Тамбовское областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Педагогический колледж г. Тамбова»

Организация физического воспитания в специальных медицинских группах

*Методическое пособие*

Тамбов

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. [ПОНЯТИЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА» 3](#_Toc40385935)

2. [ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ 4](#_Toc40385936)

3. [ПЕРИОДИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА 6](#_Toc40385937)

4. [ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАЗНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ 9](#_Toc40385938)

5. [ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ УРОКА 13](#_Toc40385939)

6. [ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ 19](#_Toc40385940)

7. [СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 22](#_Toc40385941)

2

# ПОНЯТИЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА»

Группа детей (учащихся), у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье и нуждающиеся в занятиях физическими упражнениями по специальным программам.

В образовательных учреждениях работа СМГ определяется специальным положением. Для учащихся, отнесенных к СМГ, предусмотрены не менее двух занятий по 45 мин или трех занятий по 30 мин в неделю и обязательное посещение уроков физической культуры, где они получают специальные индивидуальные задания от учителя. Организация и контроль за работой СМГ в каждом учебном заведении имеют свои особенности, определяемые как материальной базой учреждения и отношением к вопросам физической культуры и здоровья учащихся и воспитанников в нем, так и контингентом детей и личностью и профессиональной готовностью преподавателя физической культуры.

3

# ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

— укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

— повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

— повышение физической и умственной работоспособности;

— повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

— формирование правильной осанки, а при необходимости - ее коррекции;

— обучение рациональному дыханию;

— освоение основных двигательных умений и навыков;

— воспитание морально-волевых качеств;

4

— воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;

— создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности подростков.

5

# ПЕРИОДИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Занятия с подростками условно делятся на два периода: подготовительный и основной (М.Д.Рипа и др., 1988).

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно - сосудистую и дыхательную системы и весь организм подростка к выполнению физической нагрузки; научить учеников быстро находить и правильно считать пульс, обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6-8 недель занятий с учениками необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться только в сочетании с общеразвивающими, при подборе которых, учитывается характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого подростка.

6

В подготовительный период особое внимание уделяется обучению подростков правильному сочетанию дыхания с движением. Как правило, у ослабленных подростков преобладает поверхностное грудное дыхание. Поэтому на первых уроках их необходимо обучать правильно дышать в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Необходимо приучать подростков делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучать в медленном темпе. В первой четверти 50% всех упражнений проводится в исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. В исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. Каждое упражнение вначале повторяется 3-4 раза, потом 6-8 раз.

В течение первой четверти изучаются индивидуальные особенности каждого подростка, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку урока физкультуры.

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма подростка к физическим

7

нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы. В содержание уроков этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метания малый мячей в цель на дальность правой и левой рукой, медленный бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 30 м., прыжки в длину и высоту с места и с небольшого в 3-5 шагов разбега; элементы спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры, упражнения в равновесии, индивидуальные прыжки через «козла»; подвижные игры и элементы спортивны игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Не следует проводить сдвоенные уроки, в том числе и по лыжной подготовке, предполагающей проведение трехразовых занятий в неделю длительностью по 30 мин.

8

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАЗНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

В рамках СМГ выделяют**подгруппу А** с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесен­ных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физи­ческих нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учеб­ной программы по ФВ в учебных заведениях в щадящем режиме. Если здо­ровье и показатели физического развития этих детей будут улучшаться, впо­следствии их можно перевести в подготовительную группу. Учащиеся, отне­сенные к подгруппе А, занимаются ФК по специальной программе в учебном заведении под руководством преподавателя ФК.

**Подгруппа Б** - дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хро­нические заболевания, требующие существенного ограничения объема и ин­тенсивности физических нагрузок (в зависимости от характера и тяжести за­болевания) и выполнения физических упражнений

9

лечебного (ЛФК) или оз­доровительного характера под

контролем квалифицированного педагога и врача. Учащиеся, отнесенные к подгруппе Б, занимаются ФК в поликлинике, ВФД под руководством квалифицированного педагога и специально подго­товленного медицинского работника по индивидуальным программам.

При прогрессирующем улучшении состояния здоровья дети подгруппы Б могут быть по рекомендации лечащего врача переведены в подгруппу А. Перевод из одной медицинской группы в другую производится после допол­нительного врачебного обследования и педагогического тестирования по итогам учебной четверти, полугодия, учебного года.

Для школьников подгруппы А физические нагрузки постепенно возрас­тают по интенсивности и объёму, согласно адаптационным и функциональ­ным возможностям организма. Двигательные режимы проводят при ЧСС 120-130 уд/мин. в начале четверти и доводят интенсивность физических на­грузок ЧСС до 140-150 уд/мин. в минуту в основной части урока к концу чет­верти.

Двигательные режимы при ЧСС -130-150 уд/мин.

10

самые оптимальные для кардиореспираторной системы в условиях аэробного обмена и дают хо­роший тренирующий эффект.

Для школьников подгруппы Б двигательные режимы проводят при ЧСС не более 120-130 уд/мин. в течение всего учебного года. По данным физиоло­гов, такие двигательные режимы способствуют (адекватной) работе сердеч­но-сосудистой, дыхательной и нервной систем, ОДА и других органов и сис­тем детского организма. Увеличивается минутный объём крови за счет сис­толического объёма, улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах хорошо формируются жизненно необходимые навы­ки и умения, без предъявления ослабленному организму повышенных требо­ваний.

Школьники, отнесенные к СМГ как к подгруппе А, так и к подгруппе Б, должны заниматься адаптивным ФВ, занятия по которому планируются в расписании и проводятся до или после уроков из расчета два раза в неделю по 45 минут или три раза в неделю по 30 минут.

Дети и подростки, отнесенные к СМГ, в связи с их разделением на под­группы А и Б образуют группы, состоящие из школьников разных классов 1 - 4, 5-8, 9-11

11

или других сочетаний, и занимаются в них до или после уроков.

Для проведения занятий в одну группу объединяют учащихся с заболе­ваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищевари­тельной и эндокринной систем; в другую с нарушениями зрения и функцио­нальными расстройствами НС; в третью - с нарушениями функции ОДА (травматология и ортопедия). При малочисленности групп их объединяют.

12

# ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ УРОКА

Урок ФВ в СМГ строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности (М.Д. Рипа и др., 1988; В.К. Велитченко, 1988).

Вводная часть (3-4 мин.) - подсчет частоты пульса, дыхательные упражнения (под контролем медработника).

1. Подготовительная часть (10-15 мин.) - общеразвивающие и дыхательные упражнения в среднем и медленном темпе. Каждое упражнение 4-5 раз, а в дальнейшем - 6-8 раз. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В подготовительной части урока должны присутствовать такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и

направлениях, комплекс дыхательных упражнений,

13

упражнения с набивными мечами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

2. Основная часть (15-18 мин.) - отводится для обучения и тренировки.

В ней изучаются новые физические упражнения, развиваются двигательные качества. Наибольшая физическая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части урока. Для этого учебный материал распределяется так, чтобы начальный период основной части был заполнен более легкими физическими упражнениями. Как правило, в этой части занятия проводят обучение одному новому упражнению. На каждом уроке необходимо также повторение нескольких упражнений, освоенных раньше. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения однообразных движений. Для этого, как и в подготовительной части занятия, необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы.

Предусмотренное программой по ФВ освоение гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, лыжной подготовки, волейбола обеспечивается главным образом за счет основной части урока. Но для освоения отдельных разделов спортивной подготовки

14

целесообразно использовать и подготовительную его часть.

Проводя занятия по каждому из разделов спортивной подготовки, не обходимо заботиться о развитии двигательных качеств, тренировке выносливости, укреплении мышечной системы организма.

3. Заключительная часть (5-7 мин.). Основная задача этой части урока восстановление функционального состояния организма учащихся после физических нагрузок. Используется медленная ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для воспитания навыка правильной осанки.

Урок завершается изложением его результатов и заданием на дом. Упражнения, составляющие домашние задания, направлены на развитие основных двигательных качеств и иногда на повторение простейших элементов техники движения. Задания на дом не должны содержать теоретический материал, а также сложные упражнения, требующие специальных условий и страховки.

 Чтобы контролировать правильность распределения нагрузки в процессе занятия, учащиеся

15

должны уметь самостоятельно измерять частоту пульса,

которую по сигналу преподавателя они определяют в течение 10 секунд. Такой подсчет производится 4 раза: до занятия, в середине – после наиболее утомительного упражнения основной части (в первые 10 сек.), после занятия и через 5 мин. восстановительного периода.

Практические разделы программы по ФВ для учащихся основной и СМГ существенно различны. Учащиеся СМГ освобождены от выполнения каких-либо практических нормативов. Но к числу обязательных для них требований по отдельным видам спорта относятся:

– гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнений на осанку, основных движений руками, туловищем, танцевальных шагов, акробатических элементов, равновесия, опорных прыжков; поднимание и переноска небольших тяжестей, упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами;

– легкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания гранаты, прыжки в длину;

– лыжная подготовка – техника владения отдельными способами передвижения на лыжах,

16

подъемов и спусков с гор, поворотов на месте и при передвижении (по заданию преподавателя);

– плавание – правильное выполнение движений руками, ногами, умение держаться на воде и проплыть по заданию преподавателя отрезок дистанции изученным способом, умение сочетать движения рук и ног с дыханием при изучении техники плавания одним из способов.

Основными документами планирования учебной работы являются:

* годовой план прохождения программного материала в учебном году;
* четвертной план;
* конспекты и планы отдельных уроков;
* журнал учёта занятий со школьниками.

Дополнительными документами для организации учебно - воспитательного процесса по физической культуре для детей СМГ являются:

* планы проведения врачебно-педагогических мероприятий;
* паспорт здоровья школьника;
* комплексы физических упражнений, рекомендуемых учащимся для самостоятельных

17

занятий;

* комплексы физических упражнений, рекомендуемых для проведения физкультминуток;
* правила проведения коррекционных подвижных игр;
* тематический план проведения бесед со школьниками;
* тематический план проведения бесед с родителями;
* программы спецкурсов для детей и родителей по адаптивной ФК.

При выставлении текущей отметки обучающемуся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой. Текущая оценка успеваемости учащихся спецмедгруппы выставляется по пятибалльной системе.

18

# ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

а) итоговую оценку по ФК выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);

б) основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкой мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей;

в) положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно

19

выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры;

г) в аттестаты об основном образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по ФК, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания. При составлении экзаменационных билетов учитель ФК должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся. Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.

20

Для повышения эффективности ФВ школьников СМГ необходимо использовать помимо уроков ФК дополнительные формы и средства ФВ: УГГ, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах; крайне полезны прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, элементы различных видов спорта (катание на лыжах, плавание и т.п.).

21

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лечебная физическая культура: Учебник для студ. высш. уч. зав. /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасѐва и др.; Под. ред. С.Н. Попова.- М.: Изда-тельский центр «Академия», 2008 – С. 374-381.
2. Апанасенко Г.Л. Смерть на физре // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009 - №1. – С.15-17.
3. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Метод. пособие. - М.: Высш.шк., 1986 – 72с.
4. Бабенкова Е.А. Виды контроля за детьми с отклонениями в состоянии здоровья / Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006 - N 1 - С. 19-23.
5. 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 – С.60-66.

22

1. Велитченко В.Н. Физкультура для ослабленных детей - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989.- 109с.

23