

разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, но имеющих единую целевую направленность – коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Коррекция нарушений осанки, подвижности в суставах, деформации стопы на уроках физкультуры в спецшколах

Камнев Д.П., Камнева О.В.

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург

В специальных школах около 70% школьников подвержены различным нарушениям осанки. Неправильная осанка влияет не только на эстетическую сторону телосложения, но и влечет за собой множество различных заболеваний.

Коррекция осанки продолжается на протяжении всего периода обучения умственно отсталого ребенка и не только на уроках физической культуры, но и на других уроках, в быту, играх, на отдыхе; упражнения на осанку должны быть обязательным элементом в физкультминутках, физкультпаузах, гимнастике до уроков и т.д.

Упражнения на формирование осанки построены так, что одни ориентированы на развитие крупных мышц спины, живота, плеч, рук, ног и других частей туловища, другие на развитие ощущений правильной осанки. Например, такие упражнения, как ходьба с грузом на голове, ходьба по гимнастической скамейке, висы с расслаблением тела, направлены, прежде всего, на развитие мышечных ощущений правильной осанки. А упражнения на прогибание, лежа на животе, с гантелями и без них, лазание по гимнастической стенке, статические упражнения влияют главным образом на развитие «мышечного корсета».

Для формирования осанки необходимо на уроках физкультуры в течение учебного года, включать в каждый урок и выполняя упражнения на формирование осанки в течение от 2-3 до 8-10 минут. При этом учителю надо знать, каковы у каждого школьника дефекты осанки, и уже в соответствии с этим использовать упражнения. С формированием осанки связаны построения, перестроения, ходьба в строю, выполнение различных гимнастических упражнений, а также включение упражнений на осанку в подвижные игры, в разные части урока, проводимые групповым, фронтальным, индивидуальным методами; использование их в малых формах физического воспитания в школе, во внеклассной работе. Таким образом, у учителя физической культуры есть широкие возможности для формирования правильной осанки учащихся.

В физической культуре есть упражнения на растягивание суставов, развитие их гибкости и подвижности. Особенно нужны они в начале каждого занятия – чтобы подготовить суставно-связочный аппарат школьника к основной части урока.

Подвижность в суставах – необходимое качество для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Подвижность в суставах проявляется в двух формах: подвижность в пассивных движениях и пассивность в активных движениях.

Пассивные движения осуществляются с посторонней помощью или с помощью собственной силы (например, сгибание левой руки в локтевом суставе с помощью правой до появления болевых ощущений).

Активное движение выполняется за счет сокращения мышц, участвующих в движении. При этом надо учитывать, что степень активной подвижности является запасом подвижности.

Развитием подвижности в суставах характеризуется гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

При выполнении упражнений на развитие подвижности в суставах нагрузка определяется в основном следующими компонентами: амплитуда выполняемого движения, характер упражнения, количество повторений, продолжительность выполнения упражнения.

Средствами развития подвижности в суставах являются упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой, - махи, рывки, наклоны, шпагаты, сгибания, разгибания; пронация, супинация конечностей; пассивные движения с использованием собственной силы, с отягощениями в уступающем режиме, выполняемые с помощью партнера. Оптимальной нагрузкой в упражнениях на развитие подвижности в суставах является 8-15 движений.

Нередко нарушение осанки связано с деформацией стопы – плоскостопием, которое возникает, как правило, в результате переутомления и ослабление мышц голени и стопы, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника; при ходьбе, беге и прыжках появляются боли в ногах и спине, это ведет к нарушению осанки и физического развития в целом, ослабляет опорную функцию ног, затрудняет движения.

При коррекции плоскостопия используют средства, способствующие укреплению мышечного и суставно-связочного аппарата.

Упражнения направленные на коррекцию плоскостопия: «приведение» и «отведение» стоп; сгибание и разгибание стоп в положении стоя, сидя, лежа; поднимание и опускание стопами набивного мяча; захватывание стопами матерчатого коврика; захватывание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках и на внешней стороне стопы; сгибание и разгибание пальцев ног; вращение стопами влево, вправо; стойки на снарядах круглой и цилиндрической форм; удержание равновесия на одной ноге на различных снарядах; ходьба и бег босиком по

песку, матам; поднимание на носках и возвращение в исходное положение; ходьба по гимнастическим палкам, лежащим поперек направления движения.

Физический фитнес в системе укрепления здоровья

Заболотнова Г.А.

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург

Малоподвижный образ жизни считается фактором риска не только ишемической болезни сердца, но и гипертензии, толерантности к глюкозе (диабет взрослых), повышенных уровней содержания холестерина и триглицеридов, липопротеидов низкой плотности и гиперреактивности на стресс.

Физический фитнес предполагает характеристики здорового образа жизни, которые связаны с положительным физическим здоровьем и является необходимой составляющей здорового образа жизни.

С целью поддержания хорошей физической подготовленности, создания основы для положительного физического здоровья и уменьшения риска его нарушения в течение 4-х лет на базе спорткомплекса «Калининец» проводятся занятия с группами женщин в возрасте от 17 до 50 лет. Одновременно рассматриваются результаты эффективности занятий:

- проводится контроль веса и процент содержания жира в организме методом биоимпедансного анализа (BIA) на весах –анализаторе «Танита» TBF 611.
- динамика сердечно-сосудистой и респираторной систем
- определение индивидуальной ЧСС к целевой ЧСС
- уровень силы и выносливости мышц