

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

*Дворянидов Константин Валерьевич,*

*Петрова Ольга Владимировна,*

*учителя физической культуры,*

*МБОУ «Лицей №17», Березовского ГО,*

*Кемеровская область*

### ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

**Аннотация.** Развитие потребности в движении обусловлено биологической эволюцией человека. Удовлетворяя потребность в движении, физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособленность организма к внешней среде. Предметом обучения физической культуры является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Ключевые слова:** здоровье школьников, физическая культура, специальная медицинская группа, комплекс упражнений

По данным Минздрава РФ, за последние 10 лет число школьников с хроническими заболеваниями возросло в 1,5 раза. Сейчас только 10% школьников можно назвать здоровыми, 50% имеют ту или иную патологию, а 40% относятся к группе риска. Около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми.

Известно, что содержание учебного предмета и его поэтапное освоение учащимися фиксируются в соответствующих учебных программах по физи-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

ческой культуре и определяет содержания образования для всех видов и типов общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

В связи с этим работа по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по своему содержательному наполнению, ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников.

Как результат этого в своей предметной ориентации учебная программа нацеливает педагогический процесс на ряд определенных задач:

- на повышение физиологической активности систем организма;
- на совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании на повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- на обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях;
- на формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Опыт работы учителей физической культуры нашего лицея направлен на усиление оздоровительного эффекта, на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание за-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

нятий учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн).

Примерный комплекс упражнений, для учащихся специальной медицинской группы с нарушением осанки:

1. Полное вытягивание позвоночника: встаньте, слегка согнув колени, руки сцепите спереди. Во время вдоха поднимите руки вверх, ладонями к потолку, поднимая плечи и грудную клетку. По мере опускания плеч вниз распрямляйте их. По мере того, как вы медленно опускаете руки, плечи расслабляются.

2. Наклоны в сторону: встаньте и наклоните голову направо так, чтобы ухом коснуться плеча. Снова встаньте прямо и повторите в другую сторону.

3. Повторите упражнение на полное вытягивание позвоночника.

4. Встать у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, сделать шаг в сторону, потом вперед; положение, принятое у стены, проверьте перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно. В такой позе пройдите по комнате.

5. Стоя у стены и прижавшись к ней, присесть на корточки с прямой спиной, касаясь затылком стены.

6. Стоя у стены в том же положении, сделать несколько движений: руки вверх – в стороны – вперед – на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив ее руками, прижать к туловищу, не отклоняясь от стены.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Бурухин С. Ф. Гимнастика – это очень важно // Физическая культура в школе. – 2000. – №8.*
- 2. Велитченко В. Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.*
- 3. Забродина Н. П. Работа со специальными медицинскими группами // Физическая культура в школе. – 2000.*