

Программа для учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

Введение

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Специальную медицинскую группу (СМГ), в свою очередь, условно можно разбить на две подгруппы: А – школьники с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут перейти в подготовительную группу; и Б – учащиеся с патологическими (необратимыми) отклонениями.

Уроки в подготовительной и специальной группах различаются требованиями к уровню освоения материала, объемом и структурой нагрузки, а также учебными программами. Особую сложность представляют подготовка и проведение занятий в СМГ, так как необходимо объединить разрозненные группы школьников, неодинаковых по возрасту, полу, характеру заболевания и функциональным параметрам. Все уроки должны иметь оздоровительную направленность и тренирующий характер, способствующие адаптации детей к нагрузкам.

Данная методика предназначена для 5–7-х классов. Она разработана исходя из условий и возможностей школы, в которой группы формируются по полу и возрасту, и рассчитана на учителей физкультуры, не имеющих специальной подготовки. Предлагаемый вариант программы рекомендуется для занятий с девочками 12–13 лет.

Комплектование специальных медицинских групп

Основным критерием для включения учащегося в СМГ является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. При комплектовании таких групп школьный врач и учитель физкультуры должны также знать уровень их подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. Для проверки допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны ребенку при его заболевании.

Общую выносливость учащегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с самочувствием. Результатом является пройденное расстояние.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц ног можно проводить при прыжке в длину с места. Итог – максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Сила мышц рук и плечевого пояса оценивается с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Засчитывается число выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку тоже помогают судить о координации, ловкости и быстроте реакции, еще они определяют скоростную выносливость и силу мышц ног. Засчитывается число прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество сделанных упражнений до момента отказа испытуемого.

Формирование СМГ к предстоящему учебному году проводится в апреле–мае. Наполняемость групп – не менее 10 человек.

Основной формой физического воспитания являются занятия, которые проходят дважды в неделю по 45 минут или три раза по полчаса. Посещение их учениками обязательно.

Школьные уроки должны обязательно дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно-массовых мероприятий и физкультминутками на других дисциплинах.

Основные задачи физического воспитания учащихся СМГ

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
6. Воспитание волевых качеств, интереса и привычки к самостоятельным занятиям физкультурой:

– обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;

– овладение комплексами упражнений, благоприятно влияющими на состояние организма учащегося, с учетом его заболевания.

Методические рекомендации по проведению занятий

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1	С максимальным усилием	Сердечно-сосудистая система
2	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно-сосудистая система
3	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4	С максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система
5	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Почки Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения

6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нервная система
7	На мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8	Акробатические с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9	Ограниченное время игр	Нервная система

Дети, отнесенные к СМГ, освобождаются от выполнения физических упражнений по программе средней школы, участия в соревнованиях и выполнения учебных нормативов. С самого начала ребят нужно обучать подсчитывать пульс перед занятием, после каждой его части и окончания урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомления следует индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами. На занятиях учащиеся должны испытывать небольшую степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких детей необходимо дать им отдохнуть. При переутомлении их надо срочно проводить к медицинскому работнику. При возникновении средних признаков утомления у всего класса учитель должен перестроить план урока, ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения, увеличить паузы.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, его выражение спокойное	Значительное покраснение лица, его выражение напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на

			коже, футболке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Организация учебного процесса

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общих принципов: всесторонности, сознательности, постепенности и повторения. Важны индивидуальный подход к детям и систематичность воздействий. Учащиеся, как правило, малоподвижны, стеснительны, некоординированны, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому недопустимо проведение уроков совместно с основной и подготовительной группами.

Каждое занятие состоит из четырех частей.

Вводная часть (3–4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10–15 минут). Цель: подготовка к основному заданию. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание нужно обратить на глубину и равномерность дыхания. Чтобы не допустить утомления, надо использовать принцип «рассеивания» нагрузки на разные группы мышц. Не следует давать много новых упражнений. Специальные дыхательные упражнения позволяют уменьшить напряжение организма.

Основная часть (15–20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного. Главные задачи: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Рекомендуются новые упражнения. Для избежания утомления «рассеивать» нагрузку. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале. Упражнения с напряжением должны чередоваться с дыхательными и

расслабляющими. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части.

Заключительная часть (5 минут). Сюда входят дыхательные и расслабляющие упражнения. Основная задача – привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и частоту пульса.

В эту часть рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного, похвалить детей за их успехи и задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: легкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – упражнения строевые, на осанку, общеразвивающие (ОРУ), акробатические элементы, упражнения на равновесие, на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны). В начале учебного года все, занимающиеся в СМГ, проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счет темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, использования снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. Они одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией и длительным натуживанием. На следующих – вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на шведской стенке и с танцевальными элементами. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными и расслабляющими упражнениями. Одновременно развиваются выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

Средствами для формирования этих качеств являются: циклические виды спорта – ходьба на лыжах, плавание; подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстраненные по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

С самого начала занятий надо учить ребят правилам самоконтроля и рекомендовать им вести соответствующий дневник. Уроки в СМГ необходимо проводить под регулярным медицинским наблюдением.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное – особенностей контингента учащихся можно добиться хороших результатов.

Контроль и оценка стимулируют стремление ребят к совершенствованию, повышают их активность на занятиях. Оценивая достижения детей, следует учитывать их индивидуальные особенности. Кроме баллов за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных

умений». Контроль за физической подготовленностью нужно проводить два раза в год: в сентябре–октябре и в апреле–мае.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы

	Виды программного материала	Классы		
		5-й	6-й	7-й
I	Теоретический раздел	6	6	6
II	Практический раздел	62	62	62
1	Гимнастические упражнения	12	12	12
2	Легкоатлетические упражнения	10	10	10
3	Лыжная подготовка	10	10	10
4	Баскетбол	15	15	15
5	Волейбол	15	15	15
6	Развитие двигательных способностей	<i>В процессе уроков</i>		
	ИТОГО:	68	68	68