

Е.М. Федоскина

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

Здоровье – это состояние полного социального биологического и психологического благополучия, когда функции всех органов и систем уравновешены с природой и окружающей средой, отсутствуют какие-либо болезненные состояния и физические дефекты. Различают здоровье индивидуальное и общественное. Общественное здоровье включает: заболеваемость, инвалидность, физическое развитие, среднюю продолжительность жизни.

Физическое воспитание ребенка с недостатками слуха является составной частью воспитания. Под физическим воспитанием подразумевается система мероприятий, направленных на укрепление и развитие детского организма. При проведении мероприятий по физическому воспитанию глухих детей необходимо иметь в виду, что почти все они перенесли те или иные заболевания и в частности мозговые, в результате чего имеют глухоту.

Очень важно знать, когда ребенок оглох: до появления у него речи или после того как овладел ею. Надо учитывать и степень глухоты, то есть, абсолютно ли глухой ребенок или имеет те или иные остатки слуха, которые могут быть использованы в процессе обучения и воспитания. Учитывая ряд особенностей в развитии глухих детей, мы должны уделить особое внимание индивидуальному подходу при изучении и обучении ребенка с недостатками слуха.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины даже при наличии самого удобного сидения испытывают значительное статическое напряжение, возрастает внутримышечное давление, нарушается нормальное кровообращение, затрудняется крово- и лимфообращение в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции, нарушается осанка. При этом у школьников отличается тенденция к увеличению наклона головы и тулови-

ща вперед и искривлению позвоночника. Работоспособность у учащихся на протяжении урока не бывает постоянной. С целью предупреждения снижения работоспособности целесообразно сократить периоды непрерывной работы. Это позволит более рационально организовать учебную деятельность и высвободить время для отдыха учащихся.

Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающего физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью и повышению работоспособности учащихся. В первой половине учебного дня работоспособность школьников постепенно повышается, достигая наиболее высоких показателей к 10-11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий способствует достижению оптимального сочетания возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия.

Исследования показывают, что проведение физических упражнений и подвижных игр во время перемен способствует повышению умственной работоспособности на следующих уроках. Применение кратковременного отдыха в форме физкультурных минут на уроках и физических упражнений на переменах оказывает эффективное воздействие в периоды относительно высокого и устойчивого состояния работоспособности. Во время ее существенного снижения следует организовывать продолжительный активный отдых на открытом воздухе.

Установлено, что с началом систематического обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается на 50%, но потребность в движении пока еще удовлетворяется. По мере перехода из класса в класс уровень двигательной активности резко снижается. При этом 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении. Произвольная двигательная активность у них составляет 16-19%, а на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений – около 40% суточной потребности или 11% недельной.

Глухие дети школьного возраста имеют свои отличительные особенности физического, функционального и психического развития. Среди глухих детей встречаются чаще нарушение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие. В этом же возрасте показатели физического развития глухих детей (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц спины, живота и клетки) также имеют отличия от показателей слышащих детей. В технике выполнения циклических движений также имеются отклонения: при ходьбе наблюдается шаркающая походка, а бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия не точные.

Развитие такого важного качества как скорость движения у глухих детей также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения. Также имеется ярко выраженное отставание развития двигательной памяти и уменьшение сохранить равновесие как статически, так и динамически. Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника.

В дыхательной системе у глухих проявляются следующие отклонения: диспропорция в объеме и экскурсии грудной клетки, недостаточность жизненной емкости легких, неумение координировать дыхание с ритмом устной речи. В процессе физического воспитания в школах для глухих детей необходимо использовать устную речь. Включение речевого материала в содержание уроков физической культуры положительно влияет на накопление и осмысление словарного запаса, связанного с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков на развитие интеллекта глухого ребенка.

Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания, где ученики получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных программой по физической культуре для глухих детей, повышают уровень своего физического развития. Структура урока физкультуры в школе включает 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач урока. Программа состоит из разделов: теоретические сведения, гимнастика с элементами ритмики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, плавание. При организации и проведении

всех видов физических упражнений, в том числе и подвижных игр, учитель по возможности должен постоянно находиться в поле зрения всех учащихся для того, чтобы они могли видеть сигналы, движения и речь учителя. Речевой материал дается во время изучения и совершенствования упражнений и включает в себя словарь и фразеологию.

Гимнастика до занятий организует учащихся в начале учебного дня, повышает работоспособность учеников на первых уроках, предупреждает искривление осанки. С этой гимнастики должен начинаться учебный день, она является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Ее цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня.

Физкультурные минутки и физкультурные паузы, целью которых является возвращение уставшему ребенку работоспособность, внимание, снятие мышечного и умственного утомления, предупреждение нарушения осанки. Организация включает подготовку помещения (открытие окон, форточек) и учащиеся для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют пояса, воротники. Физические упражнения и игры на удлинённых переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности и повышения умственной работоспособности. Они содействуют формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объема умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене. Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков. Игры и физические упражнения на переменах следует проводить на открытом воздухе. Игры подбираются простые или ранее известные, средней и малой интенсивности

Утренняя гимнастика – одно из основных средств оздоровления и повышения работоспособности. Утренняя гимнастика обеспечивает настройку организма на работу и создание условий для быстрого вработывания, изменяется деятельность органов кровообращения и дыхания. Она ликвидирует неблагоприятные последствия гипокинезии и подготавливает нервную систему, двигательный аппарат и внутренние органы к предстоящей деятельности.

Так как дети большую часть времени проводят в одном и том же помещении, для них обязательной и важной формой активного отдыха являются прогулки. Они организуются воспитателями и содержат различную двигательную деятельность. Прогулка запланирована в режиме дня школы. Она дает детям разгрузку. Таким образом, занятия физической культурой, утренней гигиенической гимнастикой и т.д. гармонизируют физическое и психическое состояние глухих детей. У них проявляется интерес к физической культуре и спорту благодаря регулярному посещению уроков физической культуры, внеурочных мероприятий. Физические упражнения благоприятно влияют на организм ребенка, вследствие чего улучшается сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система и другие системы.

Литература:

1. Голощекина, М.П. Средства и формы с детьми по развитию движения / М.П. Голощекина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С.12-22.
2. Дьяков, А.И. Сурдопедагогика: учебное пособие для педагогических институтов /А.И. Дьяков. – М.: Просвещение, 1963. – С.56-59.
3. Кузьмичев, Е.П. Развитие слуха у детей: учебное пособие для педагогических институтов / Е.П.Кузьмичев. – М.: Педагогика,1984. – С. 191.
4. Минаев, Б.Н.Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие / Б.Н. Минаев, Б.М.Шиян. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С.19-33.
5. Никитин, М.И. Сурдопедагогика: учебное пособие для педагогических институтов / М.И.Никитин. – М.: Просвещение, 1989. – С.12-19.
6. Шадрин, А.А.Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье / А.А. Шадрин. – Курган,1986. – С.56-59.
7. Фишичева, Т.Б.Основы логопедии: учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Педагогика и психология дошкольников» / Т.Б.Фишичева, Н.А.Чевелева, Г.В. Чиршина.–М.: Просвещение, 1989. – 101с.