3. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
5. Сінгаєвський С.М. Фізичне виховання – здоров'я школярів: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. – 312 с.
6. Столітенко Е.В. Виховання в учнів 5-7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою: Автореф. Дис. кан ... пед.наук: / 13.00.07 / Київс. інститут проблем виховання АПН України. – К.: 2002. – 21 с.
7. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи. – Київ, Міністерство освіти і науки України, 2005. ВТФ. Перун, 2005. – 271 с.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання навчально-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 2008 с.

Annotation. In the article the questions of cognitive activity of students are examined on the lessons of physical culture by facilities which influence on harmonious development and healthy way of life.

Key words: sporting games, healthy way of life, theoretical preparation.

Отримано 23.09.2008 р.

УДК 613:37.037

Мазур В.А., викладач,
Колісник О.І., викладач,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Анотація. В статі розглядається завдання, форми і засоби фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп, а також стан їх здоров'я та фізичний розвиток.

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

Актуальність. Здоров'я – благо і щастя для кожної людини. Однак за останні роки здоров'я різних груп населення погіршилося, збільшилася кількість людей з хронічними захворюваннями. Це пояснюється тим, що впродовж тривалого часу не приділялось необхідної уваги роботі щодо формування здорового способу життя, боротьбі із шкідливими звичками, впровадженню масових форм фізичної культури.

Особливості сучасних умов життя, стрімкі темпи розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації негативно впливають на організм учня. У той же час незначні відхилення в стані здоров'я призводять до того, що організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, а надалі – і хронічні захворювання.

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.

На велику увагу заслуговують організація і методика проведення навчальних занять фізичною культурою з учнями, що мають ослаблене здоров'я, які віднесені до спеціальної медичної групи. Враховуючи велике значення фізичного виховання для таких учнів, Міністерство освіти і науки України запровадило обов'язкові заняття фізичною культурою з цією категорією дітей.

Організація і методика навчального процесу в спеціальному навчальному відділенні має свої особливості. Вчитель фізичної культури повинен орієнтуватися в класифікації різних відхилень у стані здоров'я школярів, уміти визначати фізичне навантаження з урахуванням показань і протипоказань, знати терміни допуску учнів до занять фізичними вправами після перенесених захворювань.

Результати дослідження. Багато учнів нині мають ослаблене здоров'я, а частина з них – навіть інвалідність.

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. Нерідко 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 групи. 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 непідготовленість до занять з фізичного виховання. Це часто виражається в недовірі, страху перед заняттями, небажанні займатися фізкультурою.

Завдання, форми і засоби фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп.

Завданнями фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп є:

1. Підвищення функціональних можливостей організму в результат систематичних занять фізкультурою.

2. Покращення фізичного розвитку учнів і підвищення завдяки цьому загальної працездатності.

3. Значне поліпшення фізичної підготовленості, прищеплення учням любові й відчуття потреби систематичних занять фізкультурою.

4. Виховання навичок особистої гігієни, а також загартування організму.

5. Професійно-прикладна фізична підготовка.

6. Морально-вольова й естетична підготовка учнів.

Виконання поставлених завдань сприятиме зміцненню здоров'я учнів.

Формами фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп є:

1. Навчальні заняття.
2. Ранкова гігієнічна гімнастика.
3. Фізкультурна пауза в процесі навчання.
4. Індивідуальні домашні завдання.
5. Щоденні прогулянки і туризм вихідного дня.

Фізична праця, загартування організму та бесіди про фізичну культуру як засіб зміцнення здоров'я також сприяють фізичному вихованню, тому необхідно планувати і широко використовувати їх у роботі з учнями.

Засоби фізичного виховання, які застосовуються на заняттях з учнями спец груп, майже не відрізняються від тих, що використовуються з учнями основної медичної групи. Вся різниця полягає в методиці їх застосування. Засоби фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп є: загальна гімнастика, легка атлетика, спортивні й рухливі ігри, лижна підготовка, плавання (з дозволу лікаря), походи вихідного дня і туризм.

Загальна гімнастика.

Стройові та порядкові вправи, які виконують на місці та в русі.

Уміти приймати вихідні положення: основна стійка, ноги нарізно, на ширині плечей; для рук: на пояс, вперед, в сторони, перед грудьми; для кистей: до плечей на потилицю і т. д.

Навчитися правильно приймати положення рук і голови при командах, навчитися складати елементарний комплекс вправ типу ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурної паузи, акробатичні вправи, вправи у рівновазі на акробатичній лаві, вправи на кільцях, вільні вправи і т. д.

Спортивні ігри.

Волейбол. Навчання передачі м'яча зверху і знизу. Вдосконалення передачі м'яча в парах. Навчання техніки нижній прямій і боковій подачам; двостороння гра, практика суддівства.

Баскетбол. Навчання техніки гри в баскетбол: ведення м'яча вперед і зі зміною напрямку; передача м'яча – від грудей, однією рукою; кидки м'яча в кошик. Індивідуальні дії в захисті і нападі. Двостороння гра зі зменшенням її тривалості, практика суддівства.

Бадмінтон. Навчання техніки гри: тримання ракетки, удар по волану знизу, справа, зліва. Гра в парах. Гра на майданчику – одинична і парна.

Рухливі ігри.

Естафети: „Хто перший", „Гонка м'ячів", „Естафета з прапорцями", „Естафета з викликом номерів", „Зустрічна естафета", „Естафета з подоланням перешкод", „Зустрічна естафета з м'ячами" і т. д.

Ігри: „Вудочка", „Перетягування в парах", „Гонка м'ячів по колу", „Передав – сідай", „Переміна місць", „День і ніч" і т. д.

Легка атлетика.

Навчання техніці бігу на середні та короткі дистанції, дріботливому бігу, високому і низькому старту.

Навчання стрибкам у довжину з місця способом „зігнувши ноги", навчання потрійному стрибку з місця та розбігу; навчання стрибків у висоту.

Навчання метання гранати з місця та розбігу.

Лижний спорт.

Навчання підбору черевиків, лиж, палиць і лижних мазей, а також зберіганню та ремонту лиж.

Ознайомлення з школою лижника.

Навчання техніки переміщення на лижах перемінним та одночасними ходами, техніки спусків та підйомів.

Плавання.

Тільки з дозволу лікаря.

До навчання плаванню належить: рухи руками і ногами для освоєння способів „брас" і „кроль" без виносу і виносом рук з води; навчання правильному диханню.

Туризм.

Підготовка до походу: визначення мети і завдань походу, відмітка на карті маршруту і місць привалів, набуття навику укладання рюкзака, підбір необхідних речей, одягу, взуття; встановлення намету, розпалювання вогнища.

Більша частина названих засобів використовується переважно на заняттях з фізичного виховання, а деякі застосовуються учнями самостійно.

Висновки

1. Фізичне та розумове навантаження повинні відповідати функціональним можливостям дітей, які мають відхилення в стані здоров'я, а відпочинок – забезпечувати найефективніше відновлення їх працездатності.

2. Заняття фізичними вправами з дітьми, що відносяться до спеціальних медичних груп, сприяють зміцненню організму, підвищують його опірність захворюванням, позитивно впливають на функціонування всіх систем організму в їх складній взаємодії.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
2. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. – М.: Знание, 1983. – 62 с.
3. Цвек С.Ф., Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1983. – 152 с.
4. Язловецкий В.С. Физическое развитие детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.

Annotation. In the floor the task, forms and tools of physical education for the students of task medical forces, and also state of their health and physical development, is examined.

Keywords: health, physical education, task medical forces, physical development.

Отримано 23.09.2008 р.