

# Влияние физических нагрузок на состояние здоровья детей олигофренов



# Цель работы:

- Показать как важно нормирование нагрузок на уроках физической культуры для детей алигофренов.

# Задача работы:

- Дать понять, что уроки физической культуры только тогда будут нести оздоровительное значение, когда на них будут нормироваться нагрузки.
- изучение и анализ работ специалистов по проблеме физического воспитания в школе VIII вида,
- выявление специфических особенностей развития двигательного анализатора умственно отсталых школьников,
- определение коррекционного значения физических упражнений в структуре уроков физической культуры.
- разработка рекомендаций по коррекции психофизических недостатков посредством занятий физкультурой в школе VIII вида.

# Гипотеза (предложение)

- Правильное нормирование нагрузок уменьшает травматизм на занятиях по физической культуре.
- применение определенных физических упражнений в структуре уроков физкультуры оказывается более эффективным в коррекции психофизических недостатков умственно отсталых детей

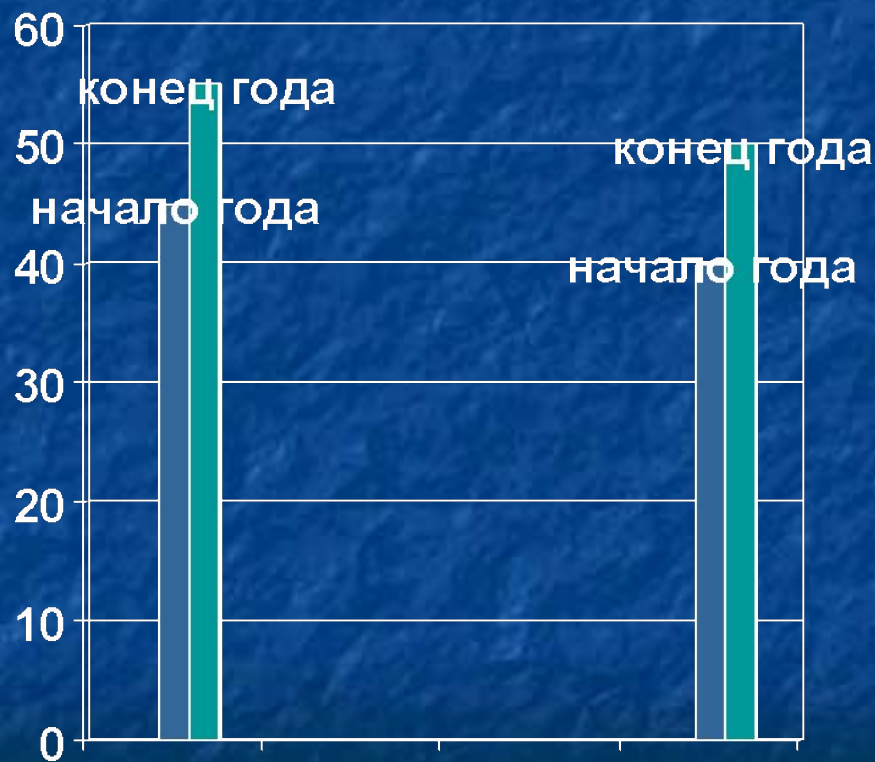
# При нормирования нагрузок рекомендуется учитывать пять компонентов:

- Продолжительность упражнения;
- Интенсивность;
- Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- Характер отдыха;
- Число повторений упражнения.

# Классификация нагрузок, включает пять зон:

- Зона низкой интенсивности (20-30%)
- Зона умеренной интенсивности (50%)
- Зона большой интенсивности (70%)
- Зона субмаксимальной или высокой интенсивности (80%)
- Зона максимальной интенсивности (100%)

# Показатели уровня физической подготовленности



# Объект исследования:

- физические упражнения как средство физического воспитания в школе VIII вида.



# Предмет исследования:

- коррекционное значение физических упражнений в школе VIII вида.

# Практическая значимость:

- Практическая значимость настоящей работы заключается в ее направленности на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья умственно отсталого школьника средствами физического воспитания.

# Первая глава

- В первой главе «Проблема коррекции психофизических недостатков умственно отсталых школьников средствами физического воспитания». Дан анализ 60 теоретических источников, освещены особенности развития двигательного анализатора умственно отсталых школьников. Выделены основные средства и задачи физического воспитания в школе VIII вида, проанализировано значение физических упражнений как одного из основных средств физического воспитания в структуре уроков физической культуры.

# Вторая глава

- Во второй главе «Влияние физических упражнений как одного из важных средств физического воспитания умственно отсталых школьников» экспериментальным путем мы определили уровень физического развития и особенностей двигательного анализатора учащихся исследуемой группы, оценили степень результативности коррекционно-развивающей работы, направленной на совершенствование двигательных навыков посредством физических упражнений.

# Заключение

- В «Заключении» приводятся основные результаты исследования. Отмечена степень выполнения цели и задач исследования, подтверждение рабочей гипотезы, намечены пути дальнейшей работы по применению физических упражнений на уроках физической культуры.

# Показатели физической подготовленности

- На начало 2008 года 45%
- На конец 2009 года 55%
- Показатель физической подготовленности повысился на 10%

# Показатели физической подготовленности на 2007-2008 учебный год



# Рекомендации:

- Занятия физической культурой должно проводиться в спортивном зале или специально отведённой комнате, оснащённые оборудованием.
- Дети должны иметь спортивный костюм
- Учитель должен иметь тесный контакт с медицинским персоналом
- Учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка
- Уделять внимание подбору физических упражнений
- Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание.



Спасибо за внимание !

