(cc) BY

Красножон Инна Сергеевна
учитель
МБОУ «СОШ №6»
г. Новокузнецк, Кемеровская область
Красножон Алина Андреевна
студентка
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
индустриальный университет»
г. Новокузнецк, Кемеровская область

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА ЗДОРОВЬЯ

Аннотация*: в статье речь идет о том, что внимательность к вопросам здоровья со стороны учителя, врача и родителей может помочь ребенку сохранить или укрепить здоровье.*

Ключевые слова*: группы здоровья, подготовительная группа, основная группа, специальная группа.*

Учащиеся по результатам медицинских осмотров подразделяются на 5 групп: с 1 по 5. Но для учителя гораздо важнее другая классификация – группа здоровья для занятий физической культурой. Ведь именно это позволяет учителю наладить образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Для оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего каждый педагог по физической культуре обязан знать медицинскую группу здоровья своих учеников для того чтобы выбрать оптимальную программу физического воспитания, а так же уровень физической нагрузки. Обучающиеся могут относиться к следующим физкультурным группам: основная, подготовительная и специальная.

В своей школе я обучаю 384 ученика. Из них основную группу здоровья имеют только 62% учеников, менее1% со специальной группой и 37% – подготовительную. Именно этим 37% обучающихся необходимо уделить особое внимание, так как детям с основной группой можно выполнять весь объем

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нагрузок, учащиеся со специальной группой как правило дети с ограниченными возможностями и чаще всего они освобождены от практической части урока, а вот дети с подготовительной группой имеют огромное количество ограничений и педагог для того чтобы не навредить здоровью ученика обязан знать о проблемах здоровья каждого ученика.

На протяжении 5 лет я отслеживаю изменение состояния здоровья у учащихся с подготовительной группой. Среди них есть дети с ослабленным здоровьем и поэтому моя цель укрепить здоровье этой группы ребят. Для этой цели мною проводятся разъяснительные беседы об активном отдыхе, закаливании, профилактике вредных привычек. У учеников, имеющих не критичные отклонения от состояния здорового человека (нарушение осанки, ожирение, зрение, плоскостопие и т.п.) можно попробовать либо улучшить, либо стабилизировать положение. Для этого необходимо иметь тесную связь с родителями, направить усилие родителей на приобщение ребенка к спорту, частичный отказ от гаджетов. Для ребенка с нарушением осанки я составляю комплекс упражнений и даю рекомендацию родителям посещать бассейн, массаж и ЛФК. На своих уроках я показываю ученикам последствия нарушений осанки, учу сидеть и ходить с прямой спиной, то есть «вооружаю» их знаниями. Когда родители заинтересованы они следуют рекомендациям и в результате у ребенка можно исправить искривление позвоночника или хотя бы остановить ухудшение состояния позвоночного столба.

Многие ученики не соблюдают дистанцию от парты до глаз при письме, носят длинные челки. Очень часто родители проходят медицинскую комиссию перед школой и потом долгое время не проверяют зрение детей и не могут отследить когда у ребенка начинает портиться зрение. Если учитель будет обращать внимание родителей на данный факт, то в младшем школьном возрасте легко исправить небольшую потерю зрения и тем более не усугубить ситуацию. Мною многократно было замечены дети, которые сидят на последних партах, жмурятся. Важно во время это заметить и сообщить родителям.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Согласно статистике лишь десять процентов детей можно назвать здоровыми, а остальные 90% имеют проблемы и отклонения как в физическом, так и в психологическом развитии. К сожалению в России ежегодно снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. Особую тревогу в этом плане вызывает сам характер заболеваний, изменяющийся в сторону хронических неинфекционных: аллергических, сердечно-сосудистых, онкологических, нервно-психических, болезней органов дыхания, зрения, слуха и т. д. Ухудшение здоровья происходит именно в школьном возрасте, поэтому учителям и врачам необходимо более пристально следить за состоянием здоровья учеников.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относятся несовершеннолетние без нарушений состояния здоровья и физического развития, а так же с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относятся учащиеся, которые имеют небольшие отклонения или физически слабоподготовленные. Этим несовершеннолетним можно заниматься по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений с осторожностью – дозирование физической нагрузки и исключение противопоказанных движений. Сдача нормативов, тестов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются без допуска врача.

К специальной медицинской группе относятся несовершеннолетние либо с нарушениями состояния здоровья (например, с хроническими заболеваниями), дети с врожденными пороками развития, либо с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. На уроке физической культуры учитель должен учитывать характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья и конечно уровень функциональных возможностей ребенка. При занятиях с такими детьми педагог должен резко ограничивать скоростно-силовые, акробатические упражнения. Для учащихся этой группы

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

желательны занятия адаптивной физической культурой. В некоторых случаях отнесенным к специальной группе несовершеннолетним рекомендуются занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также дополнительные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Подводя итог важно помнить: именно внимательность к вопросам здоровья со стороны учителя, врача и родителей может помочь ребенку сохранить или укрепить здоровье! В результате исследования мною было отмечено, что в период с 12 до 14 лет у детей очень часто идет смена группы с основной на подготовительную (чаще всего встречаются такие заболевания как бронхиальная астма, тахикардия, брадикардия и снижение остроты зрения). При правильном подходе у части детей к 15 годам основная группа здоровья возвращается и стабилизируется. За время эксперимента изменения с подготовительной группы (изначально) на основную группу встречается у 14% учащихся (в основном за счет укрепления здоровья).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)