

*Ольховская Е.Б. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 429-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**УДК 796.011.3**

**Ольховская Елена Борисовна**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет,  
г. Екатеринбург, Россия  
e-mail: [zotmfk@yandex.ru](mailto:zotmfk@yandex.ru)

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С  
ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

*Аннотация:* Сегодня для укрепления здоровья школьников необходим научный подбор средств физкультурно-спортивной деятельности с учетом особенностей их здоровья. Автор предлагает настольный теннис для занятий детей с заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем, органов зрения, опорно-двигательного аппарата.

*Ключевые слова:* школьники, здоровье, физическая культура и спорт, настольный теннис.

**Olkhovskaya Elena**  
the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,  
Russian state vocational pedagogical University  
Ekaterinburg, Russia

## PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN WITH IMPAIRED HEALTH

*Abstract:* Today, to improve the health of schoolchildren, a scientific selection of physical and sports activities is necessary, taking into account the peculiarities of their health. The author offers table tennis for children with diseases of the cardiovascular and respiratory systems, organs of vision, musculoskeletal system.

*Key words:* schoolchildren, health, physical education and sport, table tennis.

Для каждого возраста необходимы систематические физические упражнения, особенно в школьном возрасте. Растущий организм при регулярных занятиях физкультурой начинает правильно развиваться, укрепляется мышечная система и иммунитет, что позволяет ребёнку болеть реже и чувствовать себя лучше. В некоторых случаях возможно избежать развития различных наследственных семейных заболеваний [1, 3].

Многие исследования врачей и педагогов показывают, что помимо укрепления физического здоровья, дети и подростки, занимающиеся различными видами спорта или просто комплексами физических упражнений, меньше склонны к употреблению алкоголя и наркотиков, курению. Оптимизируется образ жизни детей в целом: вырабатывается здоровый режим дня, налаживается правильное питание, соблюдается калорийный энергобаланс, выравнивается режим двигательной активности ребенка. Также формируются личностные и социально значимые качества человека – инициативность, решительность, ответственность, морально-волевые способности, появляется добросовестное отношение к учебе в школе.

Что бы занятия физкультурно-спортивной деятельностью имели оздоровительный эффект каждый ребёнок должен пройти медицинский осмотр с целью выявления возможных ограничений для выполнения тех или иных физических упражнений. По состоянию здоровья занимающихся подразделяют на три группы [3]:

- основная группа – школьники не имеют никаких физических отклонений или заболеваний. Они занимаются по программе физической подготовки в полном её объеме.
- подготовительная группа – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья недостаточно физически подготовленные. У этих детей нет существенных отклонений в здоровье. Они занимаются по стандартной программе физической культуры, но при условии постепенного прохождения материала с учетом особенностей физической готовности ребенка.
- специальная группа – ученики имеют существенные отклонения в физическом развитии или состоянии здоровья. Занятия с такими детьми проводятся по специальным программам, разработанным с учетом уровня их здоровья. Обычно в школах формируются группы лечебной физической культуры. Основная цель занятий в этих группах – коррекция физического и функционального состояния ребенка.

Сегодня очень ярко прослеживается негативное отношение к занятиям физическими упражнениями детей и их родителей, отнесенных по результатам медосмотра к подготовительной и специальной медицинским группам. Необходимо знать, что средства физкультурно-спортивной деятельности детей с ограничениями в здоровье подбираются с учетом нозологии основного заболевания, уровня физического развития и функционального состояния школьников [2]. Полное отсутствие

физической нагрузки спровоцирует прогресс основного заболевания и может способствовать приобретению побочных проблем со здоровьем ребенка.

Школьники, систематически занимающиеся физическими упражнениями, положительно отличаются от своих сверстников в развитии следующих физических качеств: выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость. Это позволяет повысить эффективность жизнедеятельности ребенка не только при выполнении физических нагрузок. Они становятся более успешными в любом виде деятельности, эмоционально устойчивыми, общительными, уверенными в себе.

При организации самостоятельных занятий необходимо знать, что для ребёнка школьного возраста и взрослого человека физическая нагрузка должна быть разной. Прежде всего, надо выяснить предпочтения ребенка в занятиях физической культурой и спортом. Это поможет в формировании устойчивой мотивации к систематической двигательной активности. Также необходимо учитывать здоровье ребенка в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности. Особенно это важно для детей, отнесенных к специальной группе по состоянию их здоровья. Так для детей с заболеваниями органов зрения, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы наиболее эффективным средством является настольный теннис [1]. Конечно, могут заниматься данным видом спорта и совершенно здоровые школьники.

Настольный теннис – лично-командный вид спорта, который входит в программу летних олимпийских игр. Данный вид спорта предъявляет высокие требования к уровню физического и психического здоровья теннисистов-профессионалов. Почему же им показано заниматься людям с

ограниченным здоровьем, любого возраста, с низким физическим уровнем развития?

Играющий в настольный теннис человек непосредственно на выполнение активной физической нагрузки тратит не более трети времени, отведенного на игру. Принимающие участие в ударе мышцы в соответствии с особенностями игры имеют возможность расслабиться, приобретают недолгую передышку, и, напрягаясь поочередно, не утомляются в течение продолжительного времени. Интенсивная двигательная активность сменяется паузами, во время которых игрок ходит за мячом и восстанавливает свои физические кондиции. При игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оздоровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы [1]. Ограничивая количество подряд сыгранных партий с пяти до двух, и чередуя их с отдыхом на обсуждение технических и тактических взаимодействий, можно дозировать нагрузку, подходящую для слабо тренированного человека имеющего ограничения в здоровье.

Главное преимущество настольного тенниса заключается в том, что он – игра. Игру можно рассматривать как своеобразную модель элементов реальной жизни, воспроизводящую практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Включение человека в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие [1]. Соревнования по настольному теннису могут быть организованы в различных видах: личные, лично-командные, командные, парные. Данный вид спорта популярен как у девочек, так и у мальчиков.

В настольном теннисе уровень сформированности технической подготовки игрока служит элементом саморегуляции для физической нагрузки. Возможность школьников с ограниченными возможностями здоровья заниматься спортом положительно влияет не только на физический и психический, но и на социальный компонент их здоровья [2, 3].

**Список использованной литературы:**

1. Ольховская Е.Б. Особенности организации физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем // Современные научные исследования и разработки. – 2016. – № 7(7). – С. 463-465.
2. Ольховская Е.Б. Проблемы в физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями // Академия педагогических идей Новация. – 2018. – № 4. – С. 94-101.
3. Сапегина Т.А. Возможности физической культуры в улучшении качества жизни студентов с ослабленным здоровьем // Академия педагогических идей Новация. – 2018. – № 4. – С. 114-122.

*Дата поступления в редакцию: 12.12.2018 г.*

*Опубликовано: 18.12.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018*

*© Ольховская Е.Б., 2018*