

Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку учнів спеціальних медичних груп

Багато учнів нині мають ослаблене здоров'я, а частина з них – навіть інвалідність.

Переважно до спеціальної медичної групи скеровують учнів, які мають захворювання серцево-судинної і дихальної систем, міопію (вище 5 діоптрій), дітей, котрі перенесли операції або травми. Нерідко буває, що в одного учня діагностується декілька захворювань, які дозволяють йому добре вчитися, однак вимагають особливої уваги до його здоров'я та постійного тренування організму.

Фізичний розвиток в учнів спецгрупи, як показали спостереження й дослідження, виявився гіршим, ніж у їх ровесників з основної медичної групи. Це засвідчили результати проведеного нами обстеження за допомогою динамометрії (кистевої і станової), спірометрії, визначення ступеня рухливості в кульшових суглобах та гнучкості хребта шляхом нахилу тулуба вперед-вниз, а також дослідження рівня стрибучості (стрибок уверх з місця зі стрічкопротяжним механізмом В.Абалакова). Учнів основної медичної групи обстежували за ширшою програмою. Отримані дані обробляли за віковими групами. Порівняння даних з окремих показників фізичного розвитку учнів спеціальної і основної медичних груп показало різницю у фізичному розвитку дітей.

Рівень фізичної підготовленості учнів спеціальної медичної групи переважно низький. Поряд з фізичною у багатьох із них спостерігається ще й психологічна невідповідність до занять з фізичного виховання. Це часто виражається в недовірі, страху перед заняттями, небажанні займатися фізкультурою.

Такий комплекс фізичної і психологічної невідповідності при наявності захворювань в учнів вимагає від учителя тонкого і постійного психологічного впливу на них, умілого проведення занять з фізичного виховання. Зустрічаються випадки, коли вчителі не звертають серйозної уваги на фізичне виховання учнів спецгрупи, обмежуючись виконанням лише комплексу загальної гімнастики і значно скорочуючи тривалість занять. Це є грубим порушенням вимог програми фізичного виховання учнів.

завдання з фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп

Завданнями фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп є:

1. Підвищення функціональних можливостей організму в результаті систематичних занять фізкультурою.
2. Покращення фізичного розвитку учнів і підвищення завдяки цьому загальної працездатності.
3. Значне поліпшення фізичної підготовленості, прищеплення учням любові й відчуття потреби систематичних занять фізкультурою.
4. Виховання навичок особистої гігієни, а також загартовування організму.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка.

6. Морально-вольова й естетична підготовка учнів.

Виконання поставлених завдань сприятиме зміцненню здоров'я учнів.

Форми фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп

1. Навчальні заняття.
2. Ранкова гігієнічна гімнастика.
3. Фізкультурна пауза в процесі навчання.
4. Індивідуальні домашні завдання.
5. Щоденні прогулянки і туризм вихідного дня.

Фізична праця, загартовування організму та бесіди про фізичну культуру як засіб зміцнення здоров'я також сприяють фізичному вихованню, тому необхідно планувати і широко використовувати їх у роботі з учнями.

Засоби фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп

Засоби фізичного виховання, які застосовуються на заняттях з учнями спецгруп, майже не відрізняються від тих, що використовуються з учнями основної медичної групи. Вся різниця полягає в методиці їх застосування. Засобами фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп є: загальна гімнастика, легка атлетика, спортивні й рухливі ігри, лижна підготовка, плавання (з дозволу лікаря), походи вихідного дня і туризм.

Загальна гімнастика

Стройові та порядкові вправи, які виконуються на місці і в русі.

Уміти прийняти вихідні положення: основна стійка, ноги нарізно, на ширині плечей; для рук: на пояс, уперед, в сторони, вгору, перед грудьми; для кистей: до плечей, на потилицю і т. д.

Навчитися правильно приймати положення рук і голови при команді “Руки вперед (в сторони, вгору) – стій!”, навчитися правильно виконувати елементарні вправи для м'язів рук, ніг і тулуба, а також правильно поєднувати виконувані вправи з диханням.

Навчитися складати елементарний комплекс вправ типу ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурної паузи.

Ходьба на пальцях, на зовнішній стороні стопи. Елементарні вправи руками, виконувані під час ходьби. Загальнорозвиваючі вправи з предметами: гімнастичною палицею, набивним м'ячем, скакалкою, обручем, малим м'ячем, булавами та гантелями. Вправи біля гімнастичної стінки і на ній, вправи на гімнастичній лаві і з лавою. Метання малого м'яча в ціль.

Вправи акробатичні: перекат назад, перекид уперед і назад, стійка на лопатках (“берізка”), “міст”.

Вправи у рівновазі на гімнастичній лаві, на низькій, середній та високій колоді (ходьба звичайна, переміщення приставними і схресними кроками, а також переміщення назад; різноманітні рівноваги на одній нозі; повороти кругом з положення одна нога спереду, а також махом однією вперед або назад, стрибки на місці і переміщення вперед стрибками поштовхом двох і однієї ніг; розходження двох ніг, переступання через предмети й інші вправи); на кільцях

(розмахування у висі; вис зігнувшись із вису стоячи поштовхом однією ногою і махом другою; опускання назад з вису зігнувшись та ін.); на різновисоких брусах (розмахування у висі на верхній жердині, перемах однієї або двох ніг на нижню жердину, сид на одному стегні, зіскок прогнувшись); вільні вправи; стрибок ноги нарізно через козла висотою 100-120 см; стрибки з трампліна (прогнувшись, з поворотом на 90° і 180°).

Спортивні ігри

Волейбол. Навчання передачам м'яча зверху і знизу. Вдосконалення техніки передачі м'яча у парах, у колі – стоячи на місці і при переміщенні по колу. В останньому випадку м'яч передається вчителю або найбільш підготовленому учню, який залишається на місці.

Навчання нижнім прямій і боковій подачам. Двостороння гра. Практика суддівства.

Баскетбол. Навчання техніці гри в баскетбол: ведення м'яча вперед і зі зміною напрямку; передача м'яча – від грудей, однією рукою; кидки м'яча в кошик – з місця (з відстані 3-4 м), кидки в кошик після ловлі та ведення м'яча. Індивідуальні дії в захисті і нападі. Двостороння гра зі зменшенням її тривалості. Практика суддівства.

Бадмінтон. Навчання техніці гри: триманню ракетки, удару по волану знизу, справа, зліва; підкиданню волана над собою ударом ракетки стоячи на місці і в русі; подачі волана.

Гра в парах. Гра на майданчику – одиночна і парна.

Рухливі ігри

Естафети: “Хто перший”, “Гонка м'ячів”, “Гонка м'ячів над головою”, “Гонка м'ячів під ногами”, “Естафета з прапорцями”, “Естафета з булавами”, “Естафета з викликом номерів”, “Зустрічна естафета”, “Естафета з подоланням перешкод”, “Естафета з елементами волейболу”, “Естафета з палицями і стрибками”, “Зустрічна естафета з м'ячами”.

Ігри: “Вудочка”, “Перетягування в парах”, “Гонка м'ячів по колу”, “Передає – сідай”, “М'яч – середньому”, “Мисливці і качки”, “Кругова лапта”, “Переміна місць”, “День і ніч”, “Ривок за м'ячами” та ін.

Легка атлетика

Навчання техніці бігу на середні і короткі дистанції, дрібнотемповому бігу, високому і низькому старту. Тренування у пробіганні відрізків 20-60 м на швидкість, біг у середньому темпі з поступовим збільшенням відстані й часу бігу (від 15-30 секунд – до 1 хв. 30 сек. і більше), а також зі скороченням паузи для відпочинку.

Навчання стрибкам у довжину з місця поштовхом двох ніг і з розбігу способом “зігнувши ноги”, навчання потрійному стрибку з місця та з розбігу. Навчання стрибкам у висоту способами “переступання” і “перекат”.

Тренування в стрибках у довжину та висоту. Навчання метанню гранати з місця та з розбігу, тренування в метанні гранати.

Лижний спорт

Навчання підбору черевиків, лиж, палиць і лижних мазей, а також перенесенню, установленню в штабелі та зберіганню їх; навчання постановці на лижі і триманню палиць.

Навчання стройовим командам з лижами в руках та на лижах “В одну шеренгу – шикуйсь!”, “Рівняйся!”, “Струнко!”, перешикування в колону по одному переступанням.

Навчання техніці переміщення на лижах поперемінним двокроковим ходом з використанням підготовчих, імітаційних та підвідних вправ (підготовчі й імітаційні вправи до випадання снігу та підвідні на снігу: переміщення ступаючим кроком, без палиць, ковзання без палиць, відпрацьовування рухів руками з палицями, навчання і вдосконалення техніки переміщення (на лижах в цілому).

Навчання техніці переміщення одночасним однокроковим і двокроковим ходами.

Навчання техніці спусків згори та підйомів: підйом ступаючим кроком, “драбинкою”, “пів’ялинкою”, “ялинкою”, спуск в основній стійці.

Навчання техніці повороту на місці та на спуску: переступанням (на місці та в кінці спуску), півплугом, плугом та упором.

Тренування в переміщенні на лижах від 2 до 3 км – для дівчат і від 3 до 5 км – для хлопців (з урахуванням переміщення на навчальній лижні).

Плавання

При наявності свого або орендованого басейну поблизу школи бажано проводити з учнями спецгруп заняття з плавання. (Тільки з дозволу лікаря!).

До навчання плаванню належать: рухи руками й ногами для освоєння способів “брас” і “кроль” без виносу та з виносом рук із води; навчання правильному диханню та поєднанню рухів руками і ногами.

Тренування у пропливанні відрізків від 10 до 25 метрів і більше.

Якщо басейну поблизу школи немає, учні повинні не рідше одного разу на рік побувати у більш віддаленому басейні і пройти тренування з плавання.

Туризм

Підготовка до походу: визначення мети і завдань походу, відмітка на карті маршруту і місць привалів; набуття навиків укладання рюкзака, підбору необхідних речей, одягу і взуття, а також навиків користування компасом та орієнтування на місцевості; встановлення намету, розпалювання вогнища. Тренувальні походи. Участь в одноденному (влітку і взимку) і дводенному поході (влітку).

Крім перелічених засобів з учнями спецгруп можна широко займатися настільним тенісом, тенісом, ручним м’ячем, катанням на велосипеді та іншими видами спорту.

Більша частина названих засобів використовується переважно на заняттях з фізичного виховання, а деякі застосовуються учнями самостійно.

Література:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 1982. – 190 с.
2. Агаджанян Н.А., Полатайко Ю. А. Экология, здоровье, спорт.– Ивано-Франковск–Москва: Плай, 2002. – 306 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 1986. – 256 с.

Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких и сердца. – М.: Медицина, 1981.– 164 с.