

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,

им необходимо, прежде всего, знать о состоянии своего физического здоровья. Для педагогов физической культуры учащиеся СМГ с ЗП представляют особую проблему в этой области.

Чтобы узнать самооценку учащихся СМГ с ЗП о состоянии своего физического здоровья, мы решили провести социологический опрос данного контингента детей.

Была разработана анкета<sup>1</sup>, которая включала в себя 32 вопроса (45% - закрытого типа, 39% - открытого и 16% - смешанного), касающихся заболевания школьников, их физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.

Анкетирование проводилось в общеобразовательной школе коррекционных классов № 60 города Екатеринбурга. Было опрошено 42 учащихся 4-7 классов СМГ с ЗП (из них 14 девочек и 28 мальчиков).

В результате проведенного социологического исследования было выявлено, что 87% учащихся не знают свои заболевания (диагнозы), и противопоказанные им для выполнения упражнения (96%). Показатели своего физического развития (жизненная емкость легких - ЖЕЛ, динамометрия) и функционального состояния (пульс и артериальное давление в покое) ребята также практически не знают (98-99%). Свой вес и рост знают 18% и 12% школьников СМГ с ЗП соответственно.

Уровень развития своих физических качеств выносливость, сила и гибкость большинство учащихся оценивают как среднюю (34%); высокую (31%); низкую (10%); затруднились с ответом - (25%). Причем назвать тестовое задание, которым можно определить то или развитие физического качества дети не смогли в 99% случаях. Конкретные нормативы, касающиеся их возраста и которые они должны стремиться выполнить к концу учебного года, никто не назвал. Из этого следует, что дети находятся в полном неведении о состоянии своего физического здоровья. Хотя большинству (62%) школьников СМГ с ЗП важно получать информацию об уровне их физического развития, физической подготовленности и функционального развития и 49% учащихся считают, что тестирование и информирование об его результатах должно быть не менее двух раз в год. С желанием посещают уроки физической культуры 91% школьников СМГ с ЗП, без желания - 9%. В занятиях физической культурой ребят привлекает не только возможность укрепления здоровья (52%), но и поддерживать физическую форму (31%), улучшать свое физическое развитие, подготовленность и функциональное состояние (14%). Возможность заниматься любимыми видами упражнений привлекла 13% учащихся СМГ с ЗП и получать необходимые знания, умения и навыки, касающиеся физического воспитания 10%.

Таким образом, основная масса опрошенных испытывает, так называемый, «информационный голод», поэтому важно обратить внимание

<sup>1</sup> Анкету разрабатывали: Т.К. Хозяинова-Цегельник, Е.Л. Семенова под руководством д.п.н., профессора Л.А. Семенова.

на повышение уровня теоретических знаний школьников СМГ с ЗПР в области физического воспитания и предоставлять оперативную информацию об их физическом здоровье, решая этим проблему формирования мотивации к занятиям физической культурой.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА ВУЗА

Г.С. Черникова

Гармоничное развитие личности как результат и одновременно предпосылка здорового образа жизни выпускника вуза требует определенной степени физической подготовленности, что невозможно без выполнения систематических занятий физическими упражнениями в период обучения в вузе. Следует отметить, что образ жизни современных студентов ведет к резкому сокращению двигательной деятельности, тесно связанной с умственной работоспособностью и успехами в учебе.

По мнению академика В.П. Казначеева, «образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступка, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью». Условия, в которых живет и учится студент, оказывают существенное влияние на его работоспособность, состояние здоровья.

Для нормального функционирования мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движения мышц создают огромное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих его в нормальном рабочем состоянии.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются в течение длительных промежутков времени и оптимизируются в тех случаях, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках, а также многих других физических упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью.

Импульсы, направленные от напряженной мускулатуры при занятиях физическими упражнениями в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Если процесс идет достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга адаптируется к этим раздражителям, что приводит к ее торможению и работоспособность снижается.

Ритмичная организация всей жизнедеятельности обеспечивает экономное расходование нервной энергии, снижает нервно-психическую