

В контрольной группе, которая по ходу эксперимента продолжала заниматься по традиционной школьной программе, изменения показателей физической подготовленности проявляются в меньшей степени, но соответствует возрастным закономерностям развития двигательных качеств, что подтверждается исследованиями Е.С. Черника (1992), Н.В. Астафьева, В.И. Михалёва (1996).

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

М.И. Салимов, В.И. Прокопенко

Социальная адаптация учащихся вспомогательных школ реализуется посредством их участия в общественно – полезном труде. В абсолютном большинстве труд умственно отсталых школьников возможен в специальностях, для которых характерна повышенная *двигательная активность*. В тоже время, учебная нагрузка по предмету «Физическая культура» для умственно отсталых школьников, предусмотренная государственной программой, по мнению специалистов, недостаточна и не позволяет создать «двигательную базу», необходимую для будущей трудовой деятельности выпускников школ.

В нашем исследовании мы решили выяснить, как занятия адаптивной физической культурой влияют на психическое состояние школьников с лёгкой умственной отсталостью, которое в свою очередь влияет на уровень их социальной адаптации. Для оценки психического состояния мы использовали психологические методы, характеризующие развитие интеллекта, личности, межличностные отношения и коммуникативные качества личности.

В ходе эксперимента контрольная группа занималась по традиционной школьной программе, экспериментальная группа помимо школьной программы, дополнительно занималась в кружке (секции) по общей физической подготовке (ОФП). Занятия проводились в течении всего учебного года 2 раза в неделю по 90 минут. Для измерения тесноты связи между физической подготовленностью и психическим развитием использовался корреляционный анализ, результаты которого представлены в табл. 1. С помощью корреляционного анализа мы отмечаем тесную взаимосвязь и взаимозависимость физической подготовленности и изменениями психического развития школьников с лёгкой умственной отсталостью 12-15 лет.

Таблица 1.

Коэффициент корреляции между психическим развитием и физической подготовленностью школьников с лёгкой умственной отсталостью 12 - 15 лет

Тесты	Мышление	Уровень интеллектуального развития	Тревожность (личностная)	Межлич. Отношения	Коммуникат. Качества	Группа
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	0,84	0,9	0,84	0,87	0,85	Экспер
	0,24	0,22	0,18	0,45	0,38	Контр.
Поднимание туловища из положения лёжа до вертикального положения с фиксацией ног, руки за головой (кол-во раз)	0,84	0,9	0,81	0,9	0,85	Экспер.
	0,52	0,5	0,63	0,77	0,77	Контр.
Прыжок в длину с места (см)	0,94	0,88	0,8	0,92	0,84	Экспер.
	0,63	0,53	0,66	0,75	0,67	Контр.
Бег со старта 30 м (с)	0,94	0,87	0,79	0,9	0,84	Экспер.
	0,58	0,51	0,6	0,53	0,67	Контр.
Бег 600 м (мин)	0,97	0,93	0,87	0,92	0,83	Экспер.
	0,51	0,41	0,37	0,62	0,68	Контр.
Гибкость наклона вперёд (см)	0,93	0,9	0,82	0,92	0,87	Экспер
	0,63	0,39	0,45	0,62	0,81	Контр.
Динамометрия правой кисти (кг)	0,97	0,89	0,81	0,93	0,85	Экспер
	0,53	0,53	0,57	0,67	0,55	Контр.

Таким образом, результаты исследования, полученные нами в ходе эксперимента, достоверно указывают на положительное влияние адаптивной

физической культуры на процесс и результат приспособления школьников с лёгкой умственной отсталостью к условиям социальной среды, через освоение ими жизненно необходимых умений, навыков, представлений и отношений, позволяющих личности комфортно поддерживать существование в обществе и успешно реализовывать в нём свои потребности и цели, т.е. на социальную адаптацию.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Ф. Терешкин, А. Жеребцов

У мальчиков 10 и 13 лет исследовались реакции сердечно-сосудистой, дыхательной систем и двигательного аппарата при выполнении статических упражнений с напряжением больших групп мышц (усилие 70% от максимального и удержание веса тела). Установлено, что в этом возрасте не следует систематически применять статические нагрузки до отказа от работы, так как сдвиги, происходящие в системах дыхания и кровообращения во время статического усилия, не соответствуют запросам организма – регистрируется феномен Лингарда (послерабочее увеличение внешнего дыхания, газообмена, минутного объема крови). В то же время, те же самые упражнения, дозированные по времени, являются вполне адекватными для организма школьников обеих возрастных групп.

На основании лабораторных исследований разработаны комплексы статических упражнений общефизической направленности с воздействием на различные группы мышц. Они применялись в водной части урока физической культуры, являлись своеобразной разминкой и не нарушали структуры занятия, позволяя полностью решать задачи, поставленные школьной программой. Показано, что применение статических упражнений на уроке физической культуры улучшает функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной системы при мышечной деятельности.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (СМГ С ЗПР) О СОСТОЯНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Т.К. Хозяинова-Цегельник, Т.В. Андрюхина, Н.С. Ширинкина, А.Тихонова

Известно, что для поддержания здоровья надо заниматься физической культурой. Чтобы дети стремились к занятиям физическими упражнениями,