

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний вищий навчальний заклад
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах

Методичні рекомендації

УДК 796.012.412.5 : 371.214.114

ББК 75.711.55

Рецензенти:

- Мищук В.Г. - завдуючий кафедрою загальної практики (сімейної медицини), фізичної реабілітації та спортивної медицини Івано-Франківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор;
- Остпак З.М. - професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, доктор медичних наук, професор.

Яців Я.М., Полатайко Ю.О., Лапковський Е.Й., Дума З.В., Маланюк Л.Б., Пятничук Г.О., Синиця А.В., Хохлова Л.А.

Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланюк, Г.О. Пятничук, А.В. Синиця, Л.А. Хохлова. – Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012 – 47 с.

Затверджено вченою радою факультету фізичного виховання і спорту 7 жовтня 2012 року, протокол № 3

У методичних рекомендаціях представлено принципи організації та методику роботи спеціальних медичних груп у середніх загальноосвітніх закладах, описано основні підходи до організації та проведення занять із дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, подано особливості методики занять із такими учнями із урахуванням характеру наявних захворювань.

Методичні вказівки рекомендуються до застосування в практичну діяльність навчальних закладів усіх рівнів, що здійснюють підготовку фахівців галузі фізичного виховання і спорту.



ЗМІСТ

Вступ.....	4
Принципи організації та методика роботи спеціальних медичних груп.....	5
Основні завдання фізичного виховання в СМГ.....	6
Принципи проведення занять.....	6
Організація розподілу учнів за станом здоров'я до різних медичних груп.....	9
Комплектування спеціальних медичних груп.....	11
Розподіл дітей за станом здоров'я по медичних групах.....	12
Методичні рекомендації щодо організації занять з учнями загальноосвітніх навчальних закладів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.....	15
Організація та проведення занять.....	18
Педагогічні вимоги до уроку.....	18
Структура занять СМГ.....	20
Орієнтовна структурна організація занять учнів СМГ.....	22
Оцінювання учнів.....	22
Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів спеціальної медичної групи.....	23
Практична робота.....	24
Теоретичні відомості про фізичні заняття в СМГ.....	25
Гімнастика.....	26
Легка атлетика.....	27
Лижна підготовка.....	27
Рухливі ігри. Елементи спортивних ігор.....	28
Плавання.....	28
Баскетбол.....	28
Уміння і навички з наявних розділів програми.....	29
Вимоги до учнів.....	29
Орієнтовні домашні завдання.....	32
Залікові вимоги для учнів спеціальної медичної групи.....	35
Відвідування занять та засоби по його забезпеченню.....	36
Методи та прийоми підвищення інтересу до занять.....	37
Оцінка функціонального стану організму учнів.....	37
Оцінка фізичного розвитку.....	38
Функціональний стан і адаптація організму до фізичних навантажень.....	38
Методи дослідження рухових якостей.....	39
Особливості методики занять із учнями СМГ із урахуванням характеру захворювання.....	41
Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях серцево-судинної системи.....	42
Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях органів дихання.....	42
Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях органів травлення.....	43
Особливості виконання фізичних навантажень при функціональних захворюваннях нервової системи та обміну речовин.....	44
Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях опорно-рухового апарату.....	45
Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях нирок.....	45
Приблизні строки відновлення групових занять фізичними вправами після деяких гострих захворювань.....	46
Список використаної літератури.....	47



Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання учнівської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога - це турбота про здоров'я підрастаючого покоління, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку.

Проте, потрібно реально і без перебільшень оцінювати дійсний стан справ. Фізична культура і спорт у плані збереження і відновлення здоров'я, повинні займати значно вище місце, ніж вони займають нині. Тому кожному працівнику охорони здоров'я і галузі фізичної культури потрібно знайти своє місце у вирішенні завдань щодо впровадження нових технологій покращення та відновлення здоров'я учнів.

Практика показує, що робота в ВНЗ занадто відстає від потреб часу. Багато викладачів фізичного виховання не володіють у достатній мірі необхідним рівнем знань про особливості організації та методики роботи спеціальних медичних груп, виявляють пасивність та інертність у цій важливій роботі, помилково рахуючи її лише додатковим навантаженням.

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою дітей складний. Лише при глибокому осмисленні цього процесу можна ефективно і правильно використовувати ті можливості, які є в навчальних закладах для успішної роботи з такими учнями. В наш час особливо необхідним поновлення форм і методів цієї роботи.

Методичні рекомендації є збірником, що допоможе організувати та проводити роботу на уроках фізичного виховання із дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.



**ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКА РОБОТИ СПЕЦІАЛЬНИХ
МЕДИЧНИХ ГРУП**



Основні завдання фізичного виховання в СМГ.

Для того щоб забезпечити найбільш ефективний процес фізичного виховання учнів, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ), потрібно чітко уявити собі завдання, які при цьому необхідно вирішити.

Зміцнення здоров'я, сприяння гармонічному фізичному розвитку та загартування організму.

Щоб виконати цю найважливішу для учнів, які перенесли захворювання, вимогу, необхідно, по суті, забезпечити кожному повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Рішення цього завдання в значній мірі залежить від правильного вибору медичної групи для кожного учня. А між тим в практиці добору медичної групи існують серйозні недоліки.

Кількість хлопців і дівчат які за станом здоров'я відносяться до СМГ, частіше всього є великою, причому в ці групи часто потрапляють особи, які в повному обсязі могли б займатися в підготовчій або навіть в основній групі. Як справедливо відмітили С.Ф. Цвек та В.С. Язловецький, відсутність єдиного підходу лікарів до визначення СМГ, визначення групи для занять фізичним вихованням тільки на основі діагнозу перенесеної хвороби без урахування ступеня функціональних порушень, фізичного розвитку та підготовленості призводять до того, що відсоток учнів із відхиленнями стану здоров'я в різних навчальних закладах часто завищений. Нерідко лікарі та спеціалісти зараховують багатьох дітей з незначними порушеннями опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи в СМГ без достатніх підстав. Перестрашування, рівно як і хибно трактований принцип "перш за все не шкодити" приносить велику шкоду здоров'ю дітей, які часто потребують рухової активності для повноцінного фізичного та психічного розвитку, але позбавлені навантаження, перебуваючи в СМГ.

Серйозні збитки справі оздоровлення учнів, які перенесли хвороби, наносить заборона (так зване "звільнення" від занять фізичними вправами) або часткове обмеження певних вправ із рухового режиму, яке не має під собою достатніх підстав. Необхідно відмітити, що ті фізичні вправи до яких організм погано адаптований, є цінними в умовах обережного, чітко дозованого використання. Будь які вправи можуть бути виключені лише на деякий час, після чого вони повинні поступово застосовуватися.

Не ліквідовувати, а дозовано, з урахуванням ступеня порушень, які є, та рівня адаптаційних можливостей організму використовувати ці вправи є одним з найважливіших завдань фізичного виховання в СМГ.

Досягнення максимального оздоровчого ефекту в процесі занять потребує використання диференційованих (в залежності від існуючих порушень та об'єму адаптаційних можливостей) методів занять. Ось чого неприпустимі об'єднання учнів СМГ з учнями інших медичних груп, як на весь період занять, так і на початкову та заключну його частину. Важливо мати на увазі що організм учнів, віднесених за станом здоров'я до СМГ, потребує рухової активності не менше, а частіше всього більше, ніж організм здорових хлопців та дівчат, причому їх потрібна якісно інша рухова активність.

Принципи проведення занять.

Три основні принципи лежать в основі занять фізичними вправами та використання засобів загартовування учнів, які за станом здоров'я відносяться до СМГ.

Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання. Будь-які заняття фізичними вправами та спортом в нашій країні у відповідності з програмною настановою фізкультурного руху держави мають оздоровчу спрямованість. Для учнів СМГ цей принцип є головним. Відбираючи засоби фізичного виховання, він проходить крізь всі етапи методики та організації занять. Важливість цього принципу пояснюється набагато більшим об'ємом оздоровчих завдань при роботі з контингентами СМГ.

Другий принцип фізичного виховання учнів СМГ полягає в диференційованому підході до використання засобів фізичної культури, в залежності від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом.

Під час будь-яких занять фізичними вправами навантаження, які використовуються, диференціюють в залежності від віку, статі та фізичної підготовленості. В заняттях СМГ окрім цього, фактором, який визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень та можливості загартовування, стає захворювання, яке характеризує своєрідність організму. Ці особливості потребують для кожного учня окремих засобів та методів фізичного виховання.

Третій принцип, який повинен дотримуватися в процесі фізичного виховання учнів СМГ, полягає в професійно-прикладній спрямованості занять. Проводячи заняття з фізичного виховання з учнями СМГ, які раніше перенесли хворобу, викладач повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти учню в процесі занять фізичними вправами набути необхідних для доброго засвоєння рухових навичок, за допомогою методів фізичного тренування відшліфувати їх, підготувати ЦНС та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність. Якщо врахувати, що в учнів в результаті перенесеного захворювання часто існують значні порушення в організмі, які ускладнюють пристосування до умов фізичних напружень, то стає очевидною складність здійснення цього принципу.

Організація занять з учнями, які за станом здоров'я віднесені до медичних груп для проведення занять з фізичного виховання

Заняття фізичною культурою з учнями у навчальному закладі проводяться тільки при наявності наказу директора про комплектування медичних груп.

1. Організація занять з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп здійснюється відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від 16.10.2008 № 1352 «Про затвердження комплексного плану заходів з розвитку освіти в Україні на період до 2011 р.», листа Міністерства охорони здоров'я України від 31.08.2009 № 04.04.43–19–769, спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009р. № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» та «Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури».
2. Організація занять з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп для проведення занять з фізичного виховання здійснюється відповідно до навчальних програм:

- «Фізична культура» для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи (авт. Майєр В.І., Дерев'яно В.В.),2006;
- «Фізична культура» для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (авт. Майєр В.І., Дерев'яно В.В.),2008;
- «Фізична культура» для спеціальної медичної групи для учнів 10-11 класів (уклад. Бондарев Ф.Ф., Дубовіс В.В. та інші) 1997.

Поділ класу на групи здійснюється згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002р. №128 (додаток 2). При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5-9 класах варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється відповідно до наказу МОНМСУ від 13.04.2011 року №329 «Про затвердження критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти».

Учні 1-11 класів, які за результатами медичного огляду віднесені до підготовчої та спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки з фізичної культури, але виконують корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Окрім того, за наявності умов, для учнів спеціальних медичних груп організуються два додаткових заняття, які проводить учитель фізичної культури. Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального семестру (року) у класному журналі ставиться «зараховано».

Медичне обстеження організованих дитячих колективів проводиться відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про удосконалення амбулаторно-поліклінічної допомоги дітям в Україні» від 29 листопада 2002 року № 434.

**ОРГАНІЗАЦІЯ РОЗПОДІЛУ УЧНІВ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДО РІЗНИХ
МЕДИЧНИХ ГРУП**



Розподіл учнів за станом здоров'я на медичні групи для проведення занять із фізичного виховання здійснюється таким чином.

На основі результатів обов'язкового медичного огляду або відповідної довідки про стан здоров'я окремої дитини, медичний працівник навчального закладу здійснює розподіл всіх учнів навчального закладу на медичні групи по фізкультурі (основну, підготовчу, спеціальну).

Характеристики груп

для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах

(відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури)

Назва медичної групи	Критерії віднесення учнів до медичних груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
1	2	3	4
Основна група	<ol style="list-style-type: none"> 1. Біологічний вік відповідає або випереджає календарний. Високий або середній рівень фізичного розвитку (за зростом). Гармонійний розвиток за масою тіла й окружністю грудної клітки. 2. Функціональні можливості відповідають віковим нормам або вищі за них. 3. Відсутність гострої та хронічної патології (кількість зареєстрованих випадків гострої захворюваності протягом останнього року не перевищує трьох). 4. Фізична підготовка дозволяє опанувати всі вимоги навчальної програми з фізичної культури та фізичного виховання. 5. Нормотонічний тип реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження. 	<p>Фізична підготовка проводиться у повному обсязі згідно з навчальними програмами.</p> <p>Оцінювання диференційоване за тестами та навчальними нормативами.</p>	<p>Рекомендації лікаря щодо занять відповідними видами спорту (у залежності від особливості анатомічної будови тіла, типологічної спрямованості вищої нервової діяльності, функціональних можливостей та індивідуальної схильності)</p> <p>Участь у змаганнях відповідно до віку.</p>
Підготовча група	<ol style="list-style-type: none"> 1. Біологічний вік відстає від календарного. Низький рівень фізичного розвитку (за зростом від 3 до 10 центилю). Дисгармонійний розвиток за рахунок дефіциту маси тіла (від 3 до 10 центилю). 2. Функціональні можливості нижчі вікової норми. 3. Відсутність гострої та 	<p>Те саме, що й основна, але при умові поступового засвоєння програмного матеріалу, особливо учнів з надлишковою вагою і підвищеними вимогами до організму.</p> <p>Оцінювання диференційоване</p>	<p>Заборонено заняття у спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах з</p>

	<p>хронічної патології, патологічних зрушень.</p> <p>4. Реабілітаційний період після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу ЛФК.</p> <p>5. Парціальне відставання фізичної підготовленості.</p> <p>6. Період менструації у дівчат.</p> <p>7. Фізична підготовка та стан здоров'я дозволяє опанувати більшу частину вимог навчальної програми з фізичної культури (фізичного виховання).</p>	<p>Проводиться за умови виключення окремих фізичних вправ (у залежності від характеру та ступеня відхилень).</p>	<p>метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання).</p>
<p>Спеціальна група</p>	<p>1. Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню у школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою.</p>	<p>Фізична підготовка проводиться у навчальному закладі за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень</p> <p>Оцінювання проводиться згідно умов програми для спеціальних медичних груп диференційоване або виставляється оцінка „зараховано” при відвідуванні більш ніж 50% навчальних занять</p>	<p>Заняття проводяться медичним працівником або вчителем фізичної культури (виховання) зі спеціальною медичною підготовкою поза розкладом уроків не менше двох разів на тиждень у спеціально організованих групах або з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках</p>

Комплектування спеціальних медичних груп.

Основним критерієм зарахування учня в СМГ є визначення діагнозу з обов'язковим урахуванням ступеня порушення функції організму. Необхідно мати на увазі, що цілий ряд захворювань які характеризуються локальним порушенням функцій, супроводжується загальним розладом, в певній мірі послаблюючи стан всього організму. Але для більшої ефективності добору об'єму та інтенсивності фізичних навантажень для конкретного учня потрібно, крім діагнозу, під час обстеження визначити ступінь фізичної підготовленості та особливості пристосування організму до фізичних навантажень. Таке обстеження найбільш кваліфіковано може

здійснити педагог. Отримані ним дані поряд із дозованими фізичними навантаженнями, з показниками функціональних проб, які проводить лікар, дають змогу правильної оцінки стану здоров'я. Особливу увагу в цій оцінці звертають на функціональний стан серцево-судинної системи.

Важливим розділом функціонального обстеження учнів із порушенням стану здоров'я є дослідження стану ЦНС від діяльності якої у великій мірі залежать особливості рухових реакцій. Часто, після перенесення інфекційних захворювань, пошкоджені опорно-рухового апарату та інших порушень, які потребують тривалого ліжкового режиму, функція ЦНС послаблюється. В свою чергу, розвинуті зміни (астенія або астенно-невротичний синдром) проявляються у підвищеній втомлюваності, уповільненому відновленні реакцій кровообігу та дихання після фізичних навантажень. Облік стану ЦНС виключно важливий для використання ефективної методики занять фізичними вправами. Зокрема, потрібно всіма доступними педагогу засобами створити позитивний емоційний фон під час занять, веселити, бадьорити, розвивати впевненість в своїх силах. Для об'єктивної оцінки стану здоров'я необхідно встановити наявність або відсутність побічних захворювань та вогнищ хронічної інфекції.

Послаблений перенесеним захворюванням організм стає уразливим для патогенної дії мікроорганізмів, які знаходяться у вогнищі хронічної інфекції.

Направлення учня в СМГ проводить лікар при обстеженні на початку навчального року, якщо у учня є стійкі порушення стану здоров'я після раніш перенесеної хвороби. Якщо ж учень переніс захворювання протягом навчального року і в нього виникли порушення стану здоров'я тимчасового характеру, то він підлягає обстеженню безпосередньо після одужання. При цьому на основі результатів обстеження учень також може бути направлений в СМГ.

В якості орієнтиру для направлення учнів, які перенесли захворювання, у відповідні медичні групи доцільно використовувати рекомендації, розроблені на основі даних ряду дослідників по визначенню медичної групи при деяких відхиленнях в стані здоров'я.

Розподіл дітей за станом здоров'я по медичних групах

Сьогодні, в нашій державі медицина не в змозі забезпечити якісне обслуговування усіх контингентів населення і багато дітей мають невеличкі хвороби або часто хворіють. Звичайно, для навчання таких дітей в школах потрібна спеціальна методика та організація роботи із учнями. Для них в школах існують спеціальні медичні групи, у яких вони займаються фізичними вправами за спеціальними методиками.

У результаті комплексної оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку школярів їх розподіляють за групами:

Перша група (основна медична) – діти, що не мають хронічних захворювань, з нормальним фізичним розвитком і руховою підготовленістю.

Друга група (підготовча). До її складу входять школярі, котрі відстають у фізичному розвитку, з низькою руховою підготовленістю, а також такі, що мають стійкі порушення постави і незначні відхилення у стані здоров'я (невелика втрата слуху, зору, туберкульозна інтоксикація, підвищений кров'яний тиск та інші).

Третя група (спеціальна медична) складається з учнів, котрі мають відхилення у стані здоров'я і тому не можуть переносити підвищені фізичні навантаження.

Заняття з фізичної культури в цій групі повинні відбуватись за спеціальною програмою в умовах звичайного режиму школи.

Списки дітей із зазначенням діагнозу медичної групи, завізовані лікарем, передаються директорам шкіл і вчителям з фізичної культури. Директор до 1-го вересня повинен оформити наказом по школі створення спеціальної медичної групи.

В залежності від характеру захворювання учні поділяються на дві підгрупи.

Підгрупа А – відхилення у стані здоров'я, що мають зворотній характер (таких дітей більшість).

Підгрупа Б – школярі, котрі мають тяжкі, незворотні зміни в діяльності органів і систем.

У випадку хвороби учні основної медичної групи можуть поновлювати відвідування занять через певний термін часу. Наведемо дані найбільш поширених хвороб і терміни відновлення занять після одужання.

Ангіна. Для початку занять необхідне додаткове медичне обстеження. Уникати переохолодження під час занять лижною підготовкою, плаванням і т.п. Розпочинати заняття дозволяється через 2-4 тижні.

Гострі респіраторні захворювання. Уникати переохолодження. Зимові види програми дозволяється тимчасово виключити. Взимку здійснювати дихання лише через ніс. Починати заняття дозволяється через 1-3 тижні.

Гострий отит. Забороняється плавання. Уникати переохолоджень. За наявності хронічного перфоративного отиту протипоказані усі водні види спорту. Під час вестибулярної нестійкості виключаються також вправи, котрі можуть викликати запаморочення голови (різкі повороти, оберти, перекиди і т.п.). Розпочинати заняття дозволяється через 3-4 тижні.

Запалення легень (пневмонія). Уникати переохолоджень. Доцільно ширше використовувати дихальні вправи, а також плавання, зимові види спорту (свіже повітря, відсутність пилу, позитивний вплив на систему дихання). Початок занять - через 1-2 місяці.

Плеврит. Виключають (терміном до півроку) вправи на витривалість, а також пов'язані з напруженням. Доцільно виконувати вправи з плавання, зимових видів спорту. Початок занять – через 1-2 місяці.

Грип. Необхідне заключення лікаря, контроль серцево-судинної системи. Розпочинати заняття дозволяється через 1-2 місяці.

Гострі інфекційні захворювання (кір, скарлатина, дифтерія, дизентерія інші). Поновлення занять можливе лише у разі задовільного стану серцево-судинної системи на функціональні проби. Якщо були зміни у діяльності серця, тоді виключаються (терміном до півроку) вправи на витривалість, силу і вправи з напруженням. Потрібен контроль за діяльністю серцево-судинної системи. Початок занять - через 1-2 місяці.

Гострий нефрит. Категорично забороняються вправи на витривалість і плавання. Після початку занять необхідним є постійний контроль за складом сечі. Початок занять - через 2-3 місяці.

Ревмокардит. Заняття дозволяються лише за умов санації осередків хронічної інфекції. Щонайменше рік займаються у спеціальній групі. Потрібен контроль за серцево-судинною системою. Початок занять - через 2-3 місяці.

Гепатит інфекційний (жовтуха). Виключаються вправи на витривалість. Необхідним є контроль за роботою печінки. Початок занять - через 6-12 місяців (в залежності від перебігу та форми захворювання).

Апендицит (після операції). Деякий час треба уникати напруження, стрибків та вправ, що дають навантаження на черевні м'язи. Заняття починати через 1-2 місяці.

Переломи кісток кінцівок. У перші три місяці треба виключити вправи, що дають активне навантаження на кінцівку, що ушкоджена. Заняття можна розпочинати через 3 місяці.

Струс мозку. У кожному випадку необхідним з дозвіл лікаря-невропатолога. Треба виключити вправи, пов'язані з різким струсом тіла (стрибки, футбол, волейбол, баскетбол та інші). Початок занять – не менш як за 2-3 місяці (в залежності від складності та характеру травми).

Розтягнення зв'язок і м'язів. Збільшення амплітуди рухів і навантаження у ушкодженій кінцівці повинно бути поступовим. Повноцінні навантаження – через 2-3 тижні.

Розрив м'язів. Попередньо необхідна лікувальна фізична культура (ЛФК). Початок занять – не менш як через 6 місяців після операції.

Учні підготовчої групи займаються фізичною культурою спільно з учнями основної групи за загальною програмою. Головна відмінність - у дозуванні фізичних навантажень.

У вступній частині уроку вчитель дає меншу кількість повторень вправи і пропонує більш тривалі паузи для відпочинку. Особливо це необхідно у разі виконання вправ, що потребують прояву швидкості, сили і витривалості. Загальнорозвиваючі вправи виконуються у зручному для учня темпі.

В основній частині уроку вчитель використовує більшу кількість підвідних та підготовчих вправ. Кількість повторень вправи залежить від рівня засвоєння матеріалу і реакції учня на фізичне навантаження.

В заключній частині уроку основна і підготовча медичні групи об'єднуються разом і виконують заплановані завдання.



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, ЯКІ ЗА СТАНОМ
ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**



Організації занять із учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп проводиться відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів» від 20.07.2009 р. за № 518/674 та «Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури». Медичний працівник навчального закладу після проведення поглибленого медичного огляду (медичне обстеження учнів у загальноосвітніх навчальних закладах проводиться в установленому законодавством порядку) на підставі довідки про стан здоров'я, в якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл всіх учнів на групи для занять фізичною культурою і списки подає директору школи.

Директор загальноосвітнього навчального закладу після розподілу учнів на групи видає відповідний наказ і затверджує списки учнів, віднесених до підготовчої та спеціальної медичної груп на поточний рік та доводить їх до відома вчителів фізичної культури, класних керівників під розписку. Даний наказ обов'язково дублюється перед початком нового навчального року, з відповідними змінами (якщо такі є).

Учні, які не пройшли медичного обстеження чи рекомендованого додаткового обстеження, до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути обов'язково поінформовані їх батьки.

У подальшому адміністрація школи разом із медичним працівником, учителями фізичної культури постійно забезпечують медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів протягом навчального року. На підставі наказу класний керівник за участю медичного працівника навчального закладу оформлює **Листок здоров'я**, який знаходиться в журналі обліку навчальних занять. За місяць до закінчення терміну перебування учня в спеціальній або підготовчій групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків про необхідність проходження повторного медичного огляду з метою визначення групи для подальших занять фізичною культурою. У разі необхідності, зміни щодо групи заносяться в Листок здоров'я класу з обов'язковим підписом класного керівника або медичного працівника навчального закладу.

Заняття до учнями, які віднесені до підготовчої групи

До підготовчої групи відносять школярів, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я без суттєвих функціональних змін, але без достатньої фізичної підготовки також після перенесення гострих захворювань, оперативного втручання чи травмування на період реабілітації. Учні тимчасово зараховуються за призначенням лікаря до підготовчої групи, оскільки повне звільнення від фізкультури призводить до явищ гіпокінезії з несприятливими для організму наслідками. Вони навчаються на уроці за шкільною програмою при умові виключення деяких видів вправ. Задача контрольних нормативів проводиться тільки після дозволу лікаря. Оцінювання навчальних досягнень проводиться за засвоєння техніки виконання фізичних вправ, виконання навчальних завдань під час уроку та засвоєння теоретико-методичних знань.

Заняття з учнями, які віднесені до спеціальної медичної групи

До спеціальної медичної групи відносяться учні зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх

функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього. Такі учні навчаються за окремою **програмою для спеціальних медичних груп**. Учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах уроків, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань). Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року ставиться «Зараховано».

У програмі для спеціальної медичної групи обмежені вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, бігу на лижах та ковзанах, стрибки пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба. Вона враховує стадію та динаміку патогенезу захворювань учнів даної групи.

Освоєння програм дає можливість покращити самопочуття учнів і підготувати до переведення їх до підготовчої, а згодом, і до основної медичної групи. Такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях, дає можливість учням познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому. Основною формою організації навчальної діяльності, є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше.). Для занять наказом по школі створюється група в складі 12 – 15 учнів. На тиждень проводиться не менше 2-х занять у позакласний час по 40-45хвилин. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі нижчій за 10 градусів і вітряній погоді) тривалість уроку скорочується до 35 хвилин, щоб запобігти переохолодженню.

Формування групи здійснюється з урахуванням віку та стану здоров'я. Можливе об'єднання в групу учнів з різних класів і з різними захворюваннями, тому, що характер пристосування до фізичних навантажень і особливо пристосування серцево – судинної і дихальних систем в багатьох відношеннях схожі.

Можливе й міжшкільне об'єднання учнів в спеціальну медичну групу. Ця інформація доводиться до відома учнів та їх батьків.

Знижені адаптаційно–захисні можливості організму учнів спеціальної медичної групи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ за медичними показниками на силу, швидкість, витривалість, виконання темпових елементів акробатики, лазіння по канату, стрибків зі значними струсами тулуба.

Фізичні вправи прикладного й професійного спрямування не виключаються, але обов'язково виконуються з урахуванням пристосування організму учнів до подібних навантажень. Учні спеціальної медичної групи повинні бути під постійним лікарняно–педагогічним та батьківським контролем і обізнані з елементами самоконтролю за станом власного здоров'я.

Самоконтроль передбачає ряд простих практичних навичок самоспостереження за станом здоров'я під час занять фізичними вправами в школі та під час виконання домашніх завдань по корегуванні захворювань.

В самоконтроль включаються:

- суб'єктивні показники (самопочуття, сон, апетит, настрої, бажання займатися фізичними вправами, ступінь втоми).

- об'єктивні показники (зміна ваги, м'язової сили, частоти серцевих скорочень та дихання).

Рекомендовано учням вести щоденники самоконтролю з дотриманням рекомендацій керівника групи.

При направленні юнака або дівчини в СМГ лікар ставить до відома викладача фізичного виховання про недоліки у фізичному розвитку та стані здоров'я учня, а також рекомендує які види фізичних вправ і в якому дозуванні будуть йому корисні або небезпечні.

Повне звільнення юнаків та дівчат від занять фізичними вправами може носити тільки тимчасовий характер. Тимчасове звільнення від занять або обмеження в них бувають після перенесених гострих, хронічних захворювань та їх загострень. Терміни відновлення занять фізичними вправами у цих випадках визначають індивідуально, з урахуванням стану здоров'я та функціонального стану систем організму.

В практиці лікарського контролю при визначенні строків відновлення занять фізичними вправами після гострих та інфекційних захворювань використовують орієнтовну схему.

Організація та проведення занять.

Навчальна група, яка за розкладом виходить на заняття має нараховувати не більше 12 (і не менше ніж 8) чоловік. Заняття СМГ проводять чотири рази на тиждень по 45 хвилин окремо від основних навчальних груп, за окремою програмою та розкладом. Розклад роботи СМГ затверджує директор навчального закладу.

Основними завданнями які ставляться перед заняттями студентів в СМГ є:

- Зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності;
- Оволодіння руховими уміннями та навичками;
- Відновлення порушень функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій;
- Прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання у режимі навчальних занять, праці та відпочинку;
- Набуття студентами навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, інструкторських навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, інструкторських навичок при розучуванні нових фізичних вправ;
- Набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;
- Набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.

Педагогічні вимоги до уроку

Найважливіші завдання уроків фізичної культури в школі – це формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, вмінь та навичок щодо самостійних занять фізичними вправами, а також залучення до систематичних занять спортом, іншими видами рухової діяльності.

Все це обумовлює інструктивно-методичну спрямованість уроків фізичної культури. Не обов'язково, щоби уроки у повному обсязі забезпечували необхідну для школярів рухову активність. Важливо, щоби вони дали кожному учневі знання і практику щодо тренування організму, долання різних труднощів, привчили до перенесення фізичних навантажень.

Виховні вимоги: сприяння всебічному фізичному і духовному розвитку, формування естетичних ідеалів, підвищення самостійності і активності учнів.

Дидактичні або освітні вимоги: чітке визначення завдань навчання в цілому і по частинам, місця кожного кроку в системі занять і оптимального змісту кожного уроку; вибір відповідних методів навчання і вдосконалення рухових здібностей; здійснення навчання на підставі важливіших дидактичних принципів.

Організаційні вимоги: чіткість проведення - економне використання часу, оптимальний темп навчання, логічна послідовність і завершеність; свідомо дисципліна учнів; раціональне використання різних засобів навчання, в тому числі технічних.

Вимоги оздоровчої спрямованості: вибір засобів та навантажень, що сприяють зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів.



СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ СМГ



Уроки спеціальної медичної групи проводяться окремо від іншої частини учнів, тричі на тиждень, в позаурочний час; тривалість заняття – 40-45 хв., склад групи – до 15 осіб.

Досвід переконує, що доцільно проводити заняття з учнями підгрупи А і Б разом, враховуючи величину пульсового режиму під час роботи.

У підгрупі А фізичні навантаження поступово збільшуються. Руховий режим доцільно витримувати у межах ЧСС 120-130 уд./хв., поступово збільшувати навантаження до пульсу 140-150 уд./хв.

У групі Б рухові режими виконують-ся з частотою пульсу не більше 120-130 уд./хв. протягом усього навчального року. За таких умов відбувається формування життєво необхідних навичок і вмінь, але при цьому відсутні підвищені вимоги до діяльності послабленого організму.

Учні спеціальної медичної групи обов'язково відвідують уроки фізкультури, беруть участь у підготовчій і заключній частинах, а під час основної - виконують вправи, вивчені на заняттях у спеціальній групі.

Програмою передбачено проведення максимальної кількості уроків на відкритому повітрі. З огляду на це вчитель перед виходом з приміщення в прохолодну погоду повинен повідомити учням завдання, провести вступну і підготовчу частини уроку, нагадати про особливості дихання в прохолодну погоду, не допускати тривалих простоїв.

На заняттях СМГ доцільно дотримуватись загальноприйнятої структури заняття з фізичного виховання. Але в їхній організації та методиці проведення є особливості: заняття складається не з трьох, а з чотирьох частин.

Ввідна частина (3-4 хв.) включає підрахунок ЧСС, дихальні вправи.

Підготовчу частину (10-15 хв.) відводять для загально-розвиваючих вправ, які виконуються спочатку у повільному, а потім у середньому темпі. Кожна вправа повторюється спочатку 4-5 разів. Застосовують ЗРВ для основних груп м'язів рук, ніг та тулуба, при яких повинна працювати, принаймні, половина м'язової групи. При виконанні особливу увагу слід звертати на глибоке та рівномірне дихання, не рекомендується виконання вправ, які потребують великих м'язових зусиль, поважчують дихання. Доцільно чергувати спеціальні дихальні вправи зі звичайними, в такій послідовності: перші два місяці - 1:2, наступні два місяці - 1:3 та на п'ятому-шостому місяцях - 1:4.

Спеціальні дихальні вправи, які застосовуються після найбільш втомливих фізичних навантажень, дозволяють зменшити ступінь функціональної напруги, яку переносить організм.

Основна частина (15-20 хв.) відводиться для навчання та тренування. В ній учні оволодівають новими фізичними вправами та руховими навичками. Здійснюють розвиток рухових якостей та забезпечують вирішення основних завдань фізичного виховання на кожному конкретному етапі занять. Фізіологічна крива заняття повинна мати найбільший підйом в другій половині основної частини. При навчанні конкретній руховій дії, коли принцип "розсіювання" не можливо застосувати, не порушуючи процес засвоєння вправи, доцільно застосовувати рухові переключення у вигляді короткочасних рухів які виконуються м'язами котрі не втомилась.

Проводячи заняття по кожному з розділів спортивної підготовки, необхідно на матеріалі, який засвоюється, забезпечити не тільки оволодіння елементарними рухами цього виду спорту, але й формування різноманітних рухових якостей та здібностей, інакше кажучи, заняття з легкої атлетики повинні допомагати студенту засвоїти не

тільки основні рухи цього виду спорту, але й розвивати рухові якості: витривалість, силу та швидкість. При цьому важливо мати на увазі, що фізичні вправи в залежності від їх особливостей можуть по-різному впливати на організм. Це необхідно враховувати в заняттях СМГ, намагаючись уникнути вузькоспеціалізованого розвитку рухових якостей, що досягається за рахунок використання прав різної інтенсивності (мала - для розвитку витривалості, велика - для розвитку сили та швидкості).

Заключна частина (5 хвилин) включає вправи на розслаблення та дихальні вправи. Основне завдання заключної частини - сприяти відновленню відхиленй функціонального стану організму студентів, викликаних фізичними навантаженнями основної частини. З цією метою рекомендовано включати в заключну частину заняття вправи для тих м'язових груп, які не приймали участь в рухах, використаних студентами.

Із метою контролю за правильним розподілом навантаження під час заняття студентів на першому ж занятті навчають вимірювати ЧСС, яку за сигналом викладача вони визначають протягом 10 секундного інтервалу часу. Такий підрахунок виконується 4 рази в кожному занятті: до заняття, в середині його - після найбільш важкої вправи основної частини, безпосередньо (в перші 10 секунд) після заняття та через 5 хвилин відновлювального періоду.

Орієнтовна структурна організація занять учнів СМГ

1. Практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості для корегування захворювання (виконання компонентів оздоровчої спрямованості) до – 13 хвилин (30%).
2. Комплекси дихальних вправ до – 10 хвилин (22%).
3. Навчальний матеріал відповідно до теми уроку за сприятливих для учнів умов згідно лікарняних показань – до 15 хвилин (33%).
4. Зняття психологічних і фізичних навантажень до – 7 хвилин (15 %).

Оцінювання учнів

Оцінювання учнів, віднесених до основної групи здійснюється відповідно до вимог визначених навчальними програмами.

Залікові навчальні нормативи складають тільки учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

Оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення учнів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

Учні 1-11 класів, які за результатами медичного огляду віднесені до підготовчої та спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки з фізичної культури, але виконують корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Окрім того, за наявності умов, для учнів спеціальних медичних груп організуються два додаткових заняття, які проводить учитель фізичної культури. Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а

наприкінці навчального семестру (року) до класного журналу заноситься «зараховано».

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів спеціальної медичної групи

Оцінки виставляються за:

1. Теоретичні знання:
 - загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;
 - лікувально–оздоровчої спрямованості.
2. Практичні навички прийомів самоконтролю.
3. Техніку виконання загально–навчального матеріалу (за сприятливих умов для учнів у відповідності до лікарняних показань).

Вимоги до учнів відповідно рівнів навчальних досягнень:

I рівень – початковий (учень має уявлення про значення лікувально – оздоровчих заходів і комплексів);

II рівень - середній (учень виконує дві вимоги);

III рівень – достатній (учень виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять);

IV рівень – високий (учень виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять).

В межах рівня виставляється середній або вищий бал.

Оцінки виставляються в журнал спеціальної медичної групи і переносяться до класного журналу, як оцінки за тематичні атестації, семестрові та річну.

Учителем фізичної культури на початку навчального року складається план-графік, тематичний план роботи та ведеться журнал обліку проведення занять з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Навчальні заняття - основна умова для оволодіння предметом "Фізичне виховання" в об'ємі відповідної програми. Навчальна програма передбачає для учнів СМГ засвоєння залікових вимог по теоретичному розділу, який є загальним і для учнів основної медичної групи. Методичний розділ включає в себе перевірку навичок у складанні комплексів ЗРВ та ранкової гігієнічної гімнастики, техніку та методику виконання окремих елементів та вправ. Під час перевірки практичних навичок потрібно обов'язково врахувати показання та протипоказання до їх виконання. Щоб якісно та ефективно перевірити стан фізичної підготовленості пропонується проводити тестування учнів двічі на рік (на початку та в кінці навчального року).

Особливу увагу слід звернути на:

1. Форми роз'яснювальної роботи з батьками й учнями для усунення морально – психологічного бар'єру, який є одним із найвпливовіших факторів зниження потенційних можливостей учнів цієї категорії.
2. Покращення матеріально – технічного забезпечення роботи групи.
3. Дотримання вимог ДСанПІН 552008 – 01 при проведенні уроків з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.
4. Прийоми дійового впливу педагогічного колективу на поліпшення фізичного розвитку й стану здоров'я учнів.



ПРАКТИЧНА РОБОТА



У залежності від виду захворювання необхідно виконувати фізичні вправи із дотриманням деяких методичних положень:

- серцево-судинні – дихання у співвідношенні 1:3,1:2 (відповідно вдих і видих);
- органи дихання - співвідношення 3:1,2:1;
- порушення обміну речовин - темп виконання вправ помірний, навантаження на великі м'язові групи, з обтяженнями;
- внутрішніх органів (шлунок, печінка, нирки) - обмеженість стрибків, підскоків. Основні в.п. – лежачи на спині, сидячи;
- зниження зору - вилучити вправи, пов'язані із струсом тіла.

Учні спеціальної медичної групи повинні вміти лічити ЧСС і частоту дихання, обов'язково вести щоденник обліку фізичного розвитку і рухової підготовленості.

Теоретичні відомості про фізичні заняття в СМГ

1 КЛАС

Руховий режим учня 1 класу, одяг для занять фізичним вихованням, гігієнічні заходи після уроку фізичної культури (зміна одягу, водні процедури). Виконання ранкової гігієнічної гімнастики і фізкультурних хвилин після 20...25 хв навчальної роботи.

2 КЛАС

Руховий режим учня 2 класу, одяг для занять фізичною культурою; гігієнічні заходи після уроку фізичної культури (зміна одягу, водні процедури). Виконання комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики та домашніх завдань з фізичної культури.

3 КЛАС

Руховий режим учня 3 класу, правильна постава, правильне дихання.

4 КЛАС

Руховий режим учня 4 класу; значення активного відпочинку (фізкультурних хвилин, ігор і розваг на свіжому повітрі) для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності, основні відомості про загартовування.

5 КЛАС

Руховий режим для учня 5 класу; гігієна тіла та правила проведення водних процедур, загартовування повітрям і сонячним промінням.

6 КЛАС

Фізична культура та спорт – засоби всебічного розвитку особистості. Вплив занять фізичними вправами на будову тіла. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Рухливий режим учня 6 класу.

7 КЛАС

Значення фізичної культури для підтримання розумової працездатності. Режим харчування й питний режим. Гігієна одягу і взуття під час занять фізичними вправами. Руховий режим учня 7 класу.

8 КЛАС

Поняття "фізичне виховання" і "фізична культура", суть і значення загартовування, самоконтроль. Значення спортивних змагань для фізичного виховання школярів. Руховий режим учня 8 класу.

9 КЛАС

Суспільне та особисте значення занять фізкультурою та спортом. Основні завдання, зміст і форми фізичного виховання в школі та сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на організм підлітків. Значення регулярних занять фізичною культурою та спортом для раціонального рухового режиму учня 9 класу. Особиста гігієна. Заходи запобігання інфекційним захворюванням. Використання природних чинників (сонця, повітря і води). Необхідність лікарського контролю під час занять фізичною культурою та спортом. Правила самоконтролю.

Гімнастика

Ранкова гігієнічна гімнастика. Розучування вправ і комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; коригуючі вправи; складання комплексу вправ і його проведення.

Виробнича гімнастика. Розучування вправ і комплексів виробничої гімнастики і фізкультурних пауз відповідно до профілю фахівця навчального закладу; складання комплексів і їх проведення.

Основна гімнастика. Стройові вправи на місці та в русі. Шиккування та перешиккування. Вправи на увагу. Ритмічні вправи під музику. Вправи на загальний фізичний розвиток; вправи без предметів (одиначні, парні, групові); з предметами: палицями, великими м'ячами, обручами, гантелями. Вправи на приладах: гімнастичній лаві, похилій драбині, гімнастичній стінці, колоді. Елементи акробатики, перекид вперед, назад, стійка на лопатках; коригуючі вправи в положенні лежачи та сидячи. Вправи на тренажерах для розвитку сили, витривалості, а також для відновлення втрачених функцій суглобів, м'язів після травм та захворювань.

1 КЛАС

Комплекси вправ ранкової гімнастики, фізкультхвилини на уроках із загальноосвітніх дисциплін, дотримання правильної пози під час стояння, сидіння і ходьби; повітряний режим удома і в школі.

2 КЛАС

Комплекси вправ ранкової гімнастики, фізкультхвилини і фізкультпаузи під час приготування домашніх завдань, лічба частоти серцевих скорочень і дихання за 30с.

3 КЛАС

Початок ходьби з лівої ноги, поняття про пересування в строю, ходьба на місці, зупинка.

4 КЛАС

Складання рапорту, попередня і ви-конавча команди, вихід із строю (шеренги) і повернення в стрій.

5 КЛАС

Правила поведінки на заняттях з гімнастики з метою попередження травм.

6 КЛАС

Види гімнастики в шкільній програмі та їх значення для особистого вдосконалення.

7 КЛАС

Види гімнастики зі спортивною спрямованістю – спортивна й художня гімнастика, акробатика, стрибки на батуті.

8 КЛАС

Основні правила змагань з видів гімнастики із спортивною спрямованістю. Значення гімнастики для трудової діяльності й особистого вдосконалення.

9 КЛАС

Вплив занять гімнастикою на організм людини. Правила складання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Легка атлетика

Вправи для загального фізичного розвитку: ходьба з поступово зростаючим темпом; біг у чергуванні з ходьбою; біг високо піднімаючи коліна, біг підтюпцем, човниковий біг. Стрибки в довжину з місця, багатоскоки з місця (8 кроків), багаторазові стрибки на правій, лівій нозі. Стрибки через перешкоди.

Метання тенісних м'ячів в горизонтальну та вертикальну ціль, штовхання та кидання набивних м'ячів на дальність.

4 КЛАС

Дихання під час ходьби і бігу, відновлення дихання після бігу.

5 КЛАС

правила поведінки учнів на заняттях з легкої атлетики з метою попередження травм.

6 КЛАС

Види легкої атлетики в шкільній програмі та їх значення для особистого вдосконалення.

7 КЛАС

Види легкої атлетики – біг, стрибки, метання, їх різновиди.

8 КЛАС

Основні правила змагань з легкої атлетики.

9 КЛАС

Вплив занять легкою атлетикою на організм.

Лижна підготовка

Стройові і порядкові вправи з лижами та на лижах. Способи пересування на лижах. Вивчення техніки пересування. Спуски та підйоми. Подолання дистанції 2 км для дівчат та 3 км для юнаків в прогулянковому темпі.

1 КЛАС

Значення уроків лижної підготовки для зміцнення здоров'я і фізичного розвитку; вимоги до одягу і взуття; правила поведінки на уроках лижної підготовки.

2 КЛАС

Основні вимоги до поведінки учнів на уроках лижної підготовки, оздоровче значення уроків лижної підготовки; вимоги до одягу, взуття.

3 КЛАС

Правила поведінки на уроках лижної підготовки з метою попередження травм.

4 КЛАС

Правила поведінки на уроках лижної підготовки, попередження обморожування, догляд за лижами. Узгодження дихання з роботою рук і ніг при пересуванні навперемінним двокроковим ходом.

5 КЛАС

Правила поведінки учнів під час занять лижною підготовкою з метою попередження травм.

6 КЛАС

Види лижної підготовки в шкільній програмі та їх значення для особистого вдосконалення.

7 КЛАС

Види лижного спорту – лижні гонки, слалом, швидкісне спускання, стрибки з трампліна, двоборство.

8 КЛАС

Правила змагань з лижних гонок; застосування лижних мазей за різних погодних умов (вибір мазі, спосіб нанесення).

9 КЛАС

Вплив занять лижною підготовкою на організм.

Рухливі ігри. Елементи спортивних ігор.

Баскетбол: передачі м'яча, ведення зі зміною напрямку та швидкості, кидки в кільце після ведення, штрафні кидки учбова гра; практика суддівства. Естафети та рухливі ігри з елементами баскетболу.

Волейбол: прийом-передача м'яча двома руками зверху та знизу; передачі м'яча в парах через сітку; подачі м'яча зверху та знизу (прямі та бокові); учбова гра, практика суддівства. Естафети та рухливі ігри з елементами волейболу.

Елементи інших спортивних, рухливих та національних ігор планують циклові комісії фізичного виховання з урахуванням традицій, звичаїв та особливостей даного регіону.

Плавання.

Для тих, хто не вміє плавати. Навчитись триматись на воді. Пропливання відрізків з поступовим збільшенням їх довжини. Пірнання під воду (кому не протипоказано) із затримкою вдихання та видихання; дістання предметів з мілкого місця басейну (із дна). Вправи на відновлення дихання.

Для тих хто вміє плавати. Удосконалення техніки плавання, вивченими способами. Подолання відрізків і дистанції з метою виховання витривалості, вдосконалення дихання. Пірнання під воду із затримкою дихання. Рухливі ігри на воді.

1 КЛАС

Значення рухливих ігор на воді під час всебічного розвитку дитини.

2 КЛАС

Значення рухливих ігор на воді для всебічного розвитку дитини, закріплення вивчених рухів.

3 КЛАС

Правила поведінки під час проведення рухливих ігор на воді.

4 КЛАС

Правила організації і проведення рухливих ігор на волді та їх вплив на організм дитини.

Баскетбол

5 КЛАС

Правила поведінки учнів на заняттях з баскетболу з метою попередження травм.

6 КЛАС

Правила поведінки учнів на заняттях з баскетболу з метою, попередження травм, зміст та основні правила гри в міні-баскетбол.

7 КЛАС

Значення гри в баскетбол для особистого вдосконалення. Права та обов'язки гравців. Персональні помилки і покарання за них. Правила виконання штрафного кидка. Основні правила міні-баскетболу.

8 КЛАС

Правила змагань з баскетболу, групові тактичні дії.

9 КЛАС

Вплив занять спортивними іграми на організм. Основні принципи організації командних дій. Поняття про системи ведення гри в нападі і захисті.

Уміння і навички з наявних розділів програми

Можна користуватись програмами для учнів основної медичної групи, але з наступними корективами:

- 1) обмежити вправи на силу, швидкість і витривалість;
- 2) зменшити дистанції ходьби і бігу;
- 3) зменшити нормативні вимоги;
- 4) з розділу "Гімнастика" виключити лазіння по канату, акробатичні вправи, силові вправи з натужуванням, затримкою дихання;
- 5) з розділу "Спортивні ігри" залишений лише баскетбол.

Вимоги до учнів

1 КЛАС

1. Уміти виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики, вивчені на уроках.
2. Уміти ходити, стояти і сидіти, зберігаючи правильну поставу.
3. Уміти повертатися на місці направо і наліво переступанням.
4. Уміти пересуватися на лижах ковзним кроком без палиць.
5. Знати техніку дихання під час пересування на лижах.

2 КЛАС

1. Уміти виконати комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вивчені на уроках.
2. Уміти лічити частоту серцевих скорочень і дихання за 30 с.
3. Уміти ходити прямо, зберігаючи правильну поставу.
4. Уміти поєднувати ходьбу з правильним диханням.
5. Уміти м'яко приземлюватися під час стрибка у глибину.
6. Уміти кидати малий м'яч з місця з-за голови.

3 КЛАС

1. Уміти виконати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, вивчений на уроках.
2. Уміти підраховувати частоту серцевих скорочень і дихання за 30 с.
3. Уміти виконувати комплекс дихальних вправ.
4. Уміти стрибати у довжину з місця.
5. Уміти кидати м'яч у ціль з відстані 46 м.
6. Знати техніку дихання під час ходьби та бігу.
7. Уміти виконувати вивчені стройові прийоми з лижами.
8. Уміти пересуватися на лижах ковзним кроком.
9. Знати правила поведінки під час лижної підготовки.
10. Знати зміст ігор, вивчених на уроках і дотримуватись правил гри.

4 КЛАС

1. Уміти виконувати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вивчений на уроках.
2. Уміти правильно дихати під час виконання гімнастичних вправ.

- 3.Знати руховий режим учня 4 класу.
- 4.Уміти показати техніку стрибка у висоту з прямого розбігу (через планку висотою 30...40 см).
- 5.Уміти кидати малий м'яч з місця, стоячи боком до напрямку кидання.
- 6.Знати техніку дихання під час ходьби та бігу.
- 7.Уміти виконувати стройові команди з лижами.
- 8.Уміти показати на відрізьку до 30 м техніку навіперемінного двокрокового ходу.
- 9.Уміти узгоджувати дихання з роботою рук і ніг при пересуванні навіперемінним двокроковим ходом.
- 10.Уміти провести з товаришами ігри, вивчені на уроках.

5 КЛАС

- 1 .Уміти виконувати комплекс ранкової гімнастики з 6-8 вправ.
- 2.Уміти узгоджувати рухи руками, ногами й тулубом з диханням під час виконання фізичних вправ.
- 3.Уміти виконувати вправи з рівноваги на гімнастичній лаві.
- 4.Знати техніку дихання під час ходьби та бігу.
- 5.Уміти показати техніку переходу через планку при стрибку у висоту способом "переступання".
- 6.Уміти кидати малий м'яч з місця.
- 7.Знати правила поведінки учнів під час занять з баскетболу.
- 8.Уміти вести м'яч в русі кроком на відстані 10м.
- 9.Уміти передавати і ловити м'яч двома руками стоячи на місці.
- 10.Знати правила поведінки учнів під час занять з баскетболу.
- 11 .Уміти вести м'яч в русі кроком на відстані 10м.
- 12.Уміти передавати і ловити м'яч двома руками стоячи на місці.
- 13.Уміти показати техніку вивчених на уроках ходів на відрізьку 20...30 м.
- 14.Уміти сходити на гірку "ялинкою". 15.Знати правила поведінки учнів під час занять з лижної підготовки.

6 КЛАС

- 1 .Уміти виконувати комплекси вправ ракової гімнастики з гімнастичною палицею.
- 2.Уміти виконувати комплекси дихальних вправ, вивчених на уроках.
- 3.Знати види гімнастики шкільної програми та їх значення для особистого вдосконалення.
- 4.Знати теоретичні відомості і руховий режим учня 6 класу.
- 5.Уміти приймати положення низького старту за командою і робити стартовий розгін.
- 6.Уміти кидати м'яч з 5 кроків способом "із-за спини через плече".
- 7.Уміти стрибати в довжину з місця.
- 8.Знати зміст та основні правила гри в міні-баскетбол.
- 9.Уміти вести баскетбольний м'яч у русі кроком до 15...20 м.
- 10.Уміти судити гру за правилами міні-баскетболу.
- 11.Показати техніку одночасного двокрокового ходу на відрізьку до 50 м. Уміти узгоджувати рухи рук і ніг при одночасному однокроковому ході.
- 12.Показати сходження на гірку "напівялинкою".
- 13.Знати правила поведінки на уроці з ковзанярської підготовки.
- 14.Уміти показати техніку бігу по прямій на відрізьку до 30 м (у повільно-му темпі).

7 КЛАС

- 1 .Уміти виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики з гімнастичною палицею.

2. Уміти виконувати комплекси дихальних вправ, вивчені на уроках.
3. Знати теоретичні відомості і руховий режим дня учня 7 класу.
4. Знати види легкої атлетики, які входять до шкільної програми з фізичної культури.
5. Уміти показати техніку стрибка у висоту способом "пересування" (на висоті 60...65 см).
6. Уміти метати малий м'яч з 5 кроків.
7. Уміти пробігти з низького старту в середньому темпі.
8. Знати основні правила гри в міні-баскетбол.
9. Уміти вести баскетбольний м'яч у русі (повільним бігом).
10. Уміти кидати м'яч у корзину однією рукою від плеча з місця збоку від щита з ударом об нього з близької відстані.
11. Показати техніку одночасного без-крокового ходу на відрізьку до 50 м. Вміти узгоджувати рухи під час одночасного безкрокового ходу.
12. Показати поворот на місці кругом махом уперед.
13. Знати вплив занять з бігу на ковзанах на фізичний розвиток учнів.
14. Уміти показати техніку бігу по прямій у повільному темпі на дистанції 30м.

8 КЛАС

1. Уміти виконувати комплекси ранкової гімнастики, складені з вправ з гумовим бинтом (хлопці) і з м'ячем (дівчата).
2. Уміти виконувати основні стройові вправи, вивчені в 5-8 класах.
3. Знати теоретичні вимоги і руховий режим учня 8 класу.
4. Уміти стрибати у висоту і в довжину з розбігу вивченими способами (техніка).
5. Уміти влучати малим м'ячем у ціль, що рухається.
6. Знати правила змагань з легкої атлетики.
7. Уміти передавати м'яч у русі двома та однією руками.
8. Уміти кидати м'яч у корзину однією рукою зверху після ведення і подвійного кроку.
9. Уміти грати в баскетбол за спрощеними правилами.
10. Знати правила змагань з лижних гонок.
11. Уміти вибирати лижні мазі і змащувати лижі.
12. Уміти показати техніку напередмінного чотирикорокового ходу на відрізьку 50...60м.
13. Знати правила змагань з бігу на ковзанах.
14. Уміти показати техніку бігу з старту і гальмування плугом.

9 КЛАС

1. Уміти скласти індивідуальний комплекс вправ ранкової гімнастики і виконати його.
2. Знати теоретичні вимоги.
3. Уміти виконати опорний стрибок через козла.
4. Знати вплив занять легкою атлетикою на організм.
5. Уміти стрибати у висоту і довжину з розбігу (техніка).
6. Уміти кидати малий м'яч на віддаль.
7. Знати правила баскетболу і вміти судити двосторонню гру.
8. Знати теоретичні відомості з розділу "Баскетбол".
9. Уміти вести м'яч зі зниженою висотою підсакування.
10. Уміти виконати штрафний кидок після ведення і подвійного кроку.
11. Уміти показати техніку напередмінного чотирикорокового ходу.
12. Уміти долати пагорби ковзним кроком.
13. Уміти показати поворот на паралельних лижах з упору.

14.Знати теоретичні відомості з розділу "Ковзани".

15.Уміти виконувати старт, пересування по прямій і гальмування "плугом".

Орієнтовні домашні завдання

1 КЛАС

1 .Ходьба з дотримуванням правильної постави; сидіти і стояти, дотримуючись правильної постави.

2.Підскоки на місці на двох та одній ногах.

3.Комплекси вправ ранкової гімнастики (з 5-6 вправ).

4.Вправи з великим і малим м'ячами (за завданням учителя).

5.Вправи для зміцнення м'язів черевного преса і спини, склепінь ступень (індивідуальні завдання).

6.Пересування на лижах ковзним кроком без палиць на дистанції 200...250м.

7.Ігри на лижах, прогулянка чи турпохід на лижах з батьками.

2 КЛАС

1.Поєднання вивчених рухів. Наприклад, в.п. — основна стійка — руки в сторони, ліву ногу назад на носок (прогнутисть) в.п. (те саме правою ногою); в.п. — те саме — присід, руки вперед — в.п.

2.Комплекси вправ ранкової гімнастики, фізкультхвилини і фізкультпаузи для активного відпочинку під час приготування домашніх завдань.

3.Вправи з великим і малим м'ячем (індивідуальні завдання).

4.Спеціальні вправи для формування правильної постави і корекції склепінь ступень.

5.Ходьба з дотримуванням пози з різними положеннями рук.

6.Підскоки на місці з м'яким приземленням.

7.Кидання малого м'яча з місця.

3 КЛАС

1.Індивідуальні вправи для формування правильної постави і корекції склепінь стоп.

2.Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вивчені на уроках.

3.Вправи з малим м'ячем.

4.Ходьба з дотримуванням правильної постави з різними положеннями рук.

5.Підскоки на місці з м'яким приземленням.

6.Імітація замаха для кидка малого м'яча; кидання малого м'яча на віддаль і в ціль.

7.Пересування ковзним кроком без палиць і з ними.

8.Повороти на місці, сходження, спускання.

9.Вправи з бігу зі зміною напрямку, передач м'яча і кидань у ціль, на увагу.

10.Участь у вивчених на уроках іграх.

4 КЛАС

1.Симетричні й асиметричні вправи, вивчені на уроках; комплекси вправ ранкової гімнастики (без предметів, з гімнастичною палицею, скакалкою); вправи з малим м'ячем; спеціальні вправи без предметів та з ними для формування правильної постави (індивідуальні вправи-завдання) і корекції склепінь ступень.

2.Ходьба на місці з високим підніманням стегон.

3.Біг на місці до 15с.

4.Стрибок у довжину з місця.

5.Кидання малого м'яча в ціль, на віддаль.

6.Пересування на лижах ковзним кроком без палиць та з ними. Пересування навперемін ним двокроковим ходом.

7.Вправи з бігу зі зміною напрямку, кидання м'яча в ціль і на дальність, на увагу.

8. Участь у вивчених на уроках іграх.

5 КЛАС

1. Комплекси вправ ранкової гімнастики, що вивчались на уроках.
2. Асиметричні рухи руками.
3. Дозоване згинання і розгинання рук в упорі стоячи.
4. Нахили тулуба в поєднанні з рухами руками і правильним диханням.
5. Присідання з опорою двома й однією рукою об стілець (дозовані вправи).
6. Рівновага на лівій(правій) нозі ("ластівка").
7. Окремі вправи для формування правильної постави.
8. Ходьба з різною постановкою ступень, руки в різних вихідних положеннях.
9. Стіяка ноги на ширині плечей, невеликий нахил уперед — руки руками, як під час бігу.
10. Кидання м'яча з місця і з кроком уперед у ціль і на віддаль.
11. Зупинка кроком під час повільного бігу.
12. Ведення м'яча правою (лівою) рукою в русі кроком.
13. Пересування ковзним кроком без палиць та з ними (у середньому темпі).
14. Пересування навперемінним й одночасним двокроковими ходами до 50 м на техніку.
15. Сходження "ялинкою".

6 КЛАС

1. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи (6-8 разів).
2. Присідання, тримаючись однією рукою за стіл (стілець) — 8-10 разів.
3. Вправи для виховання правильної пози та формування постави (індивідуальні завдання, використовувати навчальний матеріал програми).
4. Ходьба на носках, руки за головою.
5. У в.п. – стійка нарізно з невеликим нахилом уперед - імітація рухів, як під час бігу (на місці).
6. Стрибок у довжину з місця.
7. Почергові махи ногами вперед, назад, у сторони, тримаючись за опору.
8. Кидання м'яча (мішечка з піском) з місця і з 5 кроків.
9. Зупинка кроком.
10. Ведення м'яча правою (лівою) рукою.
11. Пересування вивченим ходом на відрізок до 300 м.
12. Гальмування "напівплугом".
13. Пересування у повільному темпі до 1 км (хлопчики), 800 м (дівчатка).
14. Стіяка ковзаняра і пересування.
15. Імітація на ковзанах.
16. Повільне пересування на ковзанах 2-3 рази по 80... 100м.

7 КЛАС

1. Комплекси дихальних вправ (вивчених на уроках).
2. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи.
3. Вправи для м'язів черевного преса (за завданням учителя).
4. Ходьба на носках з високим піднесенням стегон.
5. Стрибок у довжину з місця (2-3 стрибки за день).
6. Стрибок у висоту з розбігу (висота 60...65 см, 2-3 стрибки за день).
7. Тримаючись однією рукою за опору — почергові махи ногами вперед, назад, у сторони.

8. Імітація кидання малого м'яча з 5 кроків, кидання м'яча (мішечка з піском) з місця і 5 кроків.
9. Повороти на місці вперед і назад.
10. Стійка захисника і пересування баскетболіста. Зупинка кроком після повільного бігу, зупинка стрибком.
11. Виконання вивчених ходів і спускань.
12. Пересування місцевістю в повільному темпі: хлопчики — до 1,5 км, дівчатка — до 1 м.
13. Техніка старту.
14. Біг у повільному темпі до 300 м.
15. Довільне катання, ігри на ковзанах.

8 КЛАС

1. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи.
2. Підтягування у висі стоячи з поштовхом ніг.
3. Вправи для м'язів черевного преса (за завданням учителя).
4. Присідання, руки вперед (6-8 разів).
5. Ходьба з високим піднесенням стегон із "загрібаючим" рухом гомілки назад.
6. Стопорний крок з одночасним рухом махової ноги і рук (стрибок у висоту).
7. Стрибки через скакалку на одній та двох ногах з м'яким приземленням на носки.
8. Ходьба з підскоками, руки на поясі.
9. Вправи на розтягування (за завданням учителя).
10. Імітація фінального зусилля (для кидання малого м'яча). Кидання м'яча (мішечка з піском) у ціль і на дальність.
11. Зупинка кроком і в два кроки під час ходьби і повільного бігу.
12. Імітація штрафного кидка знизу та однією рукою зверху перед дзеркалом.
13. Пересування навперемінним двокроковим і чотирикроковим ходами.
14. Поворот упором двома лижами.
15. Пересування місцевістю від 1 до 1,5 км у повільному темпі (через день).
16. Бігіз старту 15...20 м.
17. Гальмування "плугом".
18. Катання на ковзанах до 25... 30 хв. з відпочинком.

9 КЛАС

1. Вправи для м'язів черевного преса (за завданням учителя).
2. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, піднімаючи то одну, то другу ногу.
3. Підтягування у висі стоячи поштовхом.
4. Комплекси вправ ранкової гімнастики.
5. В упорі стоячи піднімання стегна до рівня горизонталі з одночасним підніманням на носок опорної ноги і повним її випрямленням (виконувати навперемінно обома ногами).
6. Ходьба з високим піднесенням стегон з наступним "загрібаючим" рухом гомілки назад.
7. Кидання м'яча з місця і розбігу.
8. Вправи на розтягування (за завданням учителя). Примітка: всі вправи виконувати під наглядом батьків.
9. Ознайомлення з теоретичними відомостями з баскетболу.
10. Імітація кидка м'яча в корзину однією рукою зверху (перед дзеркалом).
11. Імітація штрафних кидків (перед дзеркалом).
12. Виконання елементів техніки пересування, сходжень та спускань.

13. Пересування місцевістю вивченими способами в повільному темпі 1...2 км.

14. Елементи техніки бігу на ковзанах.

15. Техніка старту.

16. Довільне катання по 15...20 хв. у повільному темпі.

Залікові вимоги для учнів спеціальної медичної групи.

До учнів СМГ ставляться такі вимоги:

- ведення щоденника самоконтролю;
- складання і виконання комплексу фізичних вправ з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я;
- виконання контрольних та залікових вимог з урахуванням показань;
- знання теоретичного розділу програми;

Критерієм оцінки виконання контрольних вправ є поліпшення їх показників у процесі навчання. Облік суб'єктивних показників здійснюють в щоденнику самоконтролю за формою.



ВІДВІДУВАННЯ ЗАНЯТЬ ТА ЗАХОДИ ПО ЙОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЮ



Реалізувати завдання, які стоять перед предметом "фізичне виховання" в навчальних закладах, вдається тільки в тому разі, якщо забезпечується добре відвідування занять учнями. Відвідування занять - важлива умова будь-якого педагогічного процесу по фізичному вихованню, але для студентів СМГ воно має виключне значення, тільки при регулярному відвідуванні можна бути впевненим, що методично вірне, послідовне підвищення учбових навантажень в заняттях по фізичному вихованню не буде надмірним, "форсованим" впливом.

Як і в кожному навчальному предметі, відвідування занять по фізичному вихованню багато в чому залежить від їх організації. Вкрай важливо викликати зацікавленість учнів у заняттях. Така зацікавленість може виникнути тільки в результаті творчого відношення викладача до своєї справи та вміння його дати відчутти кожному учню, особисту зацікавленість викладача в його, учня, успіхах.

Для забезпечення високого відсотку відвідування занять важливо знати конкретні причини які можуть знизити інтерес учнів до процесу фізичного виховання. Такими причинами є невисока якість змісту та проведення занять, а також систематичне невдале виконання учнями фізичних вправ, прийомів, дій, що призводить до втрати студентами віри в свої сили. В зв'язку з цим кожен викладач фізичного виховання повинен проявити турботу про підвищення інтересу учнів до занять фізичними вправами.

Методи та прийоми підвищення інтересу до занять.

- активізація пізнавальної діяльності учнів, розвиток у них осмисленого відношення до рухових дій, які вивчаються;
- підвищення освітньої цінності заняття. Поглиблення теоретичних основ навчання руховим діям;
- розвиток активності і самостійності при виконання навчальних завдань на заняттях;
- диференційований підхід до учнів з різним відношенням до занять з фізичного виховання;
- використання даних медичного обстеження та антропометричних вимірів для показу позитивних зрушень під впливом фізичних вправ;
- виведення об'єктивної оцінки знань та умінь учнів з урахуванням відношення їх до виконання вимог та оволодіння програмовим матеріалом по предмету фізичне виховання;

Оцінка функціонального стану організму учнів.

Важливою вимогою, що визначає ефективність процесу фізичного виховання є знання перемін, що відбуваються в організмі внаслідок педагогічних втручань. Чим глибше і ефективніше проводиться співставлення минулого і досягнутого стану, тим вірнішими виявляються поправки корекції, які будуть використовуватись в процесі фізичного виховання.

Для ефективної організації навчального процесу з фізичного виховання студентів необхідне знання чотирьох основних сторін, що характеризують їх рухову активність: фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан і адаптацію організму до м'язової діяльності.

Оцінка фізичного розвитку.

З метою визначення і вивчення показників фізичного розвитку учнів використовують методи антропометричних досліджень, за допомогою яких визначають зріст у положенні стоячи і сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, окружність плеча, передпліччя, стегна, життєвий об'єм легень тощо. Дані цих досліджень дають можливість визначити рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності щодо статі та віку, наявність відхилень, а також динаміку внаслідок занять фізичними вправами.

Слід пам'ятати про дотримання загальноприйнятих необхідних умов під час проведення антропометричних вимірювань (періоди дня, до приймання їжі, вивірених інструментарій), а також про правила їх проведення.

Функціональний стан і адаптація організму до фізичних навантажень.

Тісний взаємозв'язок між серцево-судинною і дихальною системами, з одного боку і фізичною працездатністю з іншого, дозволяють використовувати ряд показників кровообігу і дихання в умовах напруження цих систем для оцінки адаптації організму до м'язової діяльності.

Найбільш поширеним тестом дослідження функції серцево-судинної і дихальної систем є відносно проста проба з 20 присіданнями (проба Мартіне) у студента, який попередньо 2-3 хв. сидить у спокійному стані підраховують пульс за кожні 10 с безперервним методом до одержання стійких цифр (2-3 десятисекундних відрізків часу з однаковою кількістю пульсових ударів). Отримані цифри записують у графі "Пульс до навантаження". Потім вимірюють систолічний і діастолічний артеріальний тиск і записують у графі "тиск до навантаження". Далі, протягом півхвилини, підраховують частоту дихання (за рухом грудної клітки), результат множать на 2 і записують у графу "дихання до навантаження". Досліджуваному дають завдання - не затримуючи дихання зробити 20 ритмічних присідань за 30 секунд з підніманням рук вперед. Після того, як студент закінчив фізичне навантаження, він знову сідає за стіл і протягом 10 секунд в нього підраховують чистоту пульсу, фіксує її в графі "пульс після навантаження". Зразу за цим швидко вимірюють артеріальний тиск із записом "Тиск після навантаження". Далі відновлюється підрахунок пульсу і запис його показників за десятисекундними відрізками і триває доти, поки пульс не прийде в норму до вихідних величин, після цього втретє вимірюють артеріальний тиск і записують у графі "кров'яний тиск після відновлення".

Ритм дихання після навантаження підраховується з одночасним підрахунком пульсу за 10 секунд і множать на 6, щоб одержати частоту дихання за 1 хвилину.

Оцінка результатів проби з 20 присіданнями.

Результат визначається за такими показниками: збудливість пульсу, час відновлення пульсу, реакція артеріального тиску (систолічного, діастолічного), час відновлення тиску.

Залежно від характеру зрушень, у діяльності серцево-судинної системи після дозованого навантаження розділяють сприятливий (нормальний) та несприятливий типи реакцій.

Для сприятливого типу характерно:

- збудливість пульсу до 80%;
- час відновлення пульсу до 3 хвилин;
- реакція артеріального тиску: систолічний + 40 мм рт. ст.;

- час відновлення тиску до 3 хвилин;

Несприятливий тип реакції поділяється на астенічний, дистонічний, гіпертонічний, і східчастий типи.

Для всіх несприятливих типів характерна:

- збудливість пульсу більше 80%;
- час відновлення пульсу більше 3 хвилини;
- час відновлення тиску більший 3 хвилин. Для загальних ознак характерно:
- для астенічного типу на 1 хвилину після навантаження систолічний тиск мало або зовсім не підвищується; для дистонічного типу на 1 хв. після навантаження характерне не різке підвищення систолічного та різке падіння діастолічного тиску, де інколи може бути феномен "нескінченого тону" (тони Короткова прослуховуються при зниженні діастолічного тиску в манжеті до 0).
- Для гіпертонічного типу на 1 хвилину після навантаження значно - зростає і систолічний і діастолічний тиск;
- Для східчастого типу тиск досягає максимального рівня не зразу після навантаження, а на 2-3 хвилину періоду відновлення.

Але потрібно враховувати, що в "чистому" вигляді ці типи реакцій не зустрічаються. В практичній діяльності частіше визначається змішані типи реакцій серцево-судинної системи на функціональну пробу Мартіне. Що стосується адаптації дихальної системи, то в практичній діяльності для дослідження використовують дві проби: Штанге (затримка дихання під нас вдиху) і Генчі (затримка дихання під час видиху). Середня норма затримки дихання - 30 секунд. Відновлення в бік більших відрізків часу затримок дихання розглядається як добрі показники функціональної проби дихальної системи, а разом з нею і серцево-судинної, відхилення в бік менших відрізків - як незадовільні показники.

Методи дослідження рухових якостей.

Частоту рухів кисті можна визначити за допомогою степ-тесту. Учень, взявши ручку або олівець, по сигналу наносить крапки на аркуш паперу. Завдання виконується за конкретний час (10-15 с). кількість крапок на папері вказує на частоту рухів кисті.

Рівновагу визначають найбільш простим способом за методом Ромберга. Учень стоїть на одній нозі, руки на поясі, друга нога зігнута в коліні і п'ятою доторкається коліна опорної ноги. Визначають час утримання рівноваги після прийняття стійкого положення в цій позі (6 секунд), відлік припиняється при втраті рівноваги. Ускладненим варіантом проби є виконання вправи із закритими очима.

Координація рухів - складова частина кожного засвоєного рухового уміння або навички. В якості тестів можна запропонувати три вправи.

I. Вправа циклічного характеру з перехресною координацією, яка виконується зі зміною площин.

В. п. - О. С. праву руку в сторону, ліву вниз

- праву руку вниз, ліву вперед;

- праву вперед, ліву вниз;

- праву вниз, ліву в сторону;

4-В.п.

II. Вправа послідовна, зі зміною площин.

В. П. - О. С. праву руку в сторону, ліву вниз

- праву вгору, ліву в сторону;

- праву вперед, ліву вгору;

- праву вниз, ліву вперед;

4-В.П.

III. Різноритмічна вправа, яка виконується у фронтальній площині.

В.П. - О. С. праву руку вгору, ліву вниз;

- праву вниз, ліву вгору;

- праву вгору;

- праву вниз;

- права вгору, ліву вниз;

- ліву вгору;

- ліву вниз;

- праву вниз;

8-В.П.

Правильне, без затримки, виконання вправи три рази підряд рекомендують оцінювати на "відмінно". Якщо вправи виконується послідовно вірно, але із затримками - оцінка "добре". Одна помилка "задовільно". Дві та більше помилок "незадовільно".

Дані, які були отримані під час лікарського контролю і самоконтролю дають можливість виявити функціональний стан організму тих, хто займається фізичними вправами. Це має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо відноситися до занять фізичними вправами, дотримуватися правил особистої гігієни, раціонального режиму праці та відпочинку.



**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ІЗ УЧНЯМИ СМГ
ІЗ УРАХУВАННЯМ ХАРАКТЕРУ ЗАХВОРЮВАННЯ**



Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях серцево-судинної системи.

1. Правильне, повноцінне дихання при виконанні фізичних вправ сприяє зниженню ЧСС та покращенню функцій серцево-судинної системи. Поступове покращення реакції пульсу на фізичне навантаження дає підставу до поступового збільшення навантаження.

2. Фізичні вправи слід виконувати під контролем зміни ЧСС та кров'яного тиску. В підготовчій частині під час виконання вправ не повинно перевищувати 120-130 ударів за хвилину. Кров'яний тиск повинен змінюватись слідуєчим чином: систолічний збільшується, а діастолічний - знижується, або залишається на попередньому рівні. Кров'яний тиск слід вимірювати безпосередньо зразу після навантаження на першій хвилині відновлювального періоду.

3. Загальнорозвиваючі вправи в підготовчій частині проводяться в темпі глибокого ритмічного дихання. Лише по мірі адаптації серцево-судинної системи слід поступово збільшувати темп рухів та виконувати більш складні по координації вправи.

4. В підготовчій частині не слід давати силові вправи, які супроводжуються затримкою дихання. В основній частині вправи також слід застосовувати з великою обережністю. Напруження повинно бути помірним, короточасним, не супроводжуватись венозним застоєм крові, (почервоніння шкіри та обличчя), проявами головного болю, запамороченням або порушенням координації рухів, а також появою болю в ділянці серця. Для учнів із артеріальною гіпертензією силова напруга, а також вправи з положенням тіла вниз головою (стійки на голові і руках, перекиди, різкі нахили тулуба) повинні бути повністю виключені.

5. Слід широко застосовувати циклічні фізичні вправи в повільному та середньому темпі (ходьба, біг та ін.), в яких є чергування помірних скорочень з повним розслабленням великих м'язових груп. Також фізичні вправи легко поєднуються з диханням, сприяють посиленню периферійного кровообігу, що веде до нормальної роботи серця і навіть полегшує його роботу, якщо вони поєднуються з повноцінним диханням.

6. Швидкісні фізичні вправи, які швидко викликають велику ЧСС, слід включати поступово після того, як буде відмічено покращення кровообігу.

Швидкість, тривалість виконання швидкісних навантажень повинні бути суворо індивідуальними.

Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях органів дихання.

1. Для учнів які мають в легенях локальні зміни (хронічна пневмонія, хронічний бронхіт та ін.)при наявності плевральних слижок, які обмежують рух діафрагми грудної клітки.

2. При хронічних бронхітах, з явищем емфіземи в легенях, слід добиватися збільшення рухливості грудної клітки. Особливу увагу слід звертати на наповнених тривалий видих, із скороченням допоміжних м'язів (м'язів тулуба, шиї грудних та інші. Повний напружений вдих робити не рекомендується.

3. Для осіб, хворих на бронхіальну астму та астматичний бронхіт, в міжприступний період заняття слід проводити кожного дня.

Фізичні вправи в підготовчій частині заняття проводяться в повільному темпі, завжди суворо узгоджені з ритмом дихання, особливий аспект робиться на повний

видих. Під час підготовчої частини, учень повинен добре розігрітися, в нього повинно з'явитися помірне потовиділення. Після цього дихання покращується, протікає вільно і фізичні навантаження виконуються значно легше. В основну частину заняття слід включити різноманітні ігри, швидкісні напруги, навантаження, підвищений емоційний стан, чергуючи їх з дихальними вправами.

Під час занять фізичними вправами підвищується функція симпатичної нервової системи, що сприяє розширенню бронхів.

4. При всіх захворюваннях органів дихання під час виконання фізичних вправ слід дихати тільки через ніс.

5. Оздоровчий ефект фізичних вправ для хворих із захворюваннями органів дихання підвищується за умови суворого дотримання гігієнічних умов місць занять та постійному проведенні елементів загартовування.

В результаті проведення занять з фізичного виховання у осіб які мають захворювання органів кровообігу та органів дихання Життєвий об'єм легень повинен збільшуватись на 100-300 мм.

Особливості виконання навантаження при захворюваннях органів травлення.

1. Поряд із загально-розвиваючими вправами широко та постійно слід включати спеціальні вправи для м'язів живота, які викликають місцеве посилення кровообігу, ведуть до зміцнення м'язів черевного пресу, підвищують чутливість змінених органів та викликають великі коливання внутрішньочеревного тиску.

2. Спеціальні вправи не повинні викликати болі в органах порожнини живота. Амплітуда, темп рухів та кількість повторень цих вправ суворо індивідуальні і залежать від фізичної підготовленості та реакції студентів на навантаження. При появі болю виконання цих вправ припиняється і в подальшому застосовується з обережністю. Спеціальні вправи необхідно поєднувати з правильним диханням, а при виникненні задихання чергувати їх з дихальними вправами.

Фізичне навантаження в підготовчій частині слід проводити під контролем ЧСС. Величина навантаження визначається функцією серцево-судинної системи.

Заняття повинні викликати позитивні емоції (радість, задоволення та ін.). в заняття необхідно включити рухливі ігри та елементи спортивних ігор, а з часом по мірі зростання тренуваності дозовані за часом спортивні ігри, плавання та інше.

Не можна застосовувати великі силові напруги, піднімання тягарів, вправи та види спорту, які викликають струс тіла.

ФК при виразковій хворобі шлунку та 12-палої кишки може застосовуватись під час тривалих ремісій.

Наявність крові у фекаліях, виражені болі, блювання, велике схуднення та малокрів'я є протипоказанням до занять фізичною культурою. При цьому призначається ЛФК індивідуально під контролем лікаря в лікувальній установі.

Заняття фізичною культурою в СМГ зазвичай призначаються після проведення курсу лікування в лікарні або санаторії в період одужання. При цьому потрібно враховувати наступне:

- в підготовчій частині вправи для м'язів черевного пресу потрібно застосовувати з великою обережністю, а при наявності болю вони виключаються;
- не слід давати вправи з нахилами тулуба назад та підніманням рук догори. Заняття фізичними вправами слід поєднувати з противиразковим

лікуванням, дієтичним харчуванням, із суворим гігієнічним режимом праці та відпочинку;

- рекомендується: ранкова гігієнічна гімнастика, піші прогулянки, замські екскурсії.
- забороняється піднімання вантажу, стрибки та інші різкі вправи, які викликають струс тіла.

Особливості виконання фізичних навантажень при функціональних захворюваннях нервової системи та обміну речовин.

1. При проведенні занять з учнями, хворими на гіпертиреоз слід враховувати, швидкісні фізичні навантаження, але у них недостатня витривалість. Враховуючи велику збудливість цих хворих, швидкісні фізичні навантаження слід проводити з обережністю, під контролем реакції серцево-судинної системи.

В підготовчій частині не рекомендуються виконувати стрибки, біг на короткі дистанції, човниковий біг, вправи з різкою зміною швидкості та напрямку.

Фізичні вправи слід проводити в повільному та середньому темпі широко використовуючи гімнастику, рівномірний біг в повільному та середньому темпі, рухливі ігри, елементи баскетболу, плавання.

2. При порушеннях жирового обміну та ожирінні величина фізичних навантажень визначається фізичною підготовленістю студентів з урахуванням більш швидкої втоми і, як правило, зниженої функції органів кровообігу та дихання. Рекомендуються різноманітні фізичні вправи за участю великих м'язових груп, які виконуються в середньому темпі добре поєднані з дихальними вправами. В заняття слід включати гімнастичні вправи з тягарями та опором. Широко застосовуються вправи з набивними м'ячами, гантелями різноманітними м'ячами, ходьба та біг в повільному темпі. Обережно слід застосовувати вправи на гімнастичних приладах та стрибки.

В результаті фізичних занять повинно відбуватись покращення фізичного розвитку - збільшення рухомості грудної клітки, зменшення обхвату живота та підвищення показників фізичної підготовленості. Необхідно суворо дотримуватись режиму харчування. Іноді корисно фізичні навантаження поєднувати з додатковою вітамінізацією.

3. При неврозах, неврастенії, психастенії, фізичне навантаження повинно слугувати засобом відпочинку та зміцнення нервової системи.

В занятті повинні переважати, нескладні за координацією, різноманітні гімнастичні вправи, ігри які викликають позитивні емоції, забезпечують різноманітний вплив на організм.

Сприятливий вплив фізичного навантаження посилюється, якщо заняття забезпечується музичним супроводом, проводиться в хороших санітарно-гігієнічних умовах, на свіжому повітрі без сторонніх, які спостерігають за заняттям.

Регулярні заняття дають покращення загальної працездатності, за умови суворого дотримання режиму та розпорядку дня.

При порушеннях сну слід рекомендувати на початку курсу застосовувати снодійні, а потім включати перед сном прогулянки, теплу ванну, вологе обтирання теплою водою, самомасаж та інше.

Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях опорно-рухового апарату.

1. В методиці проведення занять, в доборі комплексів фізичних вправ потрібно забезпечити суто індивідуальний підхід, виходячи з рухових можливостей студентів. Окрім загально-розвиваючих вправ, слід широко використовувати локальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, які забезпечують компенсаторну функцію та покращення рухів.

2. При хронічних захворюваннях суглобів обмеженням їх рухомості при залишкових явищах поліомієліту та інших захворюваннях ЦНС, які викликають порушення рухів, вельми корисно та ефективно застосовувати комплексні заняття. Під час комплексного заняття (місячний щоденний курс лікування, а потім 2-3 місяці тільки заняття фізичними вправами 4 рази на тиждень) відбувається значне покращення рухів під час хронічних захворювань великої давності (при поліомієліті, артритах та інше).

3. При остеохондрозі перш за все потрібно в підготовчій частині зробити розминку. Краще всього, якщо це буде ходьба. Якщо немає больового синдрому, можна перейти на біг у легкому темпі. Під час виконання вправ важливо правильно дихати. В більшості вправ рекомендується робити видих на зусиллі. Потрібно не затримувати дихання і не скорочувати видих. В повсякденних заняттях обов'язково застосовувати самомасаж. В основному це потирання, погладжування, вминання.

Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях нирок.

1. В гострому та підгострому протіканні хвороби при порушенні функцій нирок фізичні навантаження протипоказані.

2. При хронічному нефриті помірні фізичні навантаження, які проводяться методом ЛФК, спрямовані на зміцнення організму, повинні не викликати збільшення білка у сечі, а також солей та лейкоцитів. В підготовчій частині фізичні навантаження слід надавати під контролем лабораторних досліджень сечі в спокої та після заняття фізкультури (після перших занять а потім один раз в 2-4 тижні). Заняття краще проводити на свіжому повітрі при температурі не нижче 10 градусів Цельсію. Забороняється заняття по плаванню, фізичні вправи, які супроводжуються струсами тіла (стрибки через перешкоди, зіскоки з приладів та інше), та навантаження, які викликають різке підвищення внутрішньочеревного тиску (піднімання тягарів, напруження, різкі махові рухи нижніми кінцівками).

Приблизні строки відновлення групових занять фізичними вправами після деяких гострих захворювань

Захворювання	Від початку відвідування навчального закладу	Примітка
Ангіна	2-4 тижні	В подальшому уникати переохолоджень (лижі, плавання)
Бронхіт. ГРВІ	1-3 тижні	
Отит гострий	2-4 тижні	
Пневмонія	1-2 місяці	
Плеврит	1-2 місяці	
Грип	2-4 тижні	
Гострі інфекційні захворювання	1-2 місяці	При задовільних результатах функціональної проби серця (20 присідань)
Гострий пієлонефрит	2 місяці	
Гепатит вірусний	8-12 місяців	
Апендицит (після операції)	1-2 місяці	
Перелом кісток	1-3 місяці	Обов'язкове продовження ЛФК, розпочатої в період лікування.
Струс мозку	2 місяці та більше, до 1 року	В залежності від важкості стану та характеру травми.



Список використаної літератури.

1. Ареф'єв В.Г. Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. — К.: ІЗМН, 1997.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. — Москва: Физкультура и спорт. — 1988. — 208 с.
3. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой - Киев. Высшая школа, 1988г.
4. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне удосконалення: / Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. — Кам'янець-Подільський, 1998. — ч. 2. — 243 с.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — Москва: Физкультура и спорт. — 1989. — 192с.
6. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. — Київ: Радянська школа. — 1989. — 190 с.
7. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — Москва: Физкультура и спорт. — 1990. — 208с.
8. Булич З.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., Высшая школа, 1986г.
9. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. — Москва. Физкультура и спорт. — 1989. — 109с.
10. Волкова С. С. Занятия с учащимися специальной медицинской группы // Физическая культура в школе. — 1989. — № 7, 11; 1990. — № 1.
11. Демин Д.Ф. Врачебный контроль в физическом воспитании. М, "Физкультура и спорт", 1961г.
12. Дубагай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізкультури та реабілітації - Луцьк 1997р.
13. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, навчальний посібник - Луцьк; Надтирря, 1995 р.
14. Ільницький В.Г., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах - Тернопіль: Укрмедкнига, 2000р.
15. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи: Фізична культура 1-11 класи. — Київ, 1993. — 53 с.
16. Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры /Под. ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона, Л.Б. Кофмана. — Москва. — 1992. — 22 с.
17. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие — К. вид. "Олімпійська література" 1999р.
18. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю - Вінниця 1995р.
19. Мотиланська Р.Е., Ерусалимский П.А. Врачебный контроль при массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях. - ФиС, 1980г.
20. Мурза В.П. Фізичні вправи та здоров'я. - К.: Здоров'я, 1988р.
21. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. - К.: Здоровье, 1994г.