

## **ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ ЧАСА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

**А.В. АНИСИМОВА, П.И. НОВИЦКИЙ**

The deficit of motor activity of the pupils with severe disorders of musculoskeletal system leads to deterioration of health, physical development, of development of motor abilities and personal skills. One means of solving this problem is the introduction of a mode of day students hour adaptive physical recreation

Ключевые слова: учащиеся с тяжелыми нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, двигательная активность, адаптивная физическая рекреация

Физическое воспитание в жизни учащихся с тяжелыми нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (НФОДА) – одно из условий максимально возможной жизнеспособности и продления физически активной жизнедеятельности организма. Одной из проблем школ-интернатов, где обучаются такие учащиеся, является устранение дефицита двигательной активности своих подопечных. Ограниченные возможности передвижения и владения телом вынуждают детей вести пассивный образ жизни, оставаясь большую часть свободного времени в состоянии гиподинамии. Это негативно отражается на состоянии здоровья, тормозит формирование арсенала жизненно важных действий, сдерживает развитие физических способностей. Существенно изменить ситуацию может включение в режим дня школ-интернатов ежедневного часа адаптивной физической рекреации (ЧАФР).

Цель исследования – оптимизация двигательной активности учащихся с тяжелыми нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, обучающихся в школах-интернатах.

Исследование проводилось в течение 2012-2013 учебного года на базе Осиповичской государственной общеобразовательной школы-интерната для детей с нарушением функций ОДА, Могилевской области. В исследовании участвовали учащиеся 7-11 классов, имеющие тяжелые НФОДА и передвигающиеся на инвалидных колясках.

Внедрение в режим дня школы-интерната разработанного нами ежедневного ЧАФР (самостоятельные и организованные адаптированные физические упражнения и игры в специальных условиях) позволило увеличить среднесуточный объем двигательной активности учащихся с тяжелыми НФОДА с 1 часа 20 мин до 2 часов 10 мин (на 62,5 %). В физическом развитии детей это сопровождалось уменьшением количества учащихся с низким уровнем развития массы тела на 4,5%, с низким уровнем окружности грудной клетки на 12,7%, с высоким уровнем частоты дыхания на 9,1%; увеличением количества учащихся с гармоничным физическим развитием на 6,4%. В двигательной подготовленности – положительной динамикой в успешности выполнения контрольных упражнений, например: в передвижении на коляске 10 м, в преодолении ползанием расстояния 4 м (количество детей выполнивших данное умение увеличилось на 9,1%). Число учащихся выполняющих бытовые умения на уровне 3-5 баллов возросло от 9,1% до 36,3% (в разных умениях); с низким уровнем (2 балла) - уменьшилось от 9,1 до 27,3%. На 7,14% увеличилось количество учащихся, передвигающихся самостоятельно, передвигающихся с опорой уменьшилось на 5,71%. Организация ЧАФР в режиме дня школы-интерната позволяет: осуществлять активный отдых и повышение двигательной активности учащихся с тяжелыми НФОДА в свободное время; снимать напряжение и статическое утомление различных звеньев двигательного аппарата; содействовать коррекции и профилактике вторичных нарушений в организме; улучшать общее функциональное и психоэмоциональное состояние учащихся; исключать из самостоятельного (внеучебного) времяпровождения однообразие и монотонность; расширить сферу активного (коллективного, конструктивного, творческого и др.) взаимодействия ученика с НФОДА с окружающими и сверстниками, содействовать его социализации.

## **НЕКОТОРЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНА В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН»**

**Е.С. БУЛЫНКО, Ю.А. ПОЛЕЩУК**

Аннотация. It is known that any relationship is effective only at compliance and restraint of the parties, partnership, mutual aspiration to resolution of conflicts and the conflicts. So in sports activity it is especially important to support effective interaction, in particular in system of the relations "trainer-athlete". Activity of athletes always had competitive character, and is in essence directed on achievement of the maximum result irrespective of a skill level of athletes Thus, interaction between these two subjects of the sports environment is capable to influence sports result

Ключевые слова: оптимизм, жизнестойкость, стиль поведения