Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Мальцев Д.М. Курская обл.,Советский р-он, п.Кшенский

руководитель физвоспитания ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М.Клыкова»

По состоянию здоровья и физическому развитию обучающиеся распределяются на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную) для занятий физической культурой. К основной группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития. К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством преподавателя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для обучающихся подготовительной группы, необходимо учитывать индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающиеся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений. Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организуются непосредственно в учебном заведении и проводятся 3 часа в неделю по 45 минут отдельно от уроков физической культуры. Посещение занятий обучающиеся СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и преподавателя, проводящего эти занятия.

Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима на переменах, занятиями в группах продленного дня, проведением массовых спортивных мероприятий. Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;

- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости; - освоение основных двигательных навыков и качеств;

- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для студентов имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе. Занятия со студентами в СМГ условно делятся на 2 периода: подготовительный и основной. Подготовительный период обычно занимает начальный период обучения. Его задачи:

постепенно подготовить сердечно - сосудистую и дыхательную системы и весь организм студента к выполнению физической нагрузки; воспитать у обучающихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

обучить элементарным правилам самоконтроля. В первые 2-3 недели занятий с обучающимися, необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться только в сочетании с общеразвивающими. При их подборе нужно учитывать характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого обучающегося. В течение первых уроков изучаются индивидуальные особенности каждого студента, его физическая подготовленность, бытовые условия, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку урока физической культуры. Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы. Вводная часть (15-20 минут) включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке. В основной части урока (15-20 минут) студенты овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен. Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Как показывает практика, надо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление. В заключительной части урока (5-10 минут) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия.

Ведущий принцип в работе с обучающимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе, на школьных площадках, стадионе. При этом должно строго соблюдаться соответствие спортивной формы погоде для предупреждения переохлаждения или перегревания. В прохладную погоду подготовительную и заключительную часть урока можно проводить в помещении.

Литература:

1. Туманян Г.С., Учебное пособие, М.: Академия, 2008.

2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура студента: Учеб. для СПО – 8-е изд., изд., стер. – М.: Академия, 2008.

3. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы Учитель, 2009.

4.Тимошенков В.В., Тимошенкова А.Н. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учеб.пособие.2-е изд.,перераб. и доп. - Мн.: «Веды», 2001.

5. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. - М.: ФиС, 1988.

6. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры.-М.:Просвещение,2000.

7. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах- М.: ФиС, 1996.