

Важность занятий физической культурой в школе для адаптации детей
подготовительной и специальной медицинской группы здоровья.

Рудьев Марк Андреевич

физическая культура

11 класса, МАОУ №186 «Авторская академическая школа», Нижний Новгород

Научный руководитель: Курбанов Ильдус Гаярович, учитель физической
культуры 1 категории, МАОУ №186 «Авторская академическая школа»,

Нижний Новгород

В данной статье мы хотим рассказать о вовлечении детей, относящихся к подготовительной и специальной медицинской группе по здоровью, в учебный процесс по физической культуре в нашей школе и о важности внедрения таких занятий в учебный процесс. Число таких детей увеличивается с каждым годом. Причиной могут быть хронические заболевания или факт того, что ребенок перенес какие-либо заболевания, последствия которых не позволяют ему отнести себя к основной медицинской группе.

Основываясь на личном опыте, могу сказать, что у детей с хроническими заболеваниями физическое развитие, как правило, находится на уровне ниже, чем у здоровых сверстников. На уроках физической культуры такие дети часто сидят на «скамейке освобожденных» очень длительное время или изучают физическую культуру по учебнику. В связи с отсутствием занятий физической культурой в жизни таких детей, они часто болеют и пропускают много уроков, что сказывается на образовательном процессе в целом. Если дети, относящиеся к подготовительной или специальной группе здоровья попадают на урок вместе с детьми из основной группы, то они чувствуют себя неуверенно и не могут справиться с нормативами для здоровых детей и впоследствии это сказывается и на их успеваемости. Отсутствие развития через физическую активность на уроках физкультуры в жизни таких детей и учеников в целом лишает их возможности поддерживать нормальную деятельность важных жизнеобеспечивающих органов и систем организма, а также возможности развивать многие психологические качества через спорт, что приводит к

подрыву общего состояния здоровья и ухудшению самочувствия, ведь обычная дневная активность довольно редко может обеспечить нужную по объёму физическую нагрузку.

Физическая культура – такой же школьный предмет, как и остальные предметы общеобразовательного формата. Его посещение крайне важно для учеников, так как занятия на этом предмете оказывают непосредственное воздействие на их здоровье. Занятия физической культурой в школе обеспечивают минимальную двигательную активность ученикам, которые ведут сидячий и малоподвижный образ жизни, который негативно сказывается на физическом и психологическом состоянии ученика.

На основании Приложения №3 «Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой» к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 года №514н в зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. [1].

Если не углубляться в медицинские термины, то к основной (первой) медицинской группе относят несовершеннолетних, у которых не имеются какие-либо значительные нарушения здоровья, они вполне могут развиваться физически стабильно и без каких-либо значительных отклонений, находятся на уровне достаточного физического развития. К подготовительной (второй) медицинской группе относят несовершеннолетних, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, это могут быть хронические заболевания в стадии стойкой ремиссии или нахождение в зоне риска по здоровью, но, в целом, дети, которые относятся к этой группе, могут развиваться физически практически на таком же уровне, что и дети из основной медицинской группы, разве что с некоторыми небольшими отклонениями, которые незначительно влияют на общую картину их здоровья. К специальной (третьей и четвертой) медицинской группе относят несовершеннолетних, которые имеют

обратимые или необратимые нарушения физического развития вследствие врожденного или приобретенного недуга, имеют хронические заболевания в нестойкой ремиссии. В случаях улучшения показателей здоровья дети из этой группы могут переходить в подготовительную группу.

Ни одна из медицинских групп здоровья не несет под собой полное освобождение от занятий физической культурой. Наоборот, имея справку о здоровье и принадлежность к определенной группе ребенка, учителю легче учесть особенности его здоровья, направить на путь восстановления и укрепить его, важно лишь выработать определённый подход к конкретным проблемам со здоровьем у ученика, чтобы грамотно корректировать или хотя бы смягчать их.

Определённым выходом в данной ситуации является лечебная физкультура. Лечебная физкультура – это особый комплекс упражнений, который направлен на укрепление физического и психологического состояния ребёнка. Занятия лечебной физкультурой преследуют несколько целей: поддержание здоровья, а именно физической формы ребёнка, профилактика дальнейшего развития заболевания, улучшение адаптивных способностей организма по отношению к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, нормализация психического состояния через спорт.

Учитывая медицинскую группу здоровья ребенка, которую выявляют на ежегодных профилактических осмотрах перед учебным годом, можно скомплектовать группы детей по характеру заболевания. В данном случае, в качестве примера, мы рассмотрим три группы: группу с заболеваниями дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и детей с ожирением. Для этих трёх групп мы подобрали упражнения, направленные на укрепление здоровья, в соответствии с их заболеваниями. Воздействие физических упражнений на организм можно оценить только при регулярном посещении занятий. Такие занятия должны быть несложными для выполнения и полезными. За правильностью выполнения упражнений и состоянием учеников смотрит преподаватель по физической культуре.

Введение в учебный процесс занятий лечебной физкультурой позволяет заниматься детям после перенесенных заболеваний, детям с хроническими заболеваниями, если это разрешено врачами. Лечебная физкультура в школе поможет ребенку в адаптации к учебному процессу, в профилактике заболеваний, которые могут возникать по причине первичных заболеваний, поможет быть более устойчивым к физическим и психическим нагрузкам.

Хочу предложить вашему вниманию несколько комплексов из простых и всем известных упражнений, которые мы с моим преподавателем собрали для занятий в специальных группах по физической культуре в нашей школе:

Комплекс для детей с бронхиальной астмой.

В данной части мы хотим привести пример нескольких комплексов занятий, введенных в нашей школе для детей разных групп здоровья. Начать хотим с детей, имеющих проблемы с дыхательной системой, в частности бронхиальной астмой. Бронхиальная астма – это хроническое заболевание, затрагивающее дыхательные пути. Дети могут страдать приступами удушья, иметь отдышку.

В этой группе сезонно (весной и осенью) занимаются и дети, имеющие аллергию и запрет врачей на занятия спортом на улице. Занятия проходят малой группой, в спортивном зале. В комплексе мы старались собрать упражнения, укрепляющие мышцы грудного отдела и руки, упражнения, которые учат и помогают расслабиться, дыхательные упражнения.

Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при бронхиальной астме: уличные занятия при неблагоприятных или экстремальных погодных условиях, будь то очень высокая или очень низкая температура, не рекомендуется бег, сильные нагрузки при занятиях физической культурой, которые могут затруднять дыхание.

В комплексе занятий для детей с бронхиальной астмой больше всего внимания уделяется дыхательной гимнастике.

Таблица 1

Комплекс для детей с бронхиальной астмой.

Исходная позиция	Методика выполнения упражнений	Количество повторений
Стоя, ноги на уровне плеч, голова приподнята, руки подняты и согнуты в локтях.	Короткий, резкий вдох через нос, одновременно сжимаем пальцы в кулаки. Затем плавный выдох, пальцы разжимаем.	4 раза. Пауза на 5 секунд и еще 4 подхода.
Сидя на ровной поверхности (на стуле).	Руки развести в стороны, ритмично сгибать и разгибать их в локтях	8 раз.
Стоя, спина ровная, руки поднять и убрать за голову.	Наклонять корпус поочередно влево, вправо, назад и вперед.	6 раз
Стоя. Руки опущены вниз, в руки взять мяч. (можно волейбольный)	При вдохе возвести руки на голову, на выдохе опустить их в начальное положение.	8 раз.
Стоя, руки свободны.	При вдохе плавно развести руки в разные стороны строго под углом 45 градусов, при выдохе руки опустить.	6-7раз.
Стоя, спина ровная, руки расслаблены.	В течение минуты выполнять ходьбу на месте.	1 раз
Сесть на стул, опереться руками, ноги согнуть в коленях.	Изобразить активными движениями ног езду на велосипеде.	Длительность по мере усталости.
Лежа лицом вверх	Во время выдоха поднимается одна нога. После возврата в начальную позицию делается глубокий вдох.	Длительность по мере усталости
Лежа лицом вверх	Упражнение расслабления и восстановления дыхания	60 секунд

Лечебная физкультура при бронхиальной астме направлена в первую очередь на нормализацию дыхания, она помогает привести дыхание в норму и успокоиться. Регулярные дыхательные упражнения развивают лёгкие, восстанавливают функцию дыхания и предотвращают бронхоспазмы, а также помогают более лучше насыщать кровь кислородом, что очень важно для детей, страдающих бронхиальной астмой. Выполнение данных упражнений в рамках физической культуры в школе позволяет укреплять здоровье школьников, имеющих данное заболевание, не нарушая нормального хода учебного процесса.

Комплекс для детей, имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Составляя комплекс для школьников, имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой, мы также ставили перед собой задачу укрепления их

здоровья. Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов. Занимаются в данной группе только школьники, которым разрешены занятия их лечащим врачом. Лечебная физкультура помогает данной группе детей улучшить физическое и психическое состояние, снизить риск многих заболеваний или восстановиться после них, укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение. В целом комплекс схож с комплексом для школьников с проблемами с дыхательной системой, но отличается немного большим количеством ходьбы и движений.

Противопоказаниями для занятий физическими упражнениями является острая стадия заболевания, период частых и интенсивных болей в области сердца, повышение давления, головокружения, возникновения других сопутствующих заболеваний.

Таблица 2

Комплекс для детей, имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Исходная позиция	Методика выполнения упражнений	Количество повторений
Стоя, спина ровная, руки расслаблены.	В течение минуты выполнять ходьбу на месте, поднимая колени	1 раз
Стоя, спина прямая, руки вдоль туловища	Поворачивать медленно голову вправо, затем возвращаемся в исходное положение, далее влево и снова в исходное положение.	По 5 раз в каждую сторону
Стоя, руки вдоль туловища	Отводите поднятые прямые руки в стороны с поворотом корпуса (вдох) и возвращаемся в исходное положение на выдохе	По 5-8 повторений чередуя сторону поворота
Стоя, спина прямая	Делать полуприседания	По 5 раз, возможно повторение
Стоя, опора на стул или стенку	Делаем махи ногой чередуя стороны	По 10 раз
Сесть на стул, опереться руками, ноги согнуть в коленях	Изобразить активными движениями ног езду на велосипеде	Длительность по мере усталости
Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Руки вверх, встаньте на носки и потянитесь вслед за руками -вдох, опуститесь на стопы, руки тоже опустите – выдох.	Повторяйте 3-4 раза, чтобы восстановить дыхание и пульс.
Сидя на стуле, руки на коленях.	Разведите руки в стороны ладонями вверх – вдох, опустите – выдох.	5 раз

Сидя на стуле, руки на поясе.	Переступая с пятки на носок разведите ноги в стороны, затем сведите.	3-4 раза
Стоя, руки вдоль тела	Ходьба по кругу в зале, соблюдать темп дыхания, на два шага вдох, на третий выдох.	2-3 минуты до восстановления дыхания.

Постоянные занятия лечебной физкультурой способствуют укреплению работы и повышению выносливости сердечно-сосудистой системы, улучшают кровообращение, тем самым улучшая кровоснабжение тканей. Для детей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания очень важно регулярно заниматься, дозируя нагрузки, тем самым тренируя свое сердце и заставляя работать лучше весь организм.

Комплекс для детей, страдающих ожирением.

В наше время много детей и подростков являются поклонниками фаст-фуда, учитывая еще и малоподвижный образ жизни многих мы на данный момент времени все чаще сталкиваемся с проблемой ожирения в детском и подростковом возрасте. Ожирение – это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани. У детей ожирение чаще всего связано с дисбалансом калорий, то есть поступает их с пищей больше, чем ребенок их расходует. Недостаточная физическая активность также является явной причиной возникновения и дальнейшего существования этого заболевания. При ожирении снижается работоспособность органов, ухудшается выносливость систем жизнеобеспечения, что приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата. Дети, имеющие проблему с весом, очень часто в будущем страдают и от других сопутствующих заболеваний, именно им особенно важно поддерживать своё физическое состояние через спорт, поэтому в нашей школе был собран комплекс упражнений, которые бы они могли выполнять в рамках урока по физической культуре.

Как и в двух предыдущих комплексах, важную роль для детей, страдающих ожирением, играют дыхательные упражнения, а также бег, прыжки, ходьба с постепенно повышающейся нагрузкой.

Противопоказаниями к занятиям могут служить воспалительные или инфекционные заболевания, нарушение кровообращения, тахикардия, другие сопутствующие заболевания в острой форме.

Комплекс для детей, страдающих ожирением.

Таблица 3

Исходная позиция	Методика выполнения упражнений	Количество повторений
Стоя, руки вдоль туловища	В течение минуты выполнять ходьбу на месте, поднимая колени как можно выше	1 раз
Стоя, спина прямая, руки вдоль туловища	Поворачивать голову вправо, затем возвращаемся в исходное положение, далее влево и снова в исходное положение.	По 5 раз в каждую сторону
Стоя, руки на поясницу	Наклоны вправо и влево	По 10 раз
Стоя, руки поднять и вытянуть вперед.	Поднять правую прямую ногу вперед, затем левую	10 раз
Стоя, руки в стороны, ноги на ширине плеч	Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, затем наоборот	4-6 раз вправо и влево
Сидя на гимнастическом коврике, прямые ноги развести как можно шире	Пружинясь по 3-4 раза наклоняться сначала к правой ноге, затем к левой, руки тянуть вдоль ноги	4-5 раз к каждой ноге
Лёжа, руки в стороны	Быстро поднять ноги вверх и медленно опуская их вниз развести в стороны	5-6 раз
Лёжа, руки вдоль туловища	Поднимать вместе ноги до прямого угла и медленно опускать вниз в исходное положение	5-6 раз
Лёжа, руки немного разведены в стороны, ноги согнуть в коленях и максимально подтянуть стопы к ягодицам	Поднимайте таз, при этом вы должны занять положение «полумост», фиксируясь наверху на 3-4 секунды и опуская в исходное положение	10 раз
Стоя, спина прямая	Приседания (начинаем с полуприседаний, далее пытаемся максимально присесть)	10 раз
Стоя, руки вдоль туловища	В течение минуты в качестве расслабления вновь производится ходьба на месте постепенно сбавляя темп и восстанавливая пульс	1 раз

Детям, имеющим проблемы с лишним весом, особенно важно заниматься физической культурой, так как это помогает стимулировать все обменные процессы в организме, восстанавливать баланс калорий и затрачиваемой энергии, улучшать деятельность сердечно-сосудистой системы, наращивать мышечную массу, снижать вес до нормальных показателей, улучшать

физическую активность, подвижность и работоспособность, а также улучшать свое психоэмоциональное состояние.

В заключение хочется еще раз отметить, что проблема с появлением все большего количества детей с различными заболеваниями, затрагивающими различные системы жизнеобеспечения организма, имеет особое значение в наше время. Такие дети не могут в полной мере развиваться физически, хотя они и могут это делать лишь в том формате, который позволяет по их категории здоровья. Но даже таким детям нужен стимул для занятий, а также наставник, который способен найти правильный подход к ученикам с определенными особенностями. К сожалению, далеко не все школы в полной мере реализуют возможности, которые дают занятия лечебной физической культурой. Очень часто в школах ввиду малого количества учеников с какими-либо заболеваниями, мешающими им в полной мере раскрыть себя со стороны физического развития, группы с должным учетом определённых групп здоровья просто не создаются. А ведь именно индивидуальный подход и нужен при работе с детьми, относящимся к подготовительной и специальной группам здоровья, только тесное сотрудничество преподавателей физкультуры и медицинского персонала школы способно грамотно выстроить работу с такими учениками. Это крайне важно, ведь в противном случае таким детям не будет дан правильный вектор физического развития, их особенности нельзя игнорировать, только так можно попытаться приблизить учеников к уровню их более здоровых сверстников без вреда для здоровья. Это также позволит дать им возможность правильно развивать различные группы мышц, улучшать работу внутренних органов и лучше справляться с проявлениями своих заболеваний.

На примере своей школы я могу с уверенностью сказать, что действительно на уроках физкультуры можно сформировывать уже пошатнувшееся здоровье многих соотечественников. Важен лишь определенный к каждой проблеме со здоровьем подход со стороны преподавателя. Комплексы упражнений при этом, несомненно, должны соответствовать индивидуальным показателям максимально возможной нагрузки, которые различными способами измеряются

на протяжении последующих занятий, а также не должны конфликтовать с противопоказаниями по определённым категориям здоровья. Для нашей страны крайне важно повсеместно внедрять подобные программы по взаимодействию с детьми определенных категорий здоровья на уроках физической культуры, чтобы улучшить качество жизни и вывести здоровье многих несовершеннолетних в стране на определенно новый уровень.

Используемая литература и интернет-ресурсы:

1. Приказ Минздрава РФ от 10.08.2017 №514Н [Электронный ресурс]: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=345500&ysclid=19r95t1io9771062127> (дата обращения 28.10.2022)
2. [Электронный ресурс]: <https://doktokaraskenko.ru/lechebnaya-fizkultura/lechebnaya-fizkultura-dlja-detej.html> (дата обращения 28.10.2022)
3. Шинкин А.А., Лернер В.Л., Дерябина Г.И. «Содержание физкультурных занятий для детей с бронхиальной астмой, занимающихся в специальной медицинской группе» [Электронный ресурс]: <https://tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2017/8-prep-vysshey-shkoly/9/shinkin.pdf?ysclid=19a7onmkoh977579272> (дата обращения 28.10.2022)
4. Гревцов Г.О. «Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы» [Электронный ресурс]: <https://yusupovs.com/articles/rehab/lechebnaya-fizkultura-pri-zabolevaniyakh-serdechno-sosudistoy-sistemy/?ysclid=19jgh8i4zs509874989> (дата обращения 29.10.2022)
5. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева, О. В. Сливина, Т. А. Чуманова; под общ. ред. Г. В. Каштановой. - М.: АРКТИ, 2006.[Электронный ресурс]: <http://d11179.edu35.ru/nat40/lfk/148-lfk-dlya-detej-stradayushchikh-ozhireniem> (дата обращения 28.10.2022)
6. Евсеев С.П. «Организация адаптивного физического воспитания в системе массового образования» [Электронный ресурс]: <https://info.wikireading.ru/h4rMBhg1O6?ysclid=18zxocbgtp409433046> (дата обращения 29.10.2022)