении реабилитации детей с патологией ОДА, нами и медицинскими работниками проводится оценка физического развития и уровень физической подготовленности не только в начале и в конце учебного года, но и дополнительное тестирование в декабре. Отслеживаются показатели силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища и по индивидуальным показателям – поясничных мышц, проведение кистевой динамометрии.

Уровень физической подготовленности в классах, где мы работаем, находится на среднем и высоком уровне. Это характеризуется тем, что наряду с симметричными упражнениями, на уроках мы применяем «укладку», специальные корригирующие асимметричные упражнения. Занятия в этих классах проводятся 4 раза в неделю. У каждого ребенка закреплена своя корригирующая поза согласно типу сколиоза. На своих уроках адаптивной физической культуры мы, выполняя требования Государственного Образовательного Стандарта, широко применяем упражнения в корригирующих позах в положении лежа на спине, животе, на боку. Нами написана программа, рассчитанная на данное отделение. Целью этой программы является содействие всестороннему гармоническому развитию личности каждого ученика, а также обеспечение принципа преемственности при переходе выпускников сколиозного отделения в средние общеобразовательные учреждения.

Физическая культура включает материал, необходимый для коррекции заболевания. В программу входят преимущественно гимнастические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, легкая атлетика, плавание и лыжная подготовка. Ограничены упражнения на скорость, силу и выносливость, уменьшены дистанции в ходьбе и беге. Дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться систематически на протяжении всего курса обучения. Расширен материал в группе упражнений на воспитание правильной осанки и упражнений на укрепление мышц спины и живота. Полностью исключены лазания по канату, подтягивания и акробатические упражнения. Вместе с тем в программе имеют место различные прыжки (кроме прыжком, связанных со значительным одноментным напряжением). Опыт показывает, что при правильной дозировке и умелой методике прыжки в объеме данной программы не вызывают отрицательных реакций. Их надо совмещать с умеренной ходьбой и заканчивать дыхательными упражнениями.

От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов учащиеся этого отделения освобождаются.

Итак, мы считаем, что коррекционная работа с младшими школьниками, имеющих отклонение в развитии является основополагающей в решении вопросов здоровья, физического развития, двигательной подготовленности школьников на всем периоде обучения их в школе.

Паначев В.Д. (ПГТУ, г. Пермь)

ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В ходе исследования изучался вопрос об уровне знаний о здоровом образе жизни. Опрошено 686 студентов. На вопрос: “Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?” относительно полные ответы дали 4 % юношей и 5 % девушек из числа опрошенных. На вопрос: «Назовите составные части ЗОЖ», – далеко не полные ответы дали 40 % юношей и 57,3 % девушек. По данным опроса: 28,2 % юношей и 23,3 % девушек курят; 14,7 % юношей и 19,6 % девушек переедают, в основном, по праздникам и семейным торжествам; 17 % юношей и 8,2 % девушек недоедают; регулярно выпивают 11 %, (по праздникам – 38 %); совсем не пьют 51 % юношей и, соответственно, 5 %, 7,05 %, 24,5 % - девушек. Если верить в искренность ответов, выявлено 8 наркоманов, которые прекратили вредное занятие. 2,6 % девушек и 10,7 % юношей пробовали наркотики, 87 % - не пробовали и не имеют желание пробовать, понимая пагубность этого увлечения. Из проведенного исследования можно сделать вывод, что все опрошенные студенты понимают, что важно придерживаться ЗОЖ.

Преподаватели физической культуры вузов на занятиях обязаны настойчиво разъяснять студентам теоретические положения ЗОЖ и побуждать их включать основные его положения в повседневную жизнь. В современных условиях социально-экономического кризиса эти проблемы особенно актуальны, так как ухудшение уровня жизни общества оказывает негативное воздействие на состояние здоровья, качество жизни и воспитание спортивной культуры студенческой молодежи – ценного стратегического ресурса страны. Данные исследования студентов показывает, что состояние их здоровья находится на низком уровне по данным ответов студентов. Следует обратить внимание, что 74,7 % участников опроса являлись представителями семей интеллигенции – той части общества, которая призвана формировать моду на