

Характеристика физических возможностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Деятельность двигательного аппарата проявляется в локомоторных актах – *ходьба, бег, метание.*

Нарушение физического развития:

- Отставание в массе тела, нарушение осанки, нарушение в развитии стоп, нарушение в развитии грудной клетки, сниженная жизненная емкость легких, неправильное дыхание, сниженная окружность грудной клетки.

Нарушение в развитии основных видов движений:

- в пространстве, во времени, неумение выполнять движение в ритме, низкий уровень дифференциации мышечных усилий. Низкий уровень развития функции равновесия, дизкоординация движений.

Ходьба, бег – действие циклического характера. Физиологический механизм циклических движений имеет рефлекторное происхождение, определяется ритмическим двигательным ценным рефлексом.

Ходьба – основной вид локомоций человека. В актах ходьбы участвуют большие группы мышц туловища, благодаря чему усиливается деятельность всех физиологических систем организма.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног, неритмичность движений, различная длина шагов, носки ног обращены во внутрь (наружу), вялость, постоянное отклонение туловища от вертикальной оси, ходьба на полусогнутых ногах, прямых ногах.

Бег - действие циклического типа. В процессе формирования беговой локомоции закрепляются относительно разнообразные динамические стереотипы нервных процессов, реагирующих мышечные усилия.

Нарушения при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, напряжение рук, мелкие шаги, неритмичность, сильный наклон головы вперед,

дизкоординация движения рук и ног, вялость движений, бег почти на прямых ногах, бег на полусогнутых ногах.

Метание - ациклические упражнения. Они требуют высокой координации движений, которая обеспечивается выработкой сложных условных рефлексов в процессе занятий, характеризуются максимальной силой и скоростью мышц, точной дозировкой мышечных усилий.

Нарушения при метании:

- напряженность, скованность туловища
- Торопливость
- Неправильный замах
- Вялость
- Дизкоординация движения рук и ног при броске

Нарушения в развитии основных физических качеств:

- Отставание от нормы в показании силы основных мышечных групп
- Быстроты движений
- Выносливость
- Гибкость и подвижность в суставах