Заєв В.М.
вчитель фізичної культури,
Юхнівський НВК Миронівського району Київської області

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Загальновідомо, що фізичні вправи сприяють гарній роботі всіх систем та органів. Так, постійнне тренування системи кровообігу призводить до її функціонального вдосконалення. Крім того, під час роботи в кровоток включається й та кров, яка в спокійному стані не циркулює по судинах. Залучення до кровообігу великої маси крові не лише тренує серце і судини, але й стимулює кровотворення. Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні. В результаті цього збільшується життєва ємність легень, збільшується рухливість грудної клітини. Повне розправлення легень ліквідує застійні явища в них, тобто служить профілактикою можливих захворювань.

Заняття фізичними вправами також викликає позитивні емоції, бадьорість, створює гарний настрій. Тому стає зрозумілим, чому людина, яка «пізнала смак» фізичних вправ і спорту, намагається регулярно займатися ними.

Основні методичні принципи виконання вправ на заняттях з учнями СМГ:

1) вибір безбольового вихідного положення – за допомогою оптимальних вихідних положень виявити довільні рухи і розвивати наявні активні рухи (для цього необхідно скорочувати паретичні м’язи і розтягувати їх антагоністи);

2) розвивати рухливість у суглобах, збільшувати м’язову силу, підвищувати тонус організму, поступово розвивати рухові навички;

3) вправи треба виконувати нерізко, амплітуду рухів збільшувати поступово за допомогою махоподібних рухів без обтяження;

4) не доводити напружені м’язи до стану вираженого стомлення, для чого чередувати спеціальні вправи із загальнорозвиваючими;

5) розтягування скорочених м’язів досягати вправами з обтяженням;

Вправи для розвитку та вдосконалення гнучкості та рухливості в спеціальній медичній групі зручно проводити, використовуючи ігри помірної активності. Можна підібрати відповідні ігри для цілеспрямованого, часто локального впливу на окремі суглоби, групи м’язів. До того ж, слід пам’ятати, що еластичні властивості м’язів можуть змінюватися внаслідок високого рівня емоційного піднесення. Іграм, які направлені на розвиток гнучкості, обов’язково має передувати відповідна розминка, щоб уникнути травмувань.

Використовуючи фізичні вправи для розвитку сили м’язів, необхідно уникати надмірних статичних напружень у хворих учнів. Корисно використовувати вправи з гімнастичними палицями, медицинболом, біля і на гімнастичній стінці із зміною вихідних положень. З інших засобів фізичної культури варто використовувати плавання, веслування, прогулянки на лижах і катання на ковзанах, а також спортивні та рухливі ігри.

Методика використання фізичних вправ повинна здійснювати загальний благодійний, тонізуючий і спеціальний вплив на організм. Вправи

застосовуються лише при відсутності болю. Особливу увагу потрібно звертати на дихальні вправи (особливо діафрагмальне дихання), які чергуються з загальнорозвиваючими вправами для верхніх і нижніх кінцівок. При загальному хорошому стані і відсутності болю дозволяється гра в волейбол, бадмінтон, теніс. Навантаження збільшується поступово, загальне напруження не повинно бути великим.

Отже, використання розроблених диференційованих методик занять з фізичного виховання і використання комплексів спеціальних фізичних вправ з учнями спеціальних медичних груп сприяє покращенню суб'єктивного стану і об'єктивних даних, збільшенню рухової активності, підвищенню працездатності, покращенню антропометричних показників і функціонального стану організму.

Слід приділяти належну увагу дихальним вправам, та, зокрема, розвиткові вміння в учнів правильно застосовувати дихальну систему під час та після виконання фізичних вправ. Нервовий механізм відіграє провідну роль в регуляції дихання при фізичних вправах. Експериментально доведено, що перед початком та під час м'язової роботи:

а) умовно-рефлекторно посилюється дихання. Це відбувається за наступним механізмом: дозовані спеціальні фізичні вправи, які співпадають з фазами дихання (рухи руками, ногами, тулубом), стають умовними подразниками дихального центру і рефлекторно викликають прискорення та поглиблення дихання.

б) велику роль у регуляції процесу дихання відіграє носолегеневий рефлекс, що виникає при диханні через ніс. Подразнення рецепторів у верхніх дихальних шляхах рефлекторно призводить до розширення бронхіол та поглиблення дихання.

в) на регуляцію дихання при виконанні фізичних вправ значний вплив має кора головного мозку. Вона визначає не лише пусковий, але й коригуючий вплив, тому що протягом виконання всієї фізичної роботи відбувається відповідні зміни темпу і ритму. Такі корекції відбуваються не лише умовно-рефлекторно, але й з включенням свідомості. А вказівки вчителя про особливості дихання при виконанні фізичних вправ необхідно розглядати як необхідну умову формування дихальної навички.

Спеціально підібрані вихідні положення при виконанні фізичних вправ покращують дренажну функцію легень та сприяють видаленню з бронхів та альвеол патологічних утворень: слизу та гною.

Дихальні вправи, спрямовані на максимальне розширення грудної клітки та посилення роботи діафрагми, компенсують недостатність грудного дихання.

Методика розвитку гнучкості та рухливості в учнів СМГ.

Перше і головне – з гнучкістю слід бути обережним!

Існують певні правила при виконанні вправ на розтягування.

По-перше, перед виконанням цих вправ слід добре розігрітися. Тоді в м'язах покращується кровообіг, і вони стають більш еластичними, а це означає, що знижується ризик отримання травми.

По-друге, починати заняття слід з самих простих вправ і поступово переходити до більш складних. Наприклад, поклавши ногу на шведську стінку,

треба намагатися розслабити м'язи і дати партнеру повільно до кінця розтягнути м'яз. Тільки слід пам'ятати, що інша людина не відчуває, що відбувається у вас в організмі. Якщо відчувається дискомфорт – одразу необхідно сказати про це. Після цього слід переходити до динамічного (різкі махи, пружні рухи) або ізометричного (опір якій-небудь перешкоді – наприклад, упираючись ногою в стіну, неначе намагаючись її відсунути) розтягування.

Перед тим, як вибрати ту чи іншу вправу на розтягування, необхідно проаналізувати: які м'язи будуть задіяні? І взагалі, перед тим, як йти до однієї цілі – наприклад, сісти на шпагат – треба намагатися злегка потягнути все, що тільки зможете. Тоді і шпагат дасться легше. До речі, кожна вправа не повинна тривати довше 20 секунд, адже в іншому випадку можна отримати розтягнення.

Щоб значно покращити свою гнучкість та рухливість, достатньо 10-20 хвилин в день. Однак, займаючись, треба пам'ятати про обережність. Адже вправи на розтягування дуже травмонебезпечні. Не слід намагатися одразу привести м'язи, на які приходиться основне навантаження при розвитку гнучкості, в ідеальний стан.

І останнє правило: розтягування, особливо спочатку – не саме приємне заняття. Дискомфорт – це звичайний її супутник. Але при цьому не повинно бути боляче! Біль аніскільки не покращить фізичну форму, скоріше навпаки. Розтягнення – це сама маленька біда, яка може статися із занадто старанними учнями.

Список використаних джерел:

1. Мухін Володимир Миколайович Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2005.
2. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.