

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

**Шалабаева С.А.**  
СШ №2 г. Костаная

В программе развития образования РК до 2020 года акцентируется внимание на необходимости проведения оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет:

- а) повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- б) организации мониторинга состояния здоровья детей и молодежи;

Вместе с тем, в педагогической науке и практике не уделяется достаточного внимания пропаганде здорового образа жизни и проблеме формирования ЗОП (здоровьесберегающего образовательного пространства) в условиях средней общеобразовательной школы. Данный вывод подтверждают исследования состояния здоровья детей в современной средней общеобразовательной школе, в которых констатируется, что в последние годы выявлена тенденция увеличения числа детей, испытывающих стойкие трудности в обучении, связанные с ухудшением их физического и психического здоровья. Наше исследование состояния здоровья детей совместно с медработником школы дало следующие результаты:

		2009 год	2010 год
	Всего случаев болезни	1042	710
Из них	инфекционных	11	5
	ОРЗ	750	365
	бронхит	27	38
	пневмония	3	0
	грипп	11	0
	травмы	8	3
	Прочие	232	299

Данные таблицы свидетельствуют о распространении заболеваний органов дыхания. Думаем, что эта картина школьных заболеваний типична для нашего региона, поэтому учителю физической культуры важно знать особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.

При заболеваниях органов дыхания, как правило, наблюдается снижение устойчивости организма к простудным факторам и другим вредным условиям среды. В болезненный процесс вовлекается малый круг кровообращения, сердце. Поэтому часты проявления сердечно-сосудистой недостаточности, ограничивающие применение физических упражнений. Расстройство дыхательной функции выражается в снижении дыхательный из-за уменьшения эластичности легочной ткани, спазматического состояния бронхиального дерева. Одним из существенных факторов, усугубляющих недостаточность дыхательной функции, является ослабление мышечной системы, в первую очередь группы мышц, участвующих в дыхании: диафрагмы, мышц грудной клетки, спины, живота, шеи. Нередко дыхательную функцию затрудняют атрофии и деструктивные изменения легочной ткани, деформации грудной клетки и т.п. Все это определяет ряд требований к применению средств физического воспитания.

Из специфических средств физического воспитания – физических упражнений – наиболее травматичны при хронических заболеваниях органов дыхания высокоинтенсивные и скоростные упражнения из-за возможных перегрузок малого круга кровообращения (гипертензия в нем) и сердца. Подобные упражнения не рекомендуются и из-за неполноценности собственно дыхательного аппарата, малой мощности дыхания при бронхиальной астме (в результате спазматического состояния бронхов) и при эмфиземе.

Благоприятны упражнения динамического циклического характера малой и умеренной мощности с участием больших мышечных групп. Большое значение имеют дыхательные упражнения динамические и статические. Не противопоказаны самые различные гимнастические, акробатические, игровые и профессионально-прикладные упражнения при условии оптимального их дозирования. Критерием оптимального выбранной нагрузки является благоприятная реакция сердечно-сосудистой системы и аппарата дыхания.

В комплексах специальных упражнений используются дыхательные движения грудной клетки различного характера и различной амплитуды, начиная с быстрых и коротких вдохов и выдохов и кончая глубокими и медленными выдохами. Особенно эффективны

специальные дыхательные упражнения, сочетаемые с произношением в момент выдоха различных звуков.

Задачей педагога при проектировании урока по физической культуре является включение физических упражнений, способствующих реабилитации детского организма после перенесенного заболевания органов дыхания.

Приводим примерный план – конспект урока, в классе, где есть ребенок после заболевания органов дыхания. В план урока наряду со стандартными упражнениями включаются упражнения, которые способствуют поддержанию здоровья ребенка.

### Урок № 21. 8 класс

Тема урока: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Цель урока: развивать ловкость, скоростные качества, выносливость. Реабилитация ученицы после перенесенной болезни.

Место проведения: спорт площадка, (спортивный зал, в случае непогоды).

Инвентарь: свисток, секундомер, скакалки 2-3шт, мел, гимнастическая палка.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ	Содержание урока для учащейся после перенесенной болезни – бронхит.	Дозировка	ОМУ
1	Построение. Повороты на месте. Объявить задачи урока. Перестроения. Ходьба по кругу с выполнением упражнений: -рр вперед -рр вверх на носках -рр в стороны на пятках -рр рр на пояс в полуприседе -рр на колени сед Медленный бег до 500 метров. ОРУ (см.карточку №1)	10 мин	Следить за осанкой при беге, за правильностью дыхания	То же что все ученики, но бег 200 метров. ОРУ без предметов то же. (см карточку №1)	10 мин	Следить за осанкой при беге, за правильностью дыхания
2	<b>1) Упражнения для овладения техникой бега.</b> (см карточку №2) <b>2) Эстафеты с элементами легкой атлетики</b> (см.карточку №3)	15 мин  15 мин		<b>1)Комплекс гимнастических упражнений</b> (см.карточку№4)	25 мин	
3	Приведение в спокойное состояние учащихся: ходьба по кругу с восстановлением дыхания. Выставление оценок за урок. Организованный выход из спортивного зала. Домашнее задание: ОРУ (утренняя разминка)	5 мин		Выполнить упражнения для восстановления дыхания. Домашнее задание: ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений выученных на уроке.	10 мин	

#### **Карточка №1 ОРУ без предметов**

спокойная ходьба со спокойным дыханием (1 минута);

\* поставить ноги на шир. плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2-5раз);

\* ноги на ширине плеч, совершать вращательные движения головой, наклонять ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам (2-5 раз);

- \* расставить ноги на ширине плеч, правую руку поднять вверх и потянуться влево, левую руку отвести за спину или поставить на пояс (2-5 раз каждой рукой);
- \* ноги на ширине плеч, руки выпрямить параллельно полу, поворачивать верхнюю часть туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую сторону);
- \* оставить ноги на ширине плеч, наклоняться вперед и назад (2-5 раз в каждую сторону);
- \* махи ногами назад, вперед и в сторону (2-5 раз каждой ногой);
- \* поставить ноги на ширине плеч, совершать круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2-5 раз);
- \* «ножницы» руками перед собой параллельно и перпендикулярно полу (2-5 раз в каждой плоскости);
- \* поставить ноги вместе, руки согнуть перед грудью, делать рывковые движения согнутыми и прямыми на два счета (2-5 раз);
- \* приседания в спокойном темпе (2-5 раз);
- \* спокойные прыжки то на одной ноге, то на другой, то на двух вместе (1 минута);
- \* спокойный бег с переходом в ходьбу (1 минута);
- \* поставить ноги на шир. плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз)

#### **Карточка №2 Упражнения для овладения техникой бега**

- \*Пробегание отрезка 60-80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей 4-6 раз.
- \*То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.
- \*Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением(20-30 м). Повторить3-6 раз
- \*Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах. 4-6 раз по 30-40 м.
- \*Бег с забрасыванием(захлестыванием) голени до касания пятками ягодиц. 2-4 раза по 20-30 м
- \*Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо»). 2-4 раза по 30-50 м.
- \*Бег с высокого старта на расстояние 40-50 м 3-5 раз.

#### **Карточка №3 Эстафеты с элементами легкой атлетики**

**Вызов игроков:** Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

**Эстафета со скакалкой:** Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

**Прыжки по полоскам:** На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полоску. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и тд - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

#### **Карточка №4.**

Комплекс специальных упражнений после перенесенного заболевания дыхательных путей.

#### **Исходное положение: стоя**

1. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, руки прямые, напряженные. Быстрым движением 6 – 8 раз сменить руки. Дыхание произвольное.
2. Ноги шире плеч. Сделать вдох. Присесть, опереться руками в колени, разведя локти в стороны (выдох), сделать паузу. Вернуться в ИП. Повторить 5 – 7 раз.

3. Руки на поясе. Сделать вдох. Наклониться влево, поднять правую руку вверх (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Наклониться вправо, поднять левую руку вверх (выдох). Повторить 6 – 8 раз.

4. Прямые руки подняты вперед и разведены шире плеч. Вдохнуть. Махом правой ноги достать кисть левой руки (выдох), затем вернуться в ИП и сделать то же другой ногой. В среднем темпе повторить 6 – 8 раз.

5. Кисти у плеч. Сделать 6 – 8 круговых движений локтями вперед и назад. Дыхание произвольное.

6. Руки опущены вдоль туловища. Повороты («закручивание») туловища вправо и влево вокруг вертикальной оси. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний. Дыхание произвольное.

7. Наклониться вперед под углом 90°, разведя руки в стороны. В медленном темпе поворачивать руки и туловище вправо и влево вокруг горизонтальной оси. Дыхание произвольное. Повторить 6 – 8 раз.

8. Чуть-чуть наклониться вперед. Диафрагмальное дыхание в течение 1 – 1,5 минуты (частота дыхания – не более 14 вдохов в минуту).

**Исходное положение: стоя, держа в руках гимнастическую палку**

9. Поднять палку вперед до уровня плеч (вдох), медленно присесть (выдох). Вернуться в ИП. Повторить 5 – 7 раз.

10. Взять палку за концы, поднять вверх, слегка прогнуться (вдох), отставить левую ногу в сторону и наклониться влево (выдох). Сделав паузу, выполнить то же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

11. Держа палку за середину одной рукой, развести руки в стороны на уровне плеч; палка при этом расположена вертикально. Передать палку из одной руки в другую, сводя руки перед собой и снова разводя их. Дыхание произвольное. Повторить 5 – 7 раз.

12. Держа палку в опущенных руках за спиной, сделать вдох и, не сгибая ног, медленно наклониться вперед и поднять прямые руки вверх (выдох). Повторить 5 – 7 раз.

13. Держа палку в опущенных руках за спиной, вдохнуть и, сгибая руки в локтевых суставах, медленно подтянуть палку к лопаткам (выдох). Сделав паузу. Вернуться в ИП. Повторить 5 – 7 раз.

14. Положив палку на плечи, сделать вдох и медленно присесть на счет 1, 2, 3 (выдох), на счет 4, 5 – пауза. Вернуться в ИП. Повторить 6 – 8 раз.

15. Поднять палку вверх и отвести правую ногу назад на носок (вдох), вернуться в ИП (выдох); пауза. Сделать то же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

16. Держа палку за концы, отставить правую ногу вправо, а палку отвести влево (вдох). Наклониться вправо, потянувшись палкой к ноге (выдох). Пауза. Сделав то же в другую сторону. Повторить 5 – 7 раз.

Мы считаем, что проектирование уроков физической культуры с учетом состояния здоровья детей – это не только выполнение принципов гуманистической педагогики, но и реальный механизм создания здоровьесберегающей среды в современной школе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Метод. пособие. – М.: Высш.шк., 1986.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. – М.: 1987.
4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М: Высшая школа 1986г – 255с.
5. Бурухин С.Ф. Гимнастика – это очень важно // Физическая культура в школе. 2000г, №8. – с.10-12.
6. Вайнбаун Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова – М: Издательский центр «Академия», 2002. – 240с.
7. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – с.60-66.
8. Велитченко В.Н. Физкультура для ослабленных детей – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева – руководство для врачей, 2-е изд. перераб. и доп. – М: Медицина, 1991. – 50-60с.