



УЧЕТ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ ПРИМОРСКОГО КРАЯ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



В статье представлены особенности погодного комплекса морского побережья Приморского края, использование оздоровительных сил природы в сочетании с физическими упражнениями и их влияние на психофизическое состояние детей с умственной отсталостью младшего школьного возраста в летний период.

Ключевые слова:

*дети с умственной отсталостью;
оздоровительное плавание; отдых
и оздоровление; морской климат;
Приморский край.*



**Мазитова Наталья
Вадимовна,**

*канд. пед. наук, доцент
кафедры теории,
методики физической
культуры и спортивно-
оздоровительной
рекреации ФГАОУ ВО
«Дальневосточный
федеральный*

университет» (Владивосток)

E-mail: nvmazitova@mail.ru

Одним из важнейших направлений социальной политики государства является обеспечение здоровья нации. В последние десятилетия наблюдается неуклонная тенденция к ухудшению показателей физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья подрастающего поколения, наиболее выраженная в школьный период жизни ребенка [1].

Климатические условия в жизни человека имеют большое значение и являются физической частью внешней среды. Как известно, погода характеризуется состоянием метеорологических элементов: температурой и влажностью воздуха, его движением — ветром, солнечным излучением, облачностью, осадками и так далее. Эти метеорологические элементы оказывают на организм комплексное воздействие. Характерной чертой погодного комплекса является взаимодействие его элементов: температуры, влажности и солнечного света. В физиологическом отношении составные части этого комплекса не являются суммой элементов: в естественных условиях они или усиливают, или ослабляют влияние друг друга [4].

Учет природных факторов для оздоровления детей в летний период становится с каждым годом все более востребованным, так как общество

заинтересовано в воспитании здорового поколения. Климат морского побережья благоприятствует организации отдыха и оздоровления детей с легкой умственной отсталостью. Оздоровительные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, поглощается больше кислорода, улучшается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости к температурным воздействиям. В результате улучшается терморегуляция и организм ребенка приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических условий. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями оказывает благотворное влияние на функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения.



Одно из главных требований к использованию оздоровительных сил природы — системный и комплексный их учет в сочетании с физическими упражнениями.

Однако до настоящего времени недостаточно разработаны вопросы о влиянии морского климата и морской воды Приморского края на психофизическое состояние детей с легкой умственной отсталостью младшего школьного возраста, отсутствуют практические рекомендации по вопросам построения процесса оздоровления с учетом климатических условий Примор-

ского края, что и определило актуальность нашей работы.

Цель исследования заключалась в выявление влияния морского климата и морской воды Приморского края на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста с легкой умственной отсталостью. В данной статье представлен фрагмент результатов исследования, проходившего в детском оздоровительном лагере «Вита» (Приморский край) с участием детей с легкой умственной отсталостью. Педагогический эксперимент проходил в течение 21 дня, дети занимались по разработанному нами комплексу средств в естественных условиях (на берегу морского побережья). Для выявления влияния морского климата и морской воды на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста с легкой умственной отсталостью применялись:

- аэротерапия (воздухолечение), которая осуществлялась в виде удлиненного или длительного времени пребывания детей на открытом воздухе в одежде, а также в виде воздушных ванн;

- морские купания, которые как вид климатобальнеологического воздействия на организм являются специфическим сильнодействующим средством и оказывают не только общеукрепляющее, закаливающее, но и лечебное действие;



- оздоровительное плавание в морской воде;

- оздоровительный бег и ходьба по берегу морского побережья;
- подвижные и спортивные игры.

Содержание занятий строилось с учетом погодных условий и физических возможностей занимающихся. Структура занятия включала общеразвивающие упражнения; специальные упражнения (бег и ходьба по

морскому побережью, плавание в морской воде, имитационные упражнения начального обучения плаванию, упражнения для изучения способов плавания кролем на груди и кролем на спине и др.); подвижные игры и спортивные игры в упрощенном варианте; аэротерапию; морские купания.



Условия морского побережья способствуют снижению уровня тревожности детей.

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системный и комплексный их учет в сочетании с физическими упражнениями, поэтому занятия проводились пять раз в неделю. Длительность одного занятия — 90 минут (таблица 1).

Таблица 1

Процентное соотношение времени, отводимого на различные средства оздоровления в одном занятии

Понедельник, среда, пятница	Вторник, четверг, суббота
Бег и ходьба (10%)	Бег и ходьба (25%)
ОРУ (10%)	ОРУ (15%)
Подвижные и спортивные игры в упрощенной форме (25%)	–
Оздоровительное плавание (45%)	Плавание и игры на воде (50%)
Прогулки по морскому побережью (10%)	Прогулки по морскому побережью (10%)

Разработанные оздоровительные мероприятия базируются на следующих особенностях: увеличение раздела игр и развлечений на воде с элементами обучения технике плавания, элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка предметов и т.д.), игры с элементами водного поло; применение специальных упражнений для

коррекции двигательных нарушений [3]. При построении оздоровительных занятий в летний период необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций.

1. При планировании физкультурно-оздоровительных занятий учитывать любую

возможность использования оздоровительных сил природы.

2. По возможности проводить диагностику физического состояния детей и педагогическое тестирование в условиях природной среды.

3. При организации физкультурно-оздоровительных мероприятий использовать климатогеографические параметры прибрежной зоны, где будут проходить занятия.

4. При регулировании нагрузки во время оздоровительных занятий учитывать интенсивность проявления температурных воздействий воздуха и воды.

5. Детям с легкой умственной отсталостью рекомендуется систематически использовать подготовительные упражнения с водой: «погружение», «дыхание», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, «скольжение» на груди и на спине, «опорный гребок», а также элементарные гребковые движения руками, движения ногами кролем на груди и на спине, используя игровой метод. Выполнение упражнений проводится в подгруппах и в парах с исправлениями ошибок самими детьми под наблюдением педагога, широко используется взаимопомощь детей [2].

Для оценки влияния разработанного комплекса средств на психофизическое состояние детей в ходе проведения исследования использовались анкетирование, методика диагностики самочувствия, активности и настроения и тест-опросник уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Результаты анкетирования показали, что 91% детей выразили желание, находясь на море, заниматься физическими упражнениями и считают, что морской воздух и морская вода положительно влияют на организм человека.

Для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения детей до и после проведения оздоровительных занятий был проведен опрос с помощью «Методики и диагностики самочувствия, активности и настроения». Анализ изменения исследуемых показателей за весь период пребывания в оздоровительном лагере говорит о повышении всех показателей (самочувствие и настроение у детей повысились на 3,5 балла, активность — на 3,3 балла).

К концу оздоровительной смены тест Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина показал снижение уровня тревожности детей со среднего до низкого.

Таким образом, выявлено положительное влияние разработанного нами комплекса средств, построенного на сочетании

физических упражнений, морского климата и морской воды на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста с легкой умственной отсталостью.

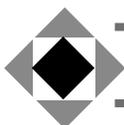
Литература

1. Бабушкина, Н.П., Черепанова М.В. Влияние экологических факторов на развитие детского организма. Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2006. 192 с.

2. Барабаш О.А., Мазитова Н.В., Стеблій Т.В. Функциональная интеграция детей с задержкой психического развития на занятиях по физической культуре: Учебное пособие / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. СПб: СПбНИИ физической культуры, 2008. 100 с.

3. Мазитова Н.В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции: дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2006. 143 с.

4. Приходько А.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М.: АРКИ, 2006. 123 с.



НОВОСТИ



Виктория Салий-Берлизова проводит экскурсию «Культура Древнего Египта» на жестовом языке в ГМИИ им. А.С. Пушкина

В программе ГМИИ им. А.С. Пушкина появилась новая семейная экскурсия на жестовом языке по постоянной экспозиции. Премьера

лят узнать о религии и повседневной жизни древних египтян.

Также на жестовом языке доступна экскурсия по знаменитой

ЭКСПУРСИИ НА ЖЕСТОВОМ ЯЗЫКЕ В ГМИИ им. А.С. ПУШКИНА

маршрута «Культура Древнего Египта» состоялась 4 марта. Автор экскурсии — Виктория Салий-Берлизова. Экскурсия посвящена культуре одной из древнейших мировых цивилизаций. В экспозиции — рельефы, саркофаги, украшения, папирусы, и многие другие памятники, которые позво-

Лейденской коллекции: посетители смогут познакомиться с шедеврами Рембрандта Харменса ван Рейна, Яна Вермеера Делфтского и Карела Фабрициуса, Франса Халса, Геррита Дау, Яна Ливенса и других выдающихся художников.

Подробная информация об этих и других программах музея для посетителей с ОВЗ доступна на сайте музея (<http://www.arts-museum.ru/visitors/accessible/index.php>) и на Facebook (@accessiblemuseum).

(Соб. инф.)