

которая должна была быть наиболее здоровой, получает такую оценку физического состояния. Это должно беспокоить общественность и привлечь внимание к всемерному повышению роли физкультуры и спорта как общенародного дела. Более того, показатель физической развитости населения в возрасте 15–34 лет ниже этого показателя для возраста 15–64 года. Таким образом, сейчас 1/5 часть нашей молодежи призывного возраста не соответствует действительной воинской службе по физическому состоянию и 1/3 – по состоянию здоровья. Это связано с тем, что в связи с цивилизацией ограничивается подвижность человека, и этот фактор особенно негативно влияет на здоровье человека в юном возрасте.

Несмотря на это, в последнее время относительно увеличивается заинтересованность к занятиям спортом среди студенчества нашего университета и даже успешно участвуют студенческие команды в спортивных соревнованиях в стране и на международной арене. Например, в этом году наши спортивные команды участвовали по 14 видам спорта в Универсиаде монгольской студенческой молодежи и заняли второе место по командным результатам. Также наши студентка-спортсменка на XXVII Всемирной летней универсиаде – 2013 в Казани РФ завоевала бронзовую медаль по дзюдо, команда по аэробике завоевала на чемпионате мира золотую и бронзовую медали в Корее.

Определимся с некоторыми выводами.

1. Молодежь из-за недостатка знаний по физической развитости человека и недостаточного внимания к этому не может дать оценку себе, и своему физическому состоянию.

2. Хотя есть заинтересованность занятиями физической культурой и спортом среди студенчества, но им для этого не достает времени и экономических возможностей.

3. Результаты исследований показали, что группа молодежи, склонная к негативным привычкам, в 6 раз ниже интересуется физкультурой и спортом.

4. Отрицательно влияет нехватка спортивной инфраструктуры, а именно: фитнес-центров; плавательных бассейнов, физкультурных залов и т. д.

УДК 376.2:615.825

А. Р. Шайхиурова, К. Р. Мехдиева

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Как уже известно, упражнения по физической культуре направлены на профилактическое, корригирующее и тонизирующее действия.

Актуальность темы.

Изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в последнее десятилетие, характеризуются усилением внимания к проблемам реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (здесь и далее – НОДА), осознанием реабилитации детей в России как важной государственной задачи. Проблема НОДА является одной из актуальных проблем детской ортопедии и невропатологии.

© Шайхиурова А. Р., Мехдиева К. Р., 2014

Проблема состоит в необходимости оптимизировать процесс физического развития у школьников с НОДА в системе физического воспитания, акцентируя внимание на формирование физических качеств и функциональных возможностей учащихся с НОДА.

Объект: процесс воспитания, обучения и развития детей с НОДА.

Предмет: физическое воспитание, направленное на формирование физических качеств и функциональных возможностей организма учащихся НОДА.

Цель: разработка программы корригирующей гимнастики, направленной на коррекцию, предупреждение и устранение недостатков физического развития детей с НОДА.

Для решения изложенной проблемы и достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить проблемы физического развития и физического воспитания детей с НОДА.
2. Разработать программу корригирующей гимнастики для детей с НОДА.

3. Обобщить и проанализировать результаты эксперимента, сделать выводы, разработать практические рекомендации для педагогов физической культуры.

Гипотеза: предполагается, что разработанная программа корригирующей гимнастики улучшит физическое состояние и здоровье школьников с НОДА.

Анализ существующих методик оценки физического развития детей школьного возраста показал, что существующие методики громоздки для осуществления их в рамках учебного предмета, не оценивают общее физическое развитие и не определяют его уровень. Следовательно, есть необходимость в создании доступной для использования методики оценивания физического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Основным средством физической культуры является упражнение. Поэтому оценивание физического развития состоит из упражнений, которые условно разделены на исходные положения. Это разделение позволяет сделать процедуру тестирования удобной. Упражнения подразделяются на следующие исходные положения:

- сидя на стуле;
- лежа на животе;
- сидя на полу;
- стоя на коленях;
- основная стойка.

Исходя из исходных положений, определяется 4 группы формирования физического развития, соответствующих основным двигательным навыкам, расположенным в последовательности возрастания его способности контролировать свое тело в покое и движении, правильно и рационально управлять своим телом, соответственно в исходном положении «сидя на стуле» оценивается мелкая моторика, движения верхних конечностей; в положениях «лежа на животе» и «сидя на полу» – сила мышц и подвижность суставов конечностей, двигательные навыки в положении лежа; в положении «стоя на коленях» – навыки удержания тела в пространстве, координация; в положении «основная стойка» – двигательные навыки в положении стоя, вертикализация тела.

Оценивание выполнения физических упражнений разделено на две группы: самостоятельное выполнение и с помощью. Таким образом, удастся отследить динамику физического развития у всех детей, в том числе и обучающихся с тяжелой формой НОДА.

Методика корригирующей гимнастики состоит из специально подобранных сочетаний различных упражнений, отвечающих решению определенной задачи. Важное значение имеют исходные положения, которые должны служить наиболее эффективному использованию упражнений. При проведении каждого из них надо учитывать наиболее выгодное направление движения, его амплитуду, скорость, характер выполняемого движения и части тела, охватываемые его воздействием [1, с. 17]

Корригирующие гимнастические упражнения подразделяются на пассивные – движения совершаются в основном обучающим, сам же учащийся запоминает их зрительно, на

слух и через ощущения, получаемые им; упражнения с помощью заключаются в том, что часть их выполняет педагог, другую часть – учащийся, при этом педагог может оказывать дозированное сопротивление совершаемому движению и использовать приемы расслабляющего массажа по ходу выполнения упражнения; рефлексорные – упражнения осуществляются при помощи неоднократных раздражений определенных рефлексогенных зон, вызывая в ответ соответствующую двигательную реакцию; активные – это движения, произвольно совершаемые самими учащимися, без помощи извне, но под контролем. Упражнения на расслабление мышц способствуют восстановлению нарушений координации движений и нормализации деятельности внутренних органов; упражнения на растягивание способствуют улучшению эластичности, тем самым облегчая восстановление подвижности в суставах; дыхательные упражнения направлены на восстановление нормального акта дыхания в покое, а также при совмещении с различными движениями и действиями; силовые и скоростно-силовые упражнения в статическом напряжении направлены на регуляцию мышечных сокращений, на содействие восстановлению подвижности в суставах и опороспособности, улучшение обменных процессов в мышцах, нарастание мышечной массы.

В эксперименте приняло участие 47 детей школьного возраста, у которых проявляются такие формы нарушений, как нарушения мышечного тонуса, нарушение равновесия и координации движения, нарушения ощущения движений, наличие патологических тонических рефлексов. Также часто отмечаются нарушения в эмоциональной сфере. Имеется задержка в развитии логического мышления в формировании познавательных интересов. У большинства детей также наблюдается задержка психического развития, обусловленная двигательными, речевыми и сенсорными расстройствами. Все это затрудняет бытовую, социальную, учебную адаптацию детей.

Перед началом занятий все дети прошли процедуру тестирования. В тестировании приводится норма результата по каждому упражнению. Норма была выявлена в результате исследования обучающихся с нормативным здоровьем. Исходя из нормы, была рассчитана оценка каждого показателя. Соответственно, самостоятельное выполнение упражнения оценивается максимально в 10 баллов, выполнение с помощью – максимально в 5 баллов.

Результаты и обсуждения

Результатом занятий по адаптивной физической культуре со школьниками стало увеличение динамики по всем группам показателей формирования двигательных навыков:

- мелкая моторика, движения верхних конечностей – 23,8 %;
- сила мышц и подвижность суставов конечностей, двигательные навыки в положении лежа – 19,9 %;
- навыки удержания в пространстве, координация – 16,4 %;
- двигательные навыки в положении стоя, вертикализация – 27,7 %.

Наибольшая динамика выявлена по показателям: двигательные навыки в положении стоя, вертикализация. Улучшение по данным показателям существенно отражается на самостоятельности детей.

Анализ результатов динамики физического развития учащихся показал прогрессивную тенденцию в формировании двигательных навыков. Целью данного мониторинга является не только показать действительный уровень сформированности навыка, а определить ближайшую зону развития. Этого удалось добиться с помощью последовательной структуры двигательных действий в группах показателей. Таким образом, использование мониторинга формирования физического развития позволяет без затруднений и без затраты большого количества времени оценить двигательное развитие детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Выводы

Анализ научной литературы и данные эксперимента позволяют нам сделать выводы, что основными задачами корригирующей гимнастики являются торможение патологической

тонической рефлекторной активности, нормализация на этой основе мышечного тонуса и облегчение произвольных движений, тренировка последовательного развития возрастных двигательных навыков детей. На начальных этапах развития общей моторики все мероприятия направлены на воспитание задержанных статокинетических рефлексов и устранение влияния тонических рефлексов, а затем на развитие возможностей активных движений. Проведению занятий по становлению общей моторики должны предшествовать приемы, направленные на нормализацию мышечного тонуса.

Корректирующие гимнастические упражнения способствуют уменьшению степени выраженности двигательных синдромов: нормализации мышечного тонуса, стабильности поз и положения конечностей, уменьшению насильственных движений. Ребенок начинает правильно ощущать позы и движения, что является важным стимулом к развитию и совершенствованию двигательных функций.

Также корректирующая гимнастика способствует нормализации опороспособности, развитию реакций равновесия в разных условиях – при передвижении по разной почве, на различной по высоте и по форме поверхности опоры, с разной ее устойчивостью, с использованием статических поз и передвижений в сочетании со специальной тренировкой вестибулярного анализатора.

1. См.: *Шапкова Л. В.* Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие. М.: «Советский спорт», 2004. 464 с.

УДК 323.2-057.875

А. В. Шапиева

ПРОЯВЛЕНИЕ ЭКСТРЕМИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ (ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

Экстремизм, сущность которого состоит в пренебрежении к действующим в обществе правилам и нормам поведения или в отрицании их, подрывает эффективность государственного управления и авторитет власти в обществе, оказывает исключительно негативное влияние на различные его сферы, а также является дестабилизирующим фактором жизни каждого отдельного человека. Этим обусловлена необходимость всестороннего анализа молодежного экстремизма как самостоятельного феномена.

В настоящее время молодежный экстремизм является одной из центральных проблем, требующих первоочередного решения. В целом он представляет собой комплексное явление, сосредоточившее в себе всю совокупность экономических, политических и культурных противоречий.

Сложность и многогранность проблемы молодежного экстремизма обусловили цель, задачи и основные характеристики специального социологического исследования, проведенного научно-методическим центром по работе с молодежью Забайкальского государственного университета (далее ЗабГУ) в 2013 г.

Цель данного исследования состояла в выявлении и анализе основных социальных представлений студентов ЗабГУ о молодежном экстремизме, его основных причинах, способов предупреждения и масштабов распространения. Для получения репрезентативной

© Шапиева А. Р., 2014