

Ковалева Татьяна Викторовна

учитель физической культуры высшей категории

МБОУ лицей №5

г. Елец, Липецкая область

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ
АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В МБОУ ЛИЦЕЙ №5
Г. ЕЛЬЦА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема работы с детьми, посещающими специальные медицинские группы. Автор приходит к заключению о возможности применения специфических средств и методов адаптивной физической культуры, способных улучшить состояние поврежденного организма.*

***Ключевые слова:** работа с детьми, адаптивная физкультура, укрепление здоровья, сохранение здоровья.*

Ничто так не содействует успеху вашей деятельности, как крепкое здоровье.

Наоборот, слабое здоровье слишком мешает ей.

Френсис Бэкон

Ребенок – наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжелая работа, ибо для здоровья ребенка надо потрудиться. Только рационально осуществляемый совместными усилиями родителей, учителей комплекс мероприятий по укреплению здоровья средствами физической культуры, методов и способов решения воспитательных задач здоровьесбережения может помочь сохранить ребенку здоровье. Особое значение физическое воспитание приобретает для тех детей, которые из-за перенесенных заболеваний не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического

воспитания. Целью работы специальной медицинской группы является адаптация таких детей к условиям современной жизни и вооружение их специальными знаниями по укреплению и сохранению своего здоровья.

Оздоровительное значение для детей с нарушениями в состоянии здоровья, занимающихся в специальных медицинских группах, эффективно при правильно подобранных технологиях здоровьесбережения:

- изучение особенностей организма, перенесшего заболевание;
- оценка состояния здоровья;
- методы исследования физического развития и функциональных особенностей детей с ослабленным здоровьем;
- систематические занятия физическими упражнениями;
- рациональный гигиенически обоснованный режим.

Созданная в нашем лицее специальная медицинская группа работает, придерживаясь этих принципов.

В начале детей с направлениями на спецгруппу набиралось чуть больше 30 человек, а детей в нашем лицее обучается более 1200 человек, но с каждым годом это число увеличивается.

Таблица 1

	2008– 2009	2009– 2010	2010– 2011	2011– 2012	2012– 2013	2013– 2014	2014– 2015	2015– 2016
Группа «А»	40	41	46	69	64	66	56	52
Группа «Б»	11	16	11	12	18	7	9	10
Освобожден- ные от физ- культуры		3	3	1	1	0	1	2
Обучение на дому	4	7	9	8	10	16	13	14

Из таблицы видно, что наполняемость из года в год была стабильна, а в последние 2 года группа «А» уменьшилась в количественном отношении, но зато, почти в два раза увеличилось количество детей, обучающихся на дому.

Учащиеся, направленные в группу «А», занимаются в специальной медицинской группе лица, а учащиеся группы «Б» посещают занятия ЛФК в детской поликлинике или занятия в физкультурном диспансере города.

Анализируя диагностику заболеваний, мы выяснили, что были и остаются доминирующими, заболевания опорно-двигательного аппарата и сколиозы 9.3%. Заболевания внутренних органов и заболевания сердечнососудистой системы (в частности ВСД и пороки сердца) 29.6%. Если первоначально было много детей с нарушениями зрения 15% и ожирением 8%, а с бронхиальной астмой были единичные случаи 3% (2011–2012 учебный год), то теперь статистика показывает резкое увеличение заболеваний с бронхиальной астмой 15,6%, с заболеваниями центральной нервной системы 21.8%, а с заболеваниями нарушения зрения 4.6% и ожирением 1.5% детей стало меньше.

Характер заболеваний учащихся, посещающих СМГ:

- заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие) – 6 человек,
- заболевания мочеполовой системы (пиелонефрит) – 17;
- легочные заболевания (бронхиальная астма) – 13;
- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, гастродеуденит) – 3;
- заболевания сердечнососудистой системы (ВСД, пороки сердца) – 19;
- заболевания эндокринной системы (сахарный диабет) – 1;
- заболевания центральной нервной системы – 14;
- заболевание крови – 1;
- заболевания органов зрения – 3;

Многие дети, посещающие СМГ, имеют по 2 диагноза: заболевания сердечнососудистой системы (ВСД, пороки сердца) сочетаются с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие); заболевания мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта (хронический пиелонефрит, гастрит и гастродеуденит) с заболеваниями ЦНС (внутричерепные травмы и эпилептический синдром).

Была разработана рабочая программа для занимающихся в специальной медицинской группе, на основе уже имеющихся рекомендаций для детей с ослабленным здоровьем. Она была рассмотрена и утверждена главным врачом физкультурного диспансера.

Рабочая программа СМГ позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливания организма;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Занятия строятся с учетом возрастных особенностей и характера заболеваний обучаемых. Так как на занятиях собираются дети разного возраста и с различными диагнозами, работа в большей степени проводится индивидуально, постоянно контролируется пульс, до нагрузки, т.е. в состоянии покоя и после нагрузки. Для каждого занимающегося рассчитывается индивидуально-тренировочный пульс и отмечается диапазон сердечных сокращений, т.е. определяется ритм, в котором должен работать занимающийся, если пульс больше нужного предела, значит, ребенок тут же прекращает работу и восстанавливается до нужного предела.

Основным средством занятий в СМГ являются общеразвивающие упражнения. При планировании занятий в группе, в которой собраны учащиеся, при относительно одинаковом функциональном состоянии здоровья учитываются противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

На занятиях исключаются длительный бег, прыжки, кувырки, подскоки, т.е. те упражнения, которые предполагают большую нагрузку на сердце. Особенностью занятий специальной медицинской группы являются использование разработанных комплексов лечебной физкультуры для каждой отдельно взятой группы заболеваний, а также индивидуально для каждого из занимающихся. Бла-

годаря индивидуальному подходу к каждому занимающемуся, дети не чувствуют себя ущемленными и по мере своих возможностей занимаются физкультурой.

На занятиях используется много тестов в I и во II полугодии. Эти тесты на ловкость (специально разработанные упражнения с маленькими и большими мячами), тест на координацию (прохождение дистанции в 5–6 метров по кирпичикам на время). После проведения ряда занятий на укрепление мышц, верхнего плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса, проводится тест на пресс и сгибание и разгибание рук (мальчики от пола, девочки от пола, но на коленях). После комплексов дыхательной гимнастики, проводится тест на задержку дыхания, вис на гимнастической стенке на время определяет силу лучезапястных суставов.

Один раз в четверть проводится степ-тест Кэрша, который помогает определить состояние сердечнососудистой системы, если даже уровень физической подготовленности не высок. При помощи этого теста определяется не только частота пульса, но и скорость с которой сердце восстанавливается после нагрузки. Те дети, которые имеют серьезные поражения сердечнососудистой системы, т.е. пороки сердца, от этого теста освобождаются.

В начале, середине и конце учебного года рассчитывается уровень физического состояния, занимающихся в специальной медицинской группе. Это позволяет проводить сравнительную диагностику УФС, для индивидуальной коррекции физической нагрузки.

Показатели УФС, занимающихся в СМГ за 3 года.

Таблица 2

Ф.И. ученика	2013–2014			2014–2015			2015–2016		
	Начало года	Конец года	Показатели	Начало года	Конец года	Показатели	Начало года	Конец года	Показатели.
Пачин Георгий	0,541	0,582	выше среднего	0.653	0.654	высокие	0.543	0.674	высокие

Поваляев Павел	0,621	0,826	высокие	0,532	0,888	высокие	0.654	0.697	высокие
Дронова Екатерина	0,613	0,567	высокие	0,681	0,844	высокие	0.636	0.659	высокие
Кабанов Егор	0,641	0,715	выше среднего	0,694	0,524	ниже среднего	0.749	0.699	высокие

Всего 52 занимающихся:

Повышение УФС – 22; понижение УФС – 7; стабильно – 23;

Каждый занимающийся имеет индивидуально-диагностическую карту, где ведется запись данных, полученных на занятиях. Три года индивидуально-диагностическая карта дублируется в электронном виде, благодаря этому можно провести сравнительную диагностику учащихся постоянно, занимающихся в СМГ.

Учащиеся владеют приемами самоконтроля, т.е. самостоятельно контролируют нагрузку, полученную во время занятий. Ежемесячно дети сами измеряют свое артериальное давление в состоянии покоя и после нагрузки (для дома определяется стандартная нагрузка 15 приседаний).

Мы считаем большим достижением, что 7 учащихся, занимающихся в прошлом году, были переведены в подготовительную группу. Положительную оценку нашей работе дают медработники лицея и родители детей, посещающих медицинскую группу.

Учитывая, как ведется работа в специальной медицинской группе, можно сделать вывод, что при каждом заболевании, как бы оно глубоко ни повредило важнейшие функциональные системы организма, могут быть найдены специфические средства и методы адаптивной физической культуры, способные улучшить состояние поврежденного организма.

Примечание: автором получено согласие и разрешение на использование библиографических сведений, упоминающихся в статье имен и фамилий.

Список литературы

1. Адаптация организма ребёнка к учебной и дозированной нагрузке / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антоновой. – М., 1998.

2. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 256 с.
3. Занятия по физической культуре со школьниками, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. М.Д. Рипы. – М.: Просвещение.
4. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников / Под ред. Н.Т. Лебедева. – Минск, 2002.
5. Возрастные особенности движений детей и подростков / Под ред. Л.Е. Любомирский. – М., 2005.
6. Как помочь детям стать здоровыми / Е.А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2003. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе (Никольский Н.С.; Никольская Ю.Н. учебно- методическое пособие. Красноярск-2006г).