

*Особливості проведення занять у
спеціальних медичних групах та
нормативно-плануюча
документація викладача фізичної
культури*

Особливого значення на уроках фізичної культури потрібно надавати підвищенню рівня фізичного здоров'я учнівської молоді, психофізичних та психофізіологічних можливостей, від яких певною мірою залежать професійна дієздатність, надійність та творче довголіття. Ці риси особистості працівників високої кваліфікації традиційно формуються та вдосконалюються у роки навчання засобами фізичного виховання у межах системи професійної освіти. Питання розглядається у загальнодержавному контексті, оскільки воно стосується категорії громадян, які у майбутньому мають створити основу продуктивних сил суспільства.

Основні завдання фізичного виховання учнів, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ)

зміцнення здоров'я та корекція недоліків фізичного розвитку;

формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, організація активного відпочинку та мотивація на здоровий спосіб життя;

набуття елементарних знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я;

формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей, корекція постави, профілактика травматизму та надання першої медичної допомоги;

удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних життєво забезпечувальних систем;

формування знань про вплив стресу на стан здоров'я та засобів зменшення або уникнення такого впливу;

формування практичних навичок антистресової гімнастики;

виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності особистості;

виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;

профілактика асоціальної поведінки учнів через заняття фізичною культурою;

формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;

виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості;

знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;

знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і вміння застосувати їх на практиці;

систематичне фізичне тренування з оздоровчою спрямованістю.

Принципи проведення занять

Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання.

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.

Третій принцип, якого потрібно дотримуватись в процесі фізичного виховання учнів СМГ, полягає в професійно-прикладній спрямованості занять.

Комплектування спеціальних медичних груп

Обов'язковою передумовою роботи з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, є лікарський контроль. Він включає системні перевірки стану здоров'я всіх учнів, контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог до місць занять, обладнання, профілактику травматизму відповідно до «Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», затвердженого спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України (від 20.07.2009 № 518.674).

Основною формою організації навчальної діяльності є індивідуальний підхід поєднаний з груповим.

Списки учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної та підготовчої медичної групи, затверджуються наказом директора навчального закладу з вказівкою терміну перебування в ній. Таким же чином затверджується розклад занять групи та прізвище вчителя (керівника групи), який має відповідну фахову підготовку.

Можливе також об'єднання в групу учнів із різними захворюваннями, схожими за характером реакції на фізичні навантаження серцево-судинної й дихальної систем.

Навантаження на уроці викладач повинен індивідуалізовувати. Юнакам та дівчатам бажано займатися окремо.

При тимчасовому звільненні учнів від занять фізичною культурою у зв'язку з гострими захворюваннями (ангіна, катар верхніх дихальних шляхів і т. д.) їх медична група зберігається.

Загальні методичні вказівки до проведення занять із спецгрупами

При стійкому покращенні стану здоров'я учні виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, без струсів тулуба, стрибків на жорстку опору, виключаються психоемоційні навантаження (елементи змагань).

Фізичні вправи професійного спрямування виконуються з урахуванням адаптаційних можливостей учнів до подібних навантажень.

Учні цієї категорії повинні перебувати під постійним лікарсько-педагогічним та батьківським контролем і бути обізнаними з елементами самоконтролю за станом свого здоров'я.

До самоконтролю включаються:

суб'єктивні показники (самопочуття, сон, апетит, настрій, бажання займатися фізичними вправами, ступінь втоми);

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

Учням рекомендовано вести щоденники самоконтролю з дотриманням рекомендацій вчителя (керівника групи).

Цикл занять із спеціальною медичною групою ділитися на три періоди.

Підготовчий період – півтора - два місяці. Завдання: вивчення функціональних можливостей учнів.

Основний період. Тривалість його залежить від пристосованості організму учнів до фізичного навантаження.

Завдання: в цьому періоді триває подальше тренування усіх систем організму, зміцнення і вдосконалення функції м'язової системи, застосовуються засоби спеціальної дії для усунення недоліків у фізичному розвитку і стані здоров'я.

Завершальний період. Передусє переведенню учнів до підготовчої групи. Тривалість його один-два місяці. Заняття за своїм змістом і фізичними навантаженнями наближаються до звичайних уроків фізичної культури з дещо зниженими навантаженнями.

Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури

Фізичне навантаження залежить, з одного боку, від об'єму м'язової роботи та її інтенсивності, а з іншого — від нервово-психічних реакцій, ступеня розумового напруження під час виконання рухів чи пояснення та демонстрації вправ, а також від рівня емоційних зрушень. Найбільш розповсюдженими засобами дозування фізичних вправ є зменшення або збільшення кількості вправ та рухливих ігор, кількості повторень, вихідних положень, застосування навантажень, темпу та ритму рухів.

Орієнтовно-структурна організація занять учнів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи

вправи оздоровчої спрямованості для коригування
захворювання повинні займати до 13 хв. (30%)
навчального часу (уроку);

вправам, спрямованим на формування та розвиток
«м'язового корсету» в чергуванні з дихально-
відновлювальними вправами, відводиться до 10 хв. (22%);

навчальний матеріал відповідно до теми уроку, за
сприятливих для учнів умов, згідно лікарських показань до
15 хв. (33%);

зняття психоемоційних та фізичних навантажень,
індивідуальні домашні завдання з обов'язковим
дозуванням до 7 хв. (15%) на кожному уроці.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Їх зміст має бути спрямований на:

- зміцнення здоров'я;
- розвиток м'язів тулуба і кінцівок;
- розвиток фізичних якостей;
- формування навичок дихання, постави, ходьби;
- відновлення гостроти зору;
- загартування;
- підвищення працездатності учнів;
- застосуванням прийомів самоконтролю, антистресової гімнастики та масажу;
- швидку реабілітацію після захворювання.

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів спеціальної медичної групи

Оцінювання даної категорії базується виключно на державних вимогах до рівня загальноосвітньої підготовки учнів спеціальної медичної групи, з урахуванням лікарських порад, що є беззаперечною основою для оцінювання знань, умінь та навичок з предмету «Фізична культура».

Учні СМГ жодного нормативу не здають, а оцінки виставляються за:

1. Теоретичні знання:

- а) загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;
- б) лікувально-оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички:

- а) учень пояснює та демонструє (обмежено) техніку виконання навчального матеріалу (за сприятливих умов для учнів у відповідності до лікарських порад).

В разі відвідування учнями занять не менше 2-х разів на тиждень оцінки виставляються в журнал спеціальної медичної групи і переносяться до журналу теоретичного навчання. Учня можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці теми(модуля), навчального семестру (року) у журналі ставиться «зараховано».

У зв'язку із значним об'ємом інформації, надалі наведемо лише заголовки тем.

Орієнтовний зміст матеріалу для спеціальних медичних груп.

3.1. Теоретичні відомості.

3.1.1. Перший рік навчання

3.1.2. Другий рік навчання

3.1.3. Третій рік навчання

3.2. Практика

3.2.1. Гімнастика

3.2.2. Легка атлетика

3.2.3. Елементи спортивних ігор.

3.3. Залікові вимоги для учнів спеціальної медичної групи

4. Відвідування занять та заходи по його забезпеченню

4.1. Методи та прийоми підвищення зацікавленості заняттями

5. Оцінка функціонального стану організму учнів

5.1. Фізичний розвиток

5.2. Функціональний стан і адаптація організму до фізичних навантажень

5.3. Методи дослідження рухових якостей.

6. Особливості методики занять з учнями СМГ з урахуванням характеру захворювання

6.1. При захворюванні серцево-судинної системи

6.2. Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях органів дихання

**6.3. Особливості виконання навантаження при
захворюваннях органів травлення**

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

**6.5. Особливості виконання фізичного навантаження
при захворюваннях опорно-рухового апарату**

**6.6. Особливості виконання фізичного навантаження
при
захворюваннях нирок**

Додаток №1

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ПРЕДМЕТУ

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

**ДЛЯ УЧНІВ ПТНЗ, ВІДНЕСЕНИХ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я
ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.**

**ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ В РОБОТІ
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ:**

1. Календарний план на семестр.
2. План - конспект уроку.
3. Журнал (із обов'язковим визначенням діагнозу захворювання) обліку відвідувань та оцінювання навчальних досягнень учнів.

**Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним
дозуванням**

Нормативні документи з питань фізичного виховання

Крім того, пакет документації, що регламентує спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу в навчальному закладі обов'язково повинен включати наступні документи:

Навчальні плани та робочі програми по професіям.

Календарно-тематичні плани по професіям.

Плани-конспекти уроків.

Річний звіт (фк-2)

План роботи методичної комісії з фізичної культури.

Журнал з охорони праці на уроках фізкультури з видів спорту (за програмою).

Склад методичної комісії з фізичної культури ПТНЗ і розподіл обов'язків між його членами.

Список фізоргів.

Список учнів, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої та спеціальної медичних груп.

Положення про спартакіаду з видів спорту.

Зведена таблиця результатів спартакіади.

Календарний план фізкультурно-оздоровчих заходів.

Розклад занять спортивних секцій.

Журнал обліку роботи спортивних секцій.

Папка протоколів про проведення змагань із видів спорту.

Таблиця рекордів ПТНЗ.

Стінгазети, фотостенди, фотомонтажі. Тести лекцій чи

бесід на теми: «Здоров`я – це щастя і його потрібно берегти з дитинства», «Рух – основа життя і розвитку»

тощо.

**Перелік документів
з охорони праці у спортивному залі**

**Положення про медико-педагогічний контроль за
фізичним вихованням учнів у
загальноосвітніх навчальних закладах**

НАКАЗ

«__» _____ 20__ р. № _____

**Про розподіл учнів
на медичні групи
для занять фізичною культурою**

Додаток до наказу № _____
від _____

**Список учнів, які віднесені
до підготовчої (спеціальної) медичної групи
для занять фізкультурою
у 20_/20_ навчальному році**

- **Додаток № 5**

Комплекси фізичних вправ при різних захворюваннях.

Гіпертонічна хвороба

Сидячи на стільці

Сидячи на краю стільця руки на стегнах: згинаючи праву ногу, розігнути ліву та навпаки, не відриваючи ніг від підлоги (почергово ковзання ногами по підлозі)

Кругові оберти правою рукою вперед, потім назад, теж саме лівою рукою. 10-15 обертів кожною рукою.

Облітеруючий ендартерит

Бронхіальна астма

Ішемічна хвороба серця (ІХС)

Остеохондроз

Артрити (поліартрити)

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ

Прізвище _____

Ім'я _____

Курс _____

Навчальна група _____

Оздоровча група _____

Діагноз _____

Навчальний рік _____

•Поради щодо занять фізичними вправами

Перед заняттям перевір пульс — він не повинен бути підвищеним.(норма до 90 уд\хв)

Займайся тільки тоді, коли є бажання займатися (відсутність бажання – ознака хвороби чи перевтоми). І т.д.

Антропометричні показники

Функціональні проби, тести