

## **Методика занять з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи**

При проведенні занять необхідно опиратися на основні дидактичні принципи педагогіки: свідомість, систематичність, послідовність, доступність, повторність, оптимальність, розсіяність навантаження. Всі ці принципи взаємопов'язані.

Принцип свідомості вимагає осмисленого ставлення учнів до фізичних вправ: від цього залежить ефективність педагогічного процесу, особливо в групах навчального відділення. Якщо учень в результаті своїх власних спостережень і пояснень вчителя усвідомить необхідність і значення виконання тих чи інших вправ для зміцнення свого здоров'я, то стимулюватиме його активність та інтерес до систематичних занять фізичними вправами, підвищуватиме їх вплив на організм. Учні повинні чітко уявляти собі, чим вони займатимуться на заняттях і що їм необхідно засвоїти.

Для того, щоб діти усвідомлювали користь від фізичних вправ, потрібно перш за все викликати у них інтерес і добитися уваги на заняттях. В організації уваги досить важливу роль відіграють педагогічна майстерність учителя, правильна методика побудови занять. Увага, як і будь-який процес психічної діяльності, управляється корою великих півкуль мозку на основі отримуваних із зовнішнього і внутрішнього середовища подразників. Тож якщо методика побудови і проведення занять приведена у відповідність з основними закономірностями вищої нервової діяльності, тим самим забезпечуються необхідні умови для найбільш цілеспрямованої роботи свідомості учнів у процесі навчальних занять. Поява самого вчителя перед учнями, його поведінка, перші слова команди повинні позитивно впливати на учнів, організовувати їх увагу й активність.

У навчальних заняттях з учнями, які мають різні відхилення в стані здоров'я, необхідно забезпечити систематичне й послідовне вивчення всього навчального матеріалу з урахуванням повторення, оскільки в результаті регулярних занять і повторення вправ удосконалюються пристосувальні реакції організму, розширюються його функціональні можливості й набуваються міцні навички. Систематичні фізичні вправи розвивають рухові можливості людини, рухи стають чіткішими і виконуються з меншою витратою енергії, більш вільно й автоматично; іншими словами, патологічні стереотипи, вироблені роками, поступово замінюються нормальними, вдосконаленими.

Принцип систематичності передбачає не тільки раціональну послідовність у навчанні, повторення вправ, але і поступове збільшення фізичного навантаження. Без поступового збільшення його не можна досягти підвищення рівня функціональних можливостей організму.

Коли говоримо про доступність вправи, це зовсім не означає, що у вправах слід уникати складних елементів. Якщо вправа не вдається з першої спроби, від неї не потрібно відмовлятися, а розучити, дотримуючись основного

педагогічного правила “від простого – до складного”. Важка вправа має виховну цінність, а коли учень не стикається з труднощами, то це призводить до втрати інтересу, подолання ж труднощів викликає інтерес до занять, підвищує впевненість у своїх силах.

Повторення вправ має важливе значення для нервової діяльності, для утворення і зміцнення динамічного стереотипу. При повторенні вправ закріплюються навички, вправи стають звичними, учень легко і швидко виконує їх.

Оптимальність фізичного навантаження означає найдоцільніше для кожного учня навантаження. Особливо багато значить для фізичного виховання учнів з різними відхиленнями в стані здоров'я індивідуальний підхід при призначенні їм фізичних вправ. Такий підхід на заняттях слід застосовувати протягом усього періоду навчання.

Використовується також методика навчання за принципом розсіяності фізичного навантаження. Своїми дослідженнями І. М. Сеченов довів, що тривала робота одних і тих самих м'язових груп утомлива як для центральної нервової системи, так і для самих м'язів. Чергування ж роботи різних м'язових груп сприяє підвищенню працездатності організму і забезпечує кращий ефект від занять фізичними вправами.

### **Схема заняття**

Час заняття в спеціальному навчальному відділенні ділиться на чотири частини – ввідну, підготовчу, основну і заключну. Допускається об'єднання першої і другої частин заняття.

Ввідна частина, яка концентрує увагу учнів, спрямована на їх психологічне й емоційне налаштування для ефективнішого виконання вправ, запланованих у наступних частинах заняття, на поступове підвищення функціональної діяльності організму, а особливо його дихальної та серцево-судинної систем.

**Ввідна частина** містить такі елементи: шикування групи, рапорт, привітання, пояснення завдань заняття, стройові вправи й різні перешикування на місці і в русі, вправи для формування правильної постави та ін.

В результаті виконання вправ **у підготовчій частині** підвищуються функціональні можливості організму, необхідна збудливість організму і створюються умови для інтенсивнішої м'язової роботи в основній частині заняття. Заняття включає в себе прискорену і спортивну ходьбу, повільний біг, вправи для формування правильної постави, загальнорозвиваючі вправи, вправи з елементами рухів, схожими за своєю структурою до тих, що вивчатимуться в основній частині, і т. п.

**В основній частині** набуваються і вдосконалюються спеціальні знання, рухові вміння й навички. Саме в цій частині досягається розвиток фізичних, моральних та вольових якостей, частково ліквідуються відхилення в стані здоров'я.

Засоби, що використовуються в основній частині, досить різноманітні. До них належать загальнорозвиваючі вправи без снарядів, зі снарядами і на

снарядах; фізичні вправи, характерні для різних видів спорту; елементи спортивних та рухливих ігор тощо.

Учнів необхідно поступово підготувати до засвоєння нових завдань, рухових умінь, а також до вдосконалення й закріплення раніше засвоєного матеріалу.

Новий навчальний матеріал, а також вправи на швидкість рухів і ті, що вимагають великої точності рухів та вирізняються складною координацією, подають учням на початку основної частини заняття. У цій частині рекомендується застосовувати змагальний метод, який сприяє підвищенню емоційності заняття і допомагає вихованню морально-вольових якостей учнів. Змагаються вони на точність і правильність виконання окремих вправ, а також на кращий прояв таких якостей, як координація рухів, гнучкість і т. п.

**Заключна частина** вирішує завдання поступового зниження фізичного навантаження, приведення організму в учнів до порівняно спокійного стану, готує його до наступної роботи. В цій же частині підбиваються підсумки заняття.

Вказані завдання досягаються такими засобами: повільне переміщення (ходьба, повільний біг, ходьба на місці та ін.), вправи на формування правильної постави, вправи в розслабленні із глибоким диханням, спеціальні дихальні вправи та ін.

Значне місце на навчальному занятті рекомендується відводити теоретичним бесідам, виділяючи для цього час у ввідній частині й роблячи паузи між виконанням серій вправ і завдань.

У процесі проведення бесід учні одержують теоретичні знання, у них формується свідоме ставлення до фізичного виховання, встановлюється контакт між учителем і учнями.

Розкриваючи детальніше практичну частину занять, варто зупинитися на деяких рекомендаціях при складанні комплексів загальнорозвиваючих вправ. Ці вправи не повинні викликати сильну втому, фізичне навантаження в них підвищують поступово. Кожний наступний урок містить дві-три нові вправи. Але якщо втома все ж виникає, то її можна усунути короточасним відпочинком (10-15 секунд) або виконати одну-дві дихальні вправи.

У першій чверті вчитель повинен добиватися правильного виконання вихідних положень, приділяти особливу увагу стройовим елементам, перешикуванням, вправам на увагу, вчити красиво ходити, слідкувати, щоб в учнів була правильна постава під час відпочинку та виконання вправ і, добиваючись його чіткості, виправляти можливі неточності рухів. До кінця чверті учні набувають загальної тренуваності, тому можна скорочувати відпочинок між вправами.

До основної частини входять вправи, які вирішують завдання, поставлені перед заняттям. Навчальний матеріал систематизується за періодами навчального року.

### Дозування фізичного навантаження

Дозування фізичного навантаження під час практичних занять з учнями спеціального навчального відділення має вирішальне значення. Це необхідно належним чином враховувати при складанні планів-конспектів занять. Таке дозування регулюється:

- темпом руху, тобто кількістю рухів за одиницю часу;
- підбором фізичних вправ;
- амплітудою руху (від пропонованої амплітуди залежить результат впливу фізичних вправ на організм учня);
- визначенням вихідних положень при виконанні вправ;
- кількістю повторень і тривалістю вправ;
- ступенем м'язового напруження (при цьому одна й та сама фізична вправа може бути виконана з максимальним напруженням і без напруження);
- емоційним фактором (оскільки м'язова робота, виконувана на фоні позитивного емоційного стану, більш корисна).

При визначенні фізичного навантаження слід враховувати відхилення в стані здоров'я учня, функціональний стан його організму, фізичний розвиток, ступінь тренуваності, а також те, в якій чверті навчального року проводиться заняття і в якій його частині виконуються вправи.

У процесі занять учитель має спостерігати за зовнішніми ознаками втоми в учнів. Наводимо перелік ознак і характеристики стадій втоми (див. таблицю 4).

**Таблиця 4**

Ознаки	Стадії втоми		
	Початкова	Середня	Недопустима
Колір шкіри обличчя	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або поява синюшності
Пітливість	Відсутня або невелика на чолі, грудях	Велика пітливість	Пітливість різка, поширюється на все тіло
Дихання	Прискорене, рівне	Прискорене, іноді чергується з форсованим глибоким видихом	Різко прискорене, поверхове дихання через рот, задуха
Постава, хода, характер руху	Постава не змінена, хода бадьора	Постава невпевнена, м'язи розслаблені, хода невпевнена	Погана постава, плечі опущені, хода некоординована. Відставання при ходьбі і бігу
Увага й інтерес до	Стійкий інтерес до занять,	Увага знижена, спостерігаються	Неуважність, відсутність інтересу

Ознаки	Стадії втоми		
	Початкова	Середня	Недопустима
занять, активність	вправи виконуються точно	в'ялість, неточність виконання команд, помилки під час виконання вправ	до занять, апатія, сприймає лише гучну команду

При появі середнього ступеня втоми необхідно зменшити фізичне навантаження і не допускати більшої втоми.

### Щільність занять

Важливим показником ефективності навчальних занять є їх щільність – відношення раціонально використаного часу (пояснення, показ, виконання вправ, прослуховування зауважень, відпочинок і т. д.) до всього часу, відведеного для проведення навчального заняття. Це відношення виражається у відсотках. Розрізняють моторну щільність, тобто відсоток часу заняття, використаного лише на рухову діяльність.

При визначенні моторної щільності потрібно на початку кожної чверті знижувати її, а в кінці чверті – підвищувати. Наприклад, у першій чверті – до 25-30%, у другій – до 40-45%, у третій – до 60-65%, у четвертій і подальших чвертях – до 70%.

Щільність занять на повітрі підвищується, оскільки використовується груповий метод навчання, до програми вводяться рухливі та спортивні ігри. У приміщенні заняття найчастіше проводять методом позмінних вправ, переважно це визначають наявними умовами.

Час на окремі частини заняття в кожній чверті різний, що зумовлено тренуваністю учнів, станом їх здоров'я.

Щільність заняття перевіряється один раз на місяць методом безперервного спостереження, дані заносяться до протоколу.

### Організація самостійних занять

Окрім планових навчальних велике значення мають самостійні заняття, які сприяють підвищенню в більш короткий термін працездатності організму, набуттю тренуваності й засвоєнню рухових навичок. В учнів, які займаються самостійно, проявляються активність і здатність правильно розвивати свої рухові можливості.

Самостійним заняттям має передувати велика роз'яснювальна робота. З учнями слід обговорити режим дня, включивши до нього виконання домашніх завдань з фізичного виховання.

Кожен учень повинен знати свої спортивно-технічні показники. Після виконання практичних нормативів, затверджених учителем для даної групи (на початку чверті), учень записує до свого щоденника самоконтролю результати, що характеризують його силу, спритність, швидкість і витривалість. Учитель допомагає учневі самому оцінити свої показники.

Основна мета домашніх завдань – швидше оволодіння необхідними спортивно-технічними знаннями, вміннями, набуття тренуваності організму. Домашні завдання даються на два-три тижні з подальшою перевіркою та оцінкою виконання. Кожному учневі вчитель призначає їх індивідуально через три-чотири тижні після початку занять. Видає учням картки, в яких записує основне завдання

на чверть і фізичні вправи. Переважно це вправи загально розвиваючого характеру для розвитку і зміцнення всіх м'язових груп, а також спеціальні – для розвитку рухливості грудної клітки, хребта, гнучкості, спритності, сили, витривалості, засвоєння правильного дихання. Скажімо, при захворюванні на бронхіальну астму учень має виконувати спеціальні вправи з вимовлянням приголосних на видиху тощо.

Усі рекомендовані вправи мають бути доступними для виконання в домашніх умовах. Їх поступово ускладнюють починаючи з найпростіших вправ, після засвоєння яких можна переходити до складніших комбінацій.

Перед тим, як приступити до самостійного виконання домашніх завдань, учень з допомогою вчителя повинен навчитися правильно вести щоденник самоконтролю; знати основні положення профілактики травматизму; користуватися необхідною літературою про гігієну тіла, одягу, взуття, місця занять; уміти правильно записувати отримані завдання і пояснити техніку виконання фізичних вправ; уміти дозувати фізичне навантаження при їх виконанні.

Домашнє завдання вчитель призначає учням з урахуванням стану їх здоров'я, фізичної підготовленості, фізичного розвитку й особливостей відхилення в стані здоров'я.

### **Навчальна документація**

До початку навчального року вчителі фізичної культури повинні скласти таку навчальну документацію:

1. План роботи на навчальний рік.
2. Навчальний план на чверті.
3. План проведення лікарсько-педагогічних спостережень.
4. План проведення теоретичного розділу та співбесід з учнями.
5. Комплекси фізичних вправ, рекомендованих для самостійних занять учнів у домашніх умовах.
6. Комплекси фізичних вправ, рекомендованих для підготовчої частини заняття.
7. Навчальні журнали.
8. Загальний журнал обліку. Складається для кожного класу і включає дані про всіх його учнів.

У кінці кожної чверті кожен учитель разом з лікарем складає звіт про проведені заняття.

### **Література:**

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 1982. – 190 с.
2. Агаджанян Н.А., Полатайко Ю. А. Экология, здоровье, спорт.– Ивано-Франковск–Москва: Плай, 2002. – 306 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 1986. – 256 с.
- Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких и сердца. – М.: Медицина, 1981.– 164 с.