

Физическая культура в специальной медицинской группе

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К *специальной медицинской группе (СМГ)* относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные

занятия физическими упражнениями

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе

- ◆ укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- ◆ улучшение показателей физического развития;
- ◆ освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- ◆ постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- ◆ повышение физической и умственной работоспособности;
- ◆ закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- ◆ формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- ◆ воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- ◆ овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- ◆ обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- ◆ соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- ◆ Организация проведения занятий с детьми, отнесенными к группам с заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем; директорам школ и родителям учащихся и работникам школы, работающим с детьми из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры.

Занятия должны проводиться по специальному расписанию 2 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- 1) с заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- 2) с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- 3) с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, независимо от заболевания:

- ◆ от 7 до 10 лет – младшая;
- ◆ от 11 до 13 лет – средняя;
- ◆ от 14 и старше – старшая;

При невозможности выделить специального педагога для СМГ, занятия с такими учащимися можно проводить:

- ◆ вместе с основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под постоянным контролем педагога.
- ◆ домашних условиях в виде домашних заданий (в исключительных случаях).

Наполняемость групп не менее 10 человек, но не более 15 человек.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- ♦ -элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

- ♦ -составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ♦ -выполнять легкоатлетические упражнения , гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;
- ♦ -выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;
- ♦ -осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- ♦ -соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- ♦ проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений ;
- ♦ включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Аттестация этих обучающихся проводится по бальной системе, где применяется « Индивидуальная накопительная ведомость обучающихся в СМГ». Оценивание таких детей проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий.

Особенности построения урока в специальной медицинской группе:

- ◆ 1. *Подготовительная часть* до 20 минут – в начале урока производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале занятия выполняются в медленном темпе, затем в среднем. Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения .
- ◆ 2. *Основная часть урока* до 15 минут - отводится для обучения и тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей ребенка, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться. Для решения этого можно использовать: бег (отрезки по 20-30 метров), чередующийся с ускоренной ходьбой, метание, упражнения на равновесие, на снарядах, Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты...
- ◆ 3. *Заключительная часть* - 3-5 минут- используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части урока (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- ♦ *учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;*
- ♦ *дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;*
- ♦ *подсчет пульса на каждом уроке.*

Основные требования к уроку:

Необходимо учитывать следующее:

- ♦ *Для СМГ "А" занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардиореспираторной системы и дают хороший тренирующий эффект.*
- ♦ *После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут).*
- ♦ *Особое внимание на занятии должны занимать **Общеразвивающие и специальные дыхательные***

Индивидуальный подход к занимающимся

- ◆ В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.
- ◆ Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету).

Дозирование нагрузок проводится:

- ◆ по выбору исходного положения
- ◆ количеству повторов
- ◆ активности выполнения
- ◆ темпу
- ◆ амплитуде движения
- ◆ сложности выполнения
- ◆ наличию эмоционального фактора
- ◆ количеству дыхательных упражнений
- ◆ использованию предметов, тренажеров

Большое значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах заметен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

- ◆ Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушениях правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. *Педагогу надо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения.*
- ◆ Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках СМГ (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

Годовой учебный план- график

Разделы программы	Количество часов
Теоретические сведения	2
Гимнастика : комплексы упражнений на диске здоровье, индивидуальная работа по карточкам- по заболеваниям.	9
Художественная гимнастика для девочек, атлетическая гимнастика для мальчиков.	9
Легкая атлетика	10
Баскетбол	15
Бадминтон	7
Волейбол / пионербол	12
Подвижные игры	4
Всего часов	68

Литература:

- ◆ Приказ МЗ РФ от 20.08.01г. №337. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».
- ◆ Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГосКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.02г №2715/227/116/19." "О совершенствовании процесса физвоспитания в образовательных учреждениях РФ".
- ◆ Рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»