

личных оперативных вмешательств, восстановлению после длительной гипокинезии, а также является отличной тренировкой вестибулярного аппарата и системы анализаторов. Велика гигиеническая роль плавания в открытых водах. Омывая тело пловца, вода очищает кожу от пыли, выделений потовых и сальных желез, отшелушивает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кожа становится гладкой и эластичной. Большое значение имеет химическое воздействие на кожу морской воды. Занятия плаванием вызывают положительные эмоции. Во время всплеска положительных эмоций в кровь выделяется адреналин, растет газообмен, усиливаются почти все энергетические процессы, происходит прилив сил, повышается работоспособность. Плавание активизирует процессы обмена веществ в организме человека, в чем особенно нуждаются люди пожилого возраста. Для молодых людей занятия плаванием способствуют значительному развитию мускулатуры, так как сопровождаются активной деятельностью большинства скелетных мышц. Физическая нагрузка вместе с действием температурных факторов повышает мышечную силу и работоспособность организма [2].

Оздоровительное плавание применяют и для повышения иммунитета. Водные процедуры также усиливают деятельность кроветворных органов, в которых происходит формирование элементов крови (селезенка, костный мозг и др.) Например, после водных процедур повышается количество лейкоцитов в крови, и защитная функция крови в отношении болезнетворных микроорганизмов и токсических веществ увеличивается.

Итак, в лечебных и оздоровительных целях занятия плаванием доступны и полезны людям всех возрастов при многих заболеваниях, нарушениях и травмах.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бутович. Н.А.* Плавание: Учебное пособие / Н. А. Бутович. – М.: Физкультура и спорт, 2004. 420 с.
2. *Горбунов В.В.* Вода дарит здоровье. М.: Сов. спорт, 1990. 32 с.

THE LITERATURE

1. *Бутович. N.A.*swimming: the Manual / N.A.Butovich. - M: Physical culture and sports, 2004. 420 with.
2. *Humpbacks V.V.* Voda are given by health. M: Owls. Sports, 1990. 32 with.

MEDICAL SWIMMING AS MEANS OF THE PHYSICAL REHABILITATIONS

Bogatyryov Svetlana Sergeevna,

The teacher

The Moscow state technical university of N.E.Baumana,

Moscow, Russia

УДК 616.899:37.037

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Богданова Галия Нагимовна,

доктор медицинских наук, профессор каф. ФСР,

Кожевникова Елена Вячеславовна,

*старший преподаватель каф. ФСР,
Башкирский институт физической культуры,
Богданова Регина Флюровна,
аспирант каф. ИПО,
Башкирский государственный медицинский университет,
г. Уфа, Россия*

Аннотация: В статье разбираются вопросы физического воспитания, физической реабилитации, основные формы обучения двигательным навыкам и умениям детей с нарушениями интеллекта.

Ключевые слова: реабилитация, нарушение интеллекта, детский возраст, физические упражнения, физическое воспитание.

Abstract: The article deals with the issues of physical education, physical rehabilitation, basic forms of teaching motor skills for children with intellectual disabilities.

Index terms: rehabilitation, intellectual disability, childhood, physical exercises, physical education.

Актуальность. Формирование движений, моторики ребенка – один из важнейших компонентов его физического развития. Школьники с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей [2, 3, 5].

В физическом развитии ребенка с нарушениями интеллекта, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга.

Эти отклонения находят свое выражение в ослаблении организма, большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии, в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия [1, 4].

В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. Вопросы физической реабилитации этих детей достаточно сложные, даже элементарные двигательные способности осваиваются с трудом и требуют упорной работы педагога и самого ребенка.

Цель: определение коррекционной направленности физического развития детей с нарушением интеллекта.

В «Программе воспитания и обучения умственно отсталых детей дошкольного возраста» (1991) предусмотрены специальные занятия по физическому воспитанию, которые проводятся 3 раза в неделю во всех возрастных группах. Большое место в развитии основных и ритмических движений отводится также на занятиях по музыкальному воспитанию.

В коррекции физического развития детей с нарушениями интеллекта

важную роль играет создание режима двигательной активности. Сюда входит проведение утренней гимнастики, подвижных игр на прогулках в утреннее и вечернее время, использование подвижных видов работы на всех занятиях у учителя-дефектолога и воспитателя.

Физическое воспитание и физическое развитие детей с нарушениями интеллекта должно быть направлено на решение задач двух типов:

1. Общие задачи: укрепление здоровья ребенка; обеспечение развития гармоничного его телосложения, правильная осанка; закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности; развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма.

2. Специфические задачи: создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка в целом; профилактика простудных и инфекционных заболеваний; осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.

Большую роль в физическом развитии детей с нарушениями интеллекта играет правильное определение количества упражнений, которые должны благоприятно влиять на состояние здоровья детей [1, 3].

У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения - синкенезии. Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов [2, 5].

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным интеллектом определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребенок с нарушением интеллекта нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие у учащихся, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Методические особенности проведения занятий:

1. Необходимо последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложно координационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением.

1. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.

2. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегчен-

ные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).

3. Использование подводящих и имитационных упражнений: первые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, вторые – полностью воспроизводят всю структуру движения, но в других или облегченных условиях.

4. Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т. п.

5. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).

6. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.

7. Создание положительного эмоционального фона (музыкальное сопровождение), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии.

В адаптивном физическом воспитании дошкольников и младших школьников имитационные упражнения часто используются как подражания движениям и звукам животных, насекомых, паровоза и т. п.

При этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия.

Главная особенность уроков по адаптивной физической культуре, которая отличает их от занятий по физическому воспитанию, заключается в четко выраженной практической направленности и жизненной необходимости изучаемых движений. Поэтому подбираются адаптированные физкультурные упражнения практического назначения, позволяющие имитировать ежедневно необходимые движения.

Общеразвивающие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития, но и для стимуляции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

При выполнении общеразвивающих упражнений рекомендуется использовать дополнительный инвентарь (флажки, платочки, мячи и др.)

В начале обучения для выполнения основной части занятия планируется не более трех основных движений. Первым дается новое или более сложное, например, броски мяча вперед. Два других, уже знакомых детям, закрепляются. Рекомендуется чередовать упражнения, требующие сосредоточенного внимания, с более легкими и динамичными, а также обеспечивать нагрузку на разные группы мышц. Для выполнения основных движений наиболее целесообразны групповой (фронтальный) и индивидуальный методы организации детей.

Мы выделили основные принципы индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии у детей с нарушением интеллекта:

- системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;

- регулярность воздействия – регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма, приоб-

ретенение необходимого запаса представлений о предмете и упражнениях;

- коррекция нарушенных функций и основных систем организма возможна только при длительном и упорном повторении физических упражнений;

- нарастание физической нагрузки в течение учебного года, необходимо учесть, что у многих детей в каникулярный период наблюдается снижение двигательной активности;

- разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений (10-15 % упражнений обновляются, а 85-90 % повторяются, для закрепления ранее приобретенных умений и навыков) учитывая, что запоминание у детей с нарушениями интеллекта точных и простых движений требует 8-10 повторений, в то время как у нормальных сверстников 5-6 повторений;

- умеренность воздействия физических упражнений, используется умеренная, но более продолжительная или дробная физическая нагрузка, учитывающая ограничения при некоторых заболеваниях и быструю утомляемость детей;

- соблюдение цикличности: чередование выполнения физических упражнений с отдыхом (упражнения на обучение правильному дыханию, релаксация, сюжетно-ролевые игры и т.д.), этот принцип необходим для предупреждения и профилактики переутомления;

- всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации организма;

- учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, развитие мышечного аппарата) детей младшего школьного возраста, а также учет специфических особенностей развития ребенка.

Выводы: Коррекционная направленность должна пронизывать всю работу по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта, в том числе и при осуществлении общих задач. Физическое воспитание проводится в повседневной жизни и на специальных занятиях. При правильной постановке обучения физическое воспитание способствует развитию личностных качеств детей с нарушениями интеллекта произвольного внимания, умения преодолевать сильные трудности, контролировать себя: развитию дисциплинированности, смелости, целеустремленности, настойчивости, организованности, правильному отношению к оценке своих действий и положительному отношению к сверстникам.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Белая Н.А.* Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников [Текст]. М.: Советский спорт, 2004. 272 с.
2. *Дмитриев А.А.* Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений М., 2002. 176 с.
3. *Исаев Д.Н.* Умственная отсталость у детей и подростков. СПб., 2003. 391 с.
4. *Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасеева Т.С.* Лечебная физическая культура: учебник [Текст]. М.: Академия, 2006. 416 с.
5. *Шипицина Л.М.* Необучаемый ребенок в семье и обществе: социализация детей с нарушениями интеллекта. СПб: Дидактика Плюс, М.: Институт общегуманитарных исследований. 2002. С. 494

THE LITERATURE

1. *Belaya N. A.* Therapeutic exercise and massage: teaching manual for health professionals

- [Text], Moscow, The Soviet Sport, 2004, p. 272
2. *Dmitriev A. A.* Physical culture in special education: the educational material for the students of pedagogical institutions. Moscow, 2002, p. 176.
 3. *Popov S. N., Valeev N. M., Garaseeva T. S. etc.* The textbook: Therapeutic physical culture. [Text], Moscow, Academy, 2006, p. 416.
 4. *Isaev D. N.* Intellectual disability of children and teenagers. Saint Petersburg, 2003, p. 391
 5. *Shipitsina L. M.* The educable child in the family and society: the socialization of children with intellectual disabilities. Saint Petersburg: Didactics Plus; Moscow, The Institute of Humanity Research, 2002, p. 494.

THE CORRECTIONAL ORIENTATION OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Bogdanova G. N.

the Doctor of Medicine, the professor. The department of physical rehabilitation techniques.

The Bashkir Institute of Physical Training. Ufa.

Kozhevnikova E. V.

the senior lecturer. The department of physical rehabilitation techniques.

The Bashkir Institute of Physical Training. Ufa.

Bogdanova Regina Flyurovna

the post graduate student of the Bashkir Medical University.

Ufa, Russia

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМАРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ

Бородачева Светлана Евгеньевна,

старший преподаватель,

Мезенцева Вера Анатольевна,

старший преподаватель.

*ФГБОУ ВО Самарская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Самара, Россия*

Аннотация. В данной статье рассказывается об истории создания кафедры физической культуры и спорта СамГСХА, от истоков ее рождения и дальнейшего развития. Организация спортивно-массовых мероприятий преподавателями не только преподавателями нашей кафедры, но и сотрудниками вуза.

Ключевые слова: физическая культура, преподаватель, виды спорта, студент, сотрудник.

Abstract. This article tells about the history of the Department of Physical Culture and Sports SamGSKHA, from the beginnings of its birth and further development. Organization of sports events not only teachers of our department faculty, and staff of the university.

Index terms: physical education, teacher, sports, student, co-worker.

Самарская сельскохозяйственная академия начала свое существование с сентября 1919 г. До 1931 г институт базировался в Самаре, (тогда г. Куйбышев). В 1931 г. переведен из города на территорию учебно-опытного хозяйства. В живописной местности, в 20 км от Самары. СГСХА и сейчас располагается отдельным благоустроенным городком.