

Работа специальных медицинских групп по физической культуре

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: основная, подготовительная и специальная. Распределение школьников по группам производит врач-педиатр.

К основной группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии. Этим учащимся показаны занятия по программе физического воспитания в полном объеме, сдача нормативов, занятие в спортивных секциях, участие в соревнованиях.

К подготовительной группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии. Этим детям рекомендованы занятия по программе физического воспитания при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи нормативов, занятия в секции общей физической подготовки. В рабочей программе по физической культуре каждого учителя есть отдельная глава «Организация и особенности занятий с учащимися подготовительной группы». В ней определены основные задачи занятий с учащимися подготовительной группы и даны методические рекомендации к занятиям с учащимися подготовительной группы.

При посещении уроков физкультуры необходимо обращать внимание на дифференцированный подход в работе с учащимися: нагрузки для детей подготовительной группы должны быть снижены, продолжительность выполнения упражнений и количество повторений уменьшены, исключены упражнения, связанные со значительными длительными мышечными напряжениями. При работе с этими детьми очень важно подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и, наоборот, не акцентировать внимание на ошибки ученика перед всем классом.

К специальной медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок. Физическое воспитание школьников специальной медицинской группы проводится по особо разработанной программе, эти дети освобождаются от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

Занятия СМГ организуются с целью создания для ослабленных детей комфортных условий с помощью дифференцированного подхода при осуществлении образовательного процесса с учетом особенностей их развития и состояния здоровья, а также формирования у учащихся навыков здорового образа жизни.

Недопустимо, чтобы ребенок, относящийся к СМГ, просто присутствовал на уроке физкультуры, сидя на скамейке. Ведь занятия физической культурой для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, особенно нужны. Физические упражнения, с одной стороны, оказывают непосредственное лечебное действие, стимулируя защитные механизмы, ускоряя и совершенствуя развитие компенсаций, улучшая обмен веществ и регенеративные процессы, восстанавливая нарушенные функции, с другой уменьшают неблагоприятные последствия сниженной двигательной активности. Плановые занятия, проводимые в соответствии с данными медицинского осмотра и с учетом индивидуальных особенностей, способствуют улучшению здоровья и показателей физического развития учащихся. Совместные занятия детей группы СМГ с детьми основной и подготовительной группы также малоэффективны, т.к. нездоровые дети малоподвижны, не решаются выполнять ряд упражнений, стесняются.

В нашем лицее занятия учащихся СМГ проводятся отдельно по своему расписанию во второй половине дня учителем высшей категории, имеющим «оздоровительные виды гимнастики». Занятия проводятся в школьном спортивном зале в соответствии с рабочей программой, обязательно с индивидуальным подбором адекватной нагрузки и с уклоном в оздоровительную, лечебную, дыхательную гимнастику. Учитель использует программу по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы. Рабочая программа составлена на основе "Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2012." Программа включает в себя все разделы школьной и оздоровительной программы, кроме лыжной подготовки. Оздоровительная программа включает в себя дыхательную гимнастику, суставную гимнастику, цигун (китайская гимнастика), пилатес (комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц спины и брюшного пресса в сочетании с дыхательной гимнастикой), йогу, боди баланс (совершенствование равновесия при статическом положении), стрейчинг (активная растяжка).

Для того, чтобы грамотно организовать систематические занятия в СМГ учитель проводит ряд практических мероприятий. Во-первых, он беседует с врачом для того, чтобы рекомендации по работе с ребенком. Во-вторых, учитель проводит тестирование по определению уровня физической подготовленности детей по трем направлениям:

1. Физическое развитие и соматические показатели
2. Функциональные возможности кардиореспираторной системы
3. Показатели двигательных качеств

По результатам тестирования и с учетом особенностей заболевания составляется план занятий, осуществляется подбор специальных упражнений и определяется индивидуальная нагрузка.

Анализ посещенных занятий показал, что урок строится по определенному алгоритму, состоящему из 4 частей:

Вводная часть. Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть, основная задача которой является подготовка организма к выполнению основного задания. Дети выполняют общеразвивающие упражнения, учитель за глубиной и равномерностью дыхания.

В основной части урока идет изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Для того, чтобы избежать утомляемости, учитель «рассеивает» нагрузку на разные мышечные группы. Упражнения с напряжением чередуются с упражнениями на дыхание и расслабление. Перед выполнением каждой группы упражнений учитель объясняет с какой целью оно выполняется, какая оздоравливающая составляющая этих упражнений. В конце основной части урока проходит игра, повышающая эмоциональную нагрузку.

Заключительная часть включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача этой части привести организм учащихся в относительно

спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и частоту пульса.

Зам директора лица №6

Е.Б.Лемешева