Стаття «Організація проведення занять з фізичного виховання

 для учнів з відхиленнями в стані здоровья»

Здоровіє - це благо та щастя для кожної людини. Але за останні роки здоровіє різних груп населення та особливо дітей погіршилось, збільшилась кількість дітей з хронічними захворюваннями, «помолодшали» захворювання, такі як остеохондроз та захворювання серцево-судинної системи. Це пояснюється тим, що на протязі багатьох років не приділялось достатньо уваги роботі щодо формування здорового способу життя, боротьбі з шкідливими звичками, введенню масових форм фізичної культури.

Особливості сьогоднішніх умов життя, швидкі темпи розвитку техніки, модернізація навчання, зростання інформації вимагають від організму учнів високої затрати енергії. Пластичність функціональних систем здорової дитини та підлітка сприяє порівняно швидкій їх адаптації до різних впливів зовнішнього середовища. Та навпаки, незначне відхилення в стані здоровя дітей та підлітків призводить до того, що їх організм не завжди адекватно реагує на навчальні перенавантаження. Досить часте перебування за компютером, недостатня рухлива активність призводить до функціональних порушень, а після і до хронічних захворювань.

Середній шкільний вік (від 12-13 до 15-16 років) називають підлітковим, перехідним від дитинства до юності. Цей вік є дуже визначальним в фізичному розвитку дітей. В організмі відбуваються значні перебудови.

 Він співпадає з стрічкою бурхливого зростання організму. Для цього віку характерні нерівномірне дозрівання. Протягом цих років з'являються ознаки статевого дозрівання, відбувається перетворення хлопчика в юнака, дівчинки в дівчину. Зростання тіла в довжину переважає над зростанням у ширину; кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб. Зберігається велика рухливість хребта, а отже, не виключаються і можливості його скривлення при неправильних положеннях тіла, однобічних і надмірних напруженнях. Розвиток м'язів відстає від загального росту тіла, під цим розуміють швидку стомлюваність підлітків при фізичній роботі.

Характерним для середнього шкільного віку є загальна перебудова органів і систем, значна інтенсифікація росту і розвитку організму. Перебудова організму спричинює збільшену загальну чутливість, змінюється динамічна рівновага між першою і другою сигнальними системами, відбувається ослаблення вищого функціонального рівня кіркової діяльності другої сигнальної системи. Особливістю розвитку серцево-судинної системи є його відставання від росту тіла. Це зумовлює підвищення втомлюваності організму. Також особливістю цього віку є статеве дозрівання, яке характеризується лабільністю психіки, вегетативної нервової системи, відхиленнями у функціях серцево-судинної системи. У цей період інтенсифікуються процеси кіркової діяльності, скостеніння, розвитку скелетних м'язів. Ріст легень призводить до збільшення об'єму кожного вдиху, а також хвилинного об'єму дихання та життєвої ємкості легень.

Фізичний розвиток під впливом різних захворювань може змінюватися. За наявності розладів ендокринної системи спостерігаються суттєві зміни у фізичному розвитку - гігантизм, карликовість, нерівномірний розвиток окремих частин тіла. У дітей, які часто і тривало хворіють, особливо хронічними захворюваннями, спостерігається сповільнення росту, зниження надбавок маси тіла, ослаблення тонусу м'язів, порушення статури, плоскостопість.

Здоровья дітей та підлітків послаблено ще й тому, що вони не привчені про нього піклуватися. Оскільки в шкільний період триває розвиток скелету, суглобів та ще не завершилося окостеніння хребта, грудної клітки, тазу, тому за несприятливих умов, можливе їх викривлення. Неправильна поза під час сидіння за партою чи компютером призводить до порушення дихання й кровообігу, зокрема, нормального припливу крові до головного мозку, а це може позначитися на розумовій діяльності та працездатності дитини.

Останнім часом в Україні значно збільшилась кількість дітей, яким рекомендовано займатися фізичною культурою в підготовчій і спеціальних медичних групах. Така ситуація вимагає від педагога глибоких знань, методики, організації проведення занять в залежності від хвороби учня. Ефективність проведення занять з фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп, всеціло відзначаються методикою та організацією занять, раціонально використовуються оздоровчі системи фізичних вправ. Від того, які засоби фізичного виховання застосовуються в заняттях, яка методика їх використання та як організований процес фізичного виховання, залежить і оздоровчий результат.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту потрібно застосовувати строго диференційований метод занять. По цій причині і недопустиме обєднання однієї медичної групи з іншою. Важливо також знати, що організм учнів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, потребує рухову активність не менше, а більше, ніж організм здорових дітей та підлітків, але йому потрібна якісно інша рухова активність.

Учні зі слабким здоров'ям повинні отримувати щоденно дозоване фізичне навантаження. Для цього потрібно використовувати ранкову гімнастику, фізкультурні паузи та хвилинки , прогулянки та інше.

Щоб підготовити учнів до самостійних занять фізичними вправами дома, їх потрібно навчити правильному диханню та вмінню розслабляти м'язи, простим прийомам самоконтролю та ознайомити з необхідними положеннями та вправами комплексу ранкової гімнастики.

Вчитель фізичної культури на уроках повинен періодично перевіряти пульс та частоту дихання в учнів, вести систематичні спостереження за підготовленістю та функціональним станом і на цій основі здійснювати індивідуальний підхід до кожного учня. Учні спеціальної медичної групи повинні вести щоденник самоконтролю.

У відповідності з особливостями контингенту учнів, що складають СМГ, певних особливостей набувають мета і завдання фізичного виховання цих школярів.

Метою фізичного виховання учнів, які за станом здоровя віднесені до СМГ, є прискорення ліквідації патологічних процесів, відновлення і зміцнення здоровя, досягнення максимально-можливого для даного індивіда рівня фізичного розвитку, психологічної і рухової підготовленості. Кінцева мета - виховання навичок здорового способу життя, та потреб до самостійних систематичних занять фізичною культурою.

Мета роботи з учнями спеціальної медичної групи:

- спланувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або довготривалого характеру;

- через засоби фізичної культури підвищити життєву активність органів і систем учнів, добитися індивідуально - стійкого поліпшення самопочуття;

- використати потенційні можливості учнів для повноцінного входження в доросле життя.

Завдання, які реалізуються в роботі спеціальної медичної групи:

- Знайомство з методами усунення можливих функціональних змін в організмі під впливом хвороби (формування постави, загартування, самомасажу, вивчення різновидів дихання тощо.)

- Зміцнення здоровя та корекція фізичного розвитку.

- Засвоєння основних життєво важливих рухових умінь, передбачених чинною програмою.

- Підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності учнів.

- Формування знань у сфері особистої гігієни та здорового способу життя.

Фізичне виховання дітей та підлітків з послабленим здоров'ям - це лікувально-педагогічний процес, направлений на вирішення гігієнічних, освітніх та виховних завдань шляхом застосування системи фізичних вправ.

Основні засоби фізичного виховання:

- фізичні вправи;

 - природні фактории;

 - особиста гігієна.

У відповідності з державною програмою з фізичної культури для дітей підготовчої та спеціальної медичних груп, розробленої та діючої з 1997 року, діти, що мають відхилення у стані здоров’я, обов’язково відвідують уроки фізичної культури, беруть участь у підготовчій та заключній частинах, а під час основної виконують вправи, вивчені на заняттях у підготовчій та спеціальній групі.

Наукові дослідження показали, що під впливом фізичних вправ та ігор діти швидше і краще ростуть. Це легко пояснити. Дякуючи посиленню обміну речовин, кров´ю транспортується більше «будівельного матеріалу», і кістки швидше ростуть, як в довжину, так і в ширину. Ще помітніше збільшується об´єм мязів. Також одночасно збільшуються і розвиваються в результаті занять та ігор всі внутрішні органи.

Серце підлітка потребує постійного навантаження, інакше його м´язова система обростає жиром, стає в´ялою, рихлою. Нездатною до сильніх скорочень, погано забезпечує тканини, особливо периферичних органів киснем. Регулярні заняття фізичними вправами та іграми зміцнюють мязи людини, в тому числі і серцеві м´язи. Серцеві м´язи натринованої людиніи посилають в кров´яні сосудини значно більше крові, чим у осіб, які не займаються фізичними вправами та іграми.

Кров омиває тканини всього тіла і добре забезпечує їх киснем в проміжку між двома сильними скороченнями серце довше відпочиває. Таким чином, воно працює більш економно, менше втомлюється, стає витривалішим. Чим краще треноване серце, тим рідше б´ється пульс. Треноване серце добре справляється з тривалою тяжкою працею, і, навпаки, серце людини, яка веде малорухливий образ життя, погано забезпечує переферичні органи, особливо тканини кінцівок кров´ю. М´язи не отримують необхідної кількості кисню і швидше втомлюються. Людина, з дитячих років, яка веде малорухливий спосіб життя, послаблює свою серцево-судинну систему, тому важко переносить фізичні навантаження.

Вплив фізичних вправ та ігор на легені також є позитивним явищем, особливо, якщо заняття проводяться на чистому повітрі: організм при цьому потребує великої кількості кисню, дитина на повні груди вдихає повітря і також глибоко видихає, відчуває необхідність звільнитися від вуглекислого газу, виробляючи клітинами, і поповнюючи легені свіжим повітрям.

Це особливо важливо. Коли людина знаходиться без руху, вона не дихає на повні груди, повітря встигає наповнити лише серцеву частину легень і відразу же видихається. Верхівки легень працюють не достатньо. Ось чому важливі фізичні вправи та ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилюють легені і застерігають від хвороб легенів, особливо від туберкульозу. Крім того, у підлітків під впливом фізичних вправ та ігор змінюється об´єм грудної клітки. Груди стають ширшими, ребра стають біль рухомими, зміцнюються дихальні м´язи. Це призводить до збільшення об´єма легенів. Поліпшується також склад крові. Дякуючи великому притоку життєдайного кисню і живильних речовин збільшується кількість червоних тілець, що попереджує малокров´я.

Фізичні вправи дуже сильно впливають і на стравохід. Із шлунка і кишечника всмоктується лише та кількість поживних речовин, які потрібно організму. Дякуючи фізичним вправам розвиваються м´язи живота. Ці м´язи мають велике значення для здоровя. Вони приймають участь в диханні,сприяють більш глибокому вдоху та видоху. Крім того, напруження мязів живота сприяють спорожненню кишечника.

Фізичні вправи добре впливають й на нервову систему. Нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисня,краще розвиваються і енергічніше працюють.

Поступово шляхом вправ набуваються навички точного виконання вправ. Команди поступають саме тим м´язам, які найбільш спритно виконують данний рух, а всі останні м´язи залишаються в стані спокою, розслаблення. Дякуючи цьому, рухи дитини стають більш вільними, граційними, та економними. Шляхом фізичних вправ розвивається швидкість реакції, ця здатність нервової системи в найкоротший період передати імпульси м´язам і тим самим змусити їх швидко скорочуватись. Ця якість має в сучасній праці велике значення. Якщо швидкість реакції достатня, то праця іде без напруги, якщо реакція недостатньо швидка, то нервова система не швидко віддає накази мязам та перенапружується. В результаті настає нервове втомлення. Заняття фізичними вправами виробляє почуття ритму, тобто вміння виробляти ряд рухів в однакові проміжки часу. Нарешті, систематичні зайняття фізичними вправами та іграми, катання на велосипеді, регулярні прогулянки розвивають витривалість, що є дуже необхідним в процесі трудової діяльності. Підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров´я і ріст фізичної працездатності сприяє поліпшенню розумової працездатності. Великий вплив здійснює активний режим на стійкість розумової працездатності школярів протягом навчального року. Об´єм рухової діяльності повинен відповідати потребам дитячого організму, це допомогає зберегти працездатність до кінця уроків в школі, до кінця всього дня, неділі, навчального року. Короткочасні фізичні вправи в процесі уроків і виконання домашнього завдання, а також в процесі праці сприяють підтриманню активної уваги і підвищують працездатність на заняттях які ідуть після занять фізичною культурою, успішність вища ніж на уроках, які перед заняттями фізичною культурою. Прогулянки, фізичні вправи та ігри після закінчення уроків є добрими засобами відновлення розумової працездатності.

Правильно поставлене фізичне виховання дітей і підлітків - основа здорового способу життя, успіхів в різних галузях загальної діяльності .

Фізичні вправи можуть мати специфічний і неспецифічний вплив на організм людини. Загальний неспецифічний тонізуючий вплив на організм чинять елементарні гімнастичні й дихальні вправи, які стимулюють серцево-судинну й дихальну системи, підвищують опірність організму до змін навколишнього середовища. Специфічна дія фізичних вправ визначається спеціальним підбором груп вправ для безпосереднього впливу на травмований орган і систему з метою відновлення втраченої функції. Цілюща дія фізичних вправ на організм здійснюється шляхом взаємодії нервової і гуморальної систем, моторно-вісцеральними рефлексами. Будь-яке скорочення м'язів подразнює закладені в них численні нервові закінчення і потік імпульсів з них, а також з пропріорецепторів інших утворень опорно-рухового апарату, спрямовуються у ЦНС. Вони змінюють її функціональний стан і через вегетативні центри забезпечують регуляцію і перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно у цьому процесі регуляції бере участь і гуморальна система, у якій продукти обміну речовин, що виникають у м'язах, потрапляють у кров і діють на нервову систему (безпосередньо на центри і через хеморецептори) і залози внутрішньої секреції, викликаючи виділення гормонів. Таким чином, інформація про роботу м'язів по нервових і гуморальних шляхах надходить у ЦНС і центр ендокринної системи (гіпоталамус), інтегрується, а потім ці системи регулюють функцію і трофіку внутрішніх органів. Розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини: тонізуюча, трофічна (trophe - живлення) дія, формування компенсацій і нормалізація функцій. Тонізуюча дія фізичних вправ.

Спеціально дібрані вправи здатні посилювати процеси гальмування чи збудження у ЦНС і тим самим сприяють відновленню нормальної рухливості та врівноваженості нервових процесів. Це покращує регулюючі властивості, активізує діяльність ендокринних залоз і стимулює вегетативні функції та обмін речовин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Тонізуючий вплив фізичних вправ тим більший, чим більше м'язів залучається у рухову діяльність і чим вище м'язове зусилля. В осіб, які займаються фізичними вправами, виникають позитивні емоції, створюється піднесений настрій і з'являється впевненість у швидкому одужанні.

 Фізичні вправи мають також трофічну дію. У процесі руху виникають пропріоцептивні імпульси, що йдуть у вищі відділи нервової системи та вегетативні центри і перебудовують їх функціональний стан, що сприяє покращанню трофіки внутрішніх органів та тканин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. М'язова діяльність стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфообіг. За рахунок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, попереджається утворення спайок та розвиток атрофій.

Формування компенсацій. Фізичні вправи сприяють як найшвидшому відновленню або заміщенню порушеної хворобою функції органа або системи. Формування компенсації зумовлене рефлекторними механізмами. Фізичні вправи сприяють збільшенню розмірів сегмента тіла або парного органа, підвищуючи їх функції та ураженої системи в цілому. Вони залучають до роботи м'язи, які раніше не брали участі у виконанні не властивих для них рухів. Залежно від характеру захворювання компенсації можуть бути тимчасовими або постійними. Перші виникають під час хвороби та зникають після одужання, а другі - у разі безповоротної втрати або обмеженні функції.

Нормалізація функцій організму, відновлення здоров'я й працездатності після травми або хвороби досягаються за допомогою фізичних вправ. Відновлення анатомічної цілісності органа або тканин, відсутність після лікування ознак захворювання ще не є свідченням функціонального одужання хворого. Нормалізація функцій виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в організмі, усуваються тимчасові компенсації, відновлюються моторно-вісцеральні зв'язки та рухові якості людини. Усі названі вище механізми лікувальної дії фізичних вправ дозволяють визначати лікувальну фізичну культуру як: метод неспецифічної терапії, що втягує у відповідну реакцію організм на усіх його рівнях.

Лікувальна дія фізичних вправ у клініці нервових хвороб ґрунтується на фізіологічних закономірностях формування рухів і керування ними. Рухова активність регулюється нервовими центрами, що розташовані на різних рівнях ЦНС, і забезпечується суворою координацією тонусу й скорочення м'язів. Завдяки великій пластичності нервових процесів при систематичному використанні фізичних вправ можна цілеспрямовано впливати на різні функції організму. Наприклад, фізичні вправи вдосконалюють адаптаційні процеси серцево-судинної системи, що полягають у посиленні енергетичних і регенеративних механізмів, поліпшують трофічні процеси в тканинах і системах, збільшують кровопостачання серця й легенів, чинять загальний тонізуючий вплив, поліпшують функції всіх органів і систем, попереджують ускладнення, активізують захисні сили організму й прискорюють видужання. При травмах і захворюваннях нервової системи психіка людини часто пригнічена й загальмована. Під впливом фізичних вправ гальмування зменшується, відбувається стимуляція рухових центрів, у результаті систематичного тренування поліпшується функція провідних нервових шляхів і периферичних рецепторів. Порушення функцій нервово-м'язового апарату позначаються на діяльності внутрішніх органів. М'язова система, її рецепція, а також ЦНС є найважливішими регуляторами вегетативних функцій. У свою чергу вегетативна нервова система при фізичному навантаженні іннервує м'язову тканину, регулює в ній обмін речовин, пристосовуючи її до функціональної діяльності. Постійний вплив фізичних вправ удосконалює гіпофізарно-адренокортикотропічний механізм регуляції, що сприяє відновленню функції руху й працездатності всього організму.

У підлітковий період дуже важливо своєчасно виявити учнів, які мають відхилення у стані здоровя та направити зусилля на ліквідування цих відхилень, які знижують функціональні можливості та працездатність дитячого організму, затримують його оптимальний розвиток. Правильний розподіл учнів по медичним групам для занять фізичною культурою є важливим розділом роботи медичних працівників та вчителів фізичної культури.

Медичне обслуговування учнів здійснюється спеціально закріпленими за учбовим закладом лікарями та іншим медичним персоналом.

Висновок про стан здоровя і всі лікарські вказівки про допустимі навантаження для кожного учня записуються у лікарську-контрольну карту і обовязково доводяться до відома учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з учням. Учні, які не пройшли медичний огляд до уроків фізичної культури не допускаються. На підставі даних про стан здоровя і фізичний розвиток, учні розподіляються на три медичні групи. А саме: основна, підготовча та спеціальна. Допустиме фізичне навантаження для кожної групи учнів повинно відповідати медичній характеристиці.

ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА

Складають учні без відхилень у стані здоровя ,з добрим фізичним розвитком, навчаються за навчальними програмами фізичного виховання в певному обсязі учні можуть займатись в одній із спортивних секцій, брати участь у змаганнях.

ПІДГОТОВЧА МЕДИЧНА ГРУПА

Складається з учнів, які мають незначне відхилення у стані здоровя, з недостатнім фізичним роз витком, навчаються за навчальною програмою з фізичного виховання при умові більш поступового освоєння комплексу рухових навичок та умінь. Цій групі рекомендується також додаткові заняття для удосконалення рівня фізичного розвитку.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Віднесені учні з відхиленням у стані здоровя постійного або тимчасового характеру, що вимагають обмеження фізичних навантажень, допущені до виконання навчальної та виробничої роботи, займаються за спеціальними навчальними програмами, та підлягають поглибленому медичному огляду.

Учні, які тимчасово звільнені від занять фізичними вправами, зобовязані бути присутніми на уроках фізичної культури , при цьому учитель може їх залучати до підготовки занять. Дозвіл на тимчасове звільнення від занять фізичними вправами дає лікар або медичний персонал учбового закладу.

В наш час, коли про здоровий спосіб життя можна почерпнути із СМІ та інтернету, особлива увага приділяється оздоровленню підростаючого покоління - дітей та підлітків. А поняття "фізична культура" та "оздоровлення" невідємно повязані між собою, оскільки досягти оздоровчого ефекту при відсутності фізичних вправ практично неможливо.

Знання про фактори, що визначають і посилюють вплив на організм дитини, необхідні для підвищення ефективності спортивно - оздоровчої роботи. Невірна уява про фактори впливу фізичних вправ чи їх однобічне використання значно знижує результати роботи. Ось головні з них:

- Систематичне застосування гімнастичних вправ, незалежно від статі, віку та фізичного розвитку дітей.

Особливості гімнастичних вправ - їх складність, характер та емоційність, новизну, тривалість , інтенсивність.

.- Врахування індивідуальних особливостей дитини. Недооцінка чи невірний підхід до індивідуальних особливостей значно знижує фізіологічний ефект і педагогічний вплив гімнастичних вправ, може викликати втрату інтересу дітей до фізичного виховання.

.- Зовнішні умови, в яких проходить процес фізичного виховання дітей в школі. Такими умовами є кліматичні, метеорологічні, стан обладнання спортивних майданчиків, якість спортивного інвентаря, рівень організації фізичного виховання.

 Виховання фізичних якостей грунтується на постійному прагненні зробити понад можливе для себе, здивувати оточуюючих своїми можливостями . Але для цього з народження потрібно постійно і ругулярно виконувати правила правильного фізичного виховання .