

*Слепнева А.И.,
Студент колледжа Стерлитамакского Филиала
Башкирского Государственного Университета
Россия, Стерлитамак*

*Мустафина Ю.А.,
Студент колледжа Стерлитамакского Филиала
Башкирского Государственного Университета
Россия, Стерлитамак*

Научный руководитель: Салемгареева Гульнара Маратовна

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО ШКОЛЬНИКАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Аннотация: В статье рассказывается о занятиях физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: физическая культура, школа, занятия физкультурой.

*Slepneva A.I.,
college student Sterlitamak Branch
Bashkir State University
Russia, Sterlitamak*

*Mustafina Yu.A.,
college student Sterlitamak Branch
Bashkir State University
Russia, Sterlitamak*

*Research Supervisor:
Salemgareeva Gulnara Maratovna*

PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH PUPILS RELATED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP

Annotation: The article describes physical culture lessons with schoolchildren assigned to a special medical group.

Key words: physical education, school, physical education.

Физическая культура и спорт постоянно развиваются, не смотря на трудности, возникшие в процессе строительства рыночной экономики. История физической культуры и спорта показывает, что в силу теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в физкультурных учебных заведениях, ей принадлежит значительное место. Она относится к профилирующим, мировоззренческим дисциплинам, позволяющим будущим специалистам лучше познавать свой предмет.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Я расскажу Вам о значении, задачах и организации работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп в 80-х и 90-х годах, а конкретнее как в то время проводились их занятия, основываясь на информации из учебников тех времен.

«Социалистическое общество кровно заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Нужно организовать ежедневные занятия всех учащихся физической культурой на уроках, во внеурочное время, в спортивных секциях, создавать для этого необходимые условия»,— говорится в Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование и т. д.). Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушениям обмена веществ и т.д. Вместе с тем в период обучения в школе происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоравливающие меры. В частности, систематическая мышечная летальность усиливает импульсы, несущие сигналы в кору и подкорковые образования головного мозга обо всех изменениях, протекающих в организме. Эти сигналы воспринимаются нервными окончаниями- рецепторами, заложенными в мышцах, сухожилиях, во внутренних органах, в органах слуха, зрения и вестибулярного аппарата. Они являются естественными стимуляторами, активизирующими деятельность всех физиологических систем организма.

Занятия со школьниками условно делились на два периода: подготовительный и основной. Подготовительный период обычно занимал всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки; воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; научить их быстро находить и правильно считать пульс, обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры). В первые 6-8 недель занятий с учащимися 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 учащегося. Примерная схема построения первых двенадцати уроков выглядит следующим образом: построение, подсчет пульса, объяснение задач урока, ходьба (1—2 мин) с выполнением дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения с обязательным включением дыхательных и на расслабление (8— 10 мин), подсчет пульса, отдых сидя, индивидуальное выполнение специальных упражнений, рекомендованных для отдельных групп заболеваний (7-10 мин). В подготовительный период особое обучение школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Соотношение дыхательных упражнений с другими на первых двух-трех уроках-1:1, 1:2, затем 1:3, 1:4. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудного дыхания. Поэтому на первых уроках их необходимо обучать правильно дышать в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота.

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 этой части не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать нагрузки. В вводную часть урока должны войти такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с набивными мячами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке. В основной части урока школьники овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. В этой части 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. Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы. Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач. Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для координации следует разучивать в начале основной части урока. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей. 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 необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. Урок завершается изложением его результатов и заданием на дом. При определении структуры конкретного урока учителю надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органическую связь всех трех его частей. Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ- дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Посредством физических упражнений физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные

качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Т.е. это процесс окультуривания человека.

Использованные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента, - 2002.
2. Рипа, Велитченко, Волкова Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – 1988.
3. Чоговадзе Физическая культура как метод профилактики и лечения плоскостопия у школьников, - 1962.