

В. А. Мазур

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

О. І. Колісник

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я НАЛЕЖАТЬ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

В статі розглядається значення фізичної культури та механізм впливу фізичних вправ на організм дитини, що мають ослаблене здоров'я і відносяться до спеціальних медичних груп.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, спеціальні медичні групи, фізичний розвиток.

Актуальність. Фізичне виховання в школі є важливим чинником навчально-виховної роботи з учнями і засобом зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості й фізичного розвитку, а також прищеплення навичок професійно-прикладної підготовки.

Робота з дітьми, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, посідає важливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання школярів. Цей контингент дітей вимагає більшої уваги з боку працівників сфери фізичного виховання й охорони здоров'я, оскільки відсоток захворюваності дітей високий і надалі зростає.

Серед учнів початкових класів до спеціальних медичних вправ віднесено 5% усіх школярів. 18,9% дівчат і 11,5% хлопців, спеціальних медичних груп, страждають одночасно двома-трьома хворобами. У першому класі ослаблені діти складають 2,8%, у другому класі – 4,6%, в третьому класі – 7,4%. Можна допустити, що зростання захворюваності з віком пов'язане із збільшенням обсягу навчального навантаження, а також із зниженням обсягу рухової активності, часу перебування дітей на свіжому повітрі. Учні молодших класів частіше всього хворіють на дихальну систему (25%), серцево-судинну систему (15%), кишково-шлункового тракту (10%). Діти з відхиленнями в стані здоров'я вирізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, тривалішим протіканням хвороби.

Практика свідчить про те, що організація роботи в школах у спеціальних медичних групах не відповідає сучасним вимогам. Багато вчителів з фізичної культури не володіють достатнім рівнем знань щодо особливостей методики та організації занять у спеціальній медичній групі.

Результати дослідження. 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. Не рідко 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 спеціальної групи, як показали спостереження й дослідження, виявився гіршим, ніж у їх ровесників з основної медичної гру-

пи. Це засвідчили результати динамометрії (кисневої 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).

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.

Рухова активність відіграє важливу роль у житті людини. Можна виокремити такі ефекти регулярного застосування фізичних вправ: економізації функцій, нормалізації тону, компенсації функцій, нормалізації функцій, поліпшення трофіки і нормалізація опірності.

Економізація функцій. Регулярні заняття змушують серце пристосовуватися до умов роботи, викликають розширення камер серця і збільшують силу окремих скорочень завдяки збільшенню товщини стінок міокарду, що веде до більш економної роботи серця у спокої і під час фізичного навантаження. Зростає сила серцевого викиду, частота скорочень за хвилину зменшується при цьому діастола збільшується, що робить відпочинок серця більш тривалим. Під впливом регулярних застосувань фізичних вправ зростає глибина дихання, частота дихальних актів при цьому зменшується.

Нормалізація тону. Тонус значною мірою визначає здатність до регенерації, тобто інтенсивність відшкодування організмом відмерлих під час хвороби тканин. Застосування тих чи інших фізичних навантажень дозволяє керувати тонусом кишково-шлункового тракту. Виконання тривалих монотонних вправ у повільному темпі зменшує підвищену секрецію шлункового соку, що дуже важливо при гіпергастриті і виразковій хворобі. При гіпосекреції рекомендується використовувати емоційні ритмічні вправи, які тонізують нервову систему. Тонізуючий вплив мають не лише вправи, що використовуються, а також пояснення та команди. Правильно організовані заняття з фізичної культури супроводжуються позитивними емоціями, які створюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем.

Компенсація функцій. В умовах помірної патології серцевого м'язу дозвані фізичні навантаження підвищують активність непошкоджених ділянок міокарду, чим певною мірою компенсують існуючі порушення. У людей після перенесених кардіореспіраторних захворювань утилізація кисню менш ефективна, ніж у здорових людей. Під впливом спеціальних дихальних вправ розкривається додаткова капілярна мережа альвеол, які знаходилися у спокійному стані. Це полегшує перехід кисню у кров і вихід вуглекислого газу з крові у просвіт бронхів. Під час необоротного порушення або втрати функції за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ можливе формування постійних компенсацій. При деяких формах порушень вуглеводного обміну, наприклад, може бути сформована компенсація, яка відшкодовує занижене утворення глікогену в печінці збільшенням його відкладень у м'язах під впливом фізичних вправ.

Нормалізація функцій. Регулярні заняття фізичними вправами пристосовують окремі системи і весь організм дитини до зростаючих фізичних навантажень, що призводить до розвитку функціональної адаптації. Насамперед слід відмітити позитивний вплив фізичних вправ на центральну і периферійну нервову систему. Під час правильного застосування вправ відбувається збудження

рухової зони ЦНС, яке поширюється й на інші її ділянки, поліпшуючи всі нервові процеси. Вправи сприяють зниженню надмірної збудливості симпатичної нервової системи, покращують забезпечення кров'ю головного мозку, посилюють гальмівні процеси, благополучно впливають на психіку, вдосконалюють умовно-рефлекторні зв'язки. Посилюються діяльність залоз внутрішньої секреції, збільшення гормонів активізує діяльність багатьох внутрішніх органів. Робота м'язів призводить до розширення судин і зниження артеріального тиску, що зменшує навантаження на серцевий м'яз і нормалізує його діяльність. У дітей покращується емоційний стан, зникає відчуття неспокою, з'являється відчуття бадьорості, вони починають краще засвоювати навчальний матеріал.

Поліпшення трофіки. Фізичні вправи інтенсифікують кровообіг і пластичні процеси, що сприяє загоєнню ран, пришвидшеному надходженню будівельних білків, які використовуються для утворення нових тканинних структур замість загиблих, заміненою відмерлих функціональних одиниць, профілактиці утворення спайок. Затримується розвиток атрофії м'язів, викликаний гіподинамією.

Висновки:

1. Рівень фізичної підготовленості учнів спеціальної медичної групи переважно низький. Це пояснюється недовірою, страхом перед заняттями, небажанням займатися фізкультурою. Фізичне навантаження повинно відповідати функціональним можливостям дітей, які мають відхилення в стані здоров'я, а відпочинок – забезпечувати найефективніше відновлення їх працездатності.
2. Систематичні заняття фізичними вправами пристосовують окремі системи і весь організм дитини до зростаючих фізичних навантажень, що призводить до розвитку функціональної адаптації. Насамперед слід відмітити позитивний вплив фізичних вправ на центральну і периферійну нервову систему. Тонізуючий вплив чинять не лише вправи, що використовують, але і вживані при цьому пояснення та команди.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
2. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: Навч.-методичний посіб. – Львів: Українські технології, 2005. – 48 с.
3. Вржесневський І., Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2-3.
4. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. – М.: Знание, 1983. – 62 с.
5. Цвек С.Ф., Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1983. – 152 с.
6. Язловецкий В.С. Физическое развитие детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.

In the floor the value of physical culture and mechanism of influencing of physical exercises on the organism of child is examined, that have the loosened health and behave to task medical forces.

Key words: health, physical education, task medical forces, physical development.

Отримано 09.10.2009