

***ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В
СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЕ***

Инструктор ФК
МБОУ – лицей №2 г. Тулы
Савкина Юлия Александровна

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений, в зависимости от состояния здоровья, делятся на **три группы**:

- основную
- подготовительную
- специальную



Специальную медицинскую группу (СМГ), в свою очередь, условно можно разбить на две подгруппы:



А – школьники с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут перейти в подготовительную группу.



Б – учащиеся с патологическими (необратимыми) отклонениями.

Уроки в СМГ различаются от основной и подготовительной групп:

- требованиями к уровню освоения

материала,

- объемом и структурой

нагрузки,

- учебными программами.



Для подготовки и проведения занятий в СМГ, необходимо объединить разрозненные группы школьников неодинаковых по :

- ❖ возрасту,
- ❖ полу,
- ❖ характеру заболевания,
- ❖ функциональным параметрам.



Все уроки должны иметь оздоровительную направленность и тренирующий характер, способствующие адаптации детей к нагрузкам.

Комплектование специальных медицинских групп

Основным критерием для включения учащегося в СМГ является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. При комплектовании таких групп школьный врач и учитель физкультуры должны также знать уровень их подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов.

Для проверки допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны ребенку при его заболевании.

Двигательные тесты для определения уровня подготовленности учащихся

Общая выносливость	→	бег (ходьба) в течение шести минут.
Скоростно-силовые качества	→	прыжки в длину с места.
Координация движений, ловкости, быстрота двигательной реакции, скоростная выносливость и сила мышц ног	→	броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе. Прыжки через скакалку
Сила мышц рук и плечевого пояса.	→	сгибания и разгибания рук в упоре лежа
Силовая выносливость	→	приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления

Основные задачи физического воспитания учащихся СМГ

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
6. Воспитание волевых качеств, интереса и привычки к самостоятельным занятиям физкультурой:
 - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
 - овладение комплексами упражнений, благоприятно влияющими на состояние организма учащегося, с учетом его заболевания.

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1	С максимальным усилием	Сердечно-сосудистая система
2	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно-сосудистая система
3	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4	С максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система
5	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Почки, Органы зрения, Искривление позвоночника, Органы пищеварения
6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нервная система
7	На мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8	Акробатические с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9	Ограниченное время игр	Нервная система

Дети, отнесенные к СМГ, освобождаются от :

- выполнения физических упражнений по программе средней школы,
- участия в соревнованиях,
- выполнения учебных нормативов.

С самого начала ребят нужно обучать подсчитывать пульс перед занятием, после каждой его части и окончания урока



Характерные отклонения в состоянии здоровья:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата;
- Заболевания сердечно - сосудистой системы;
- Заболевания органов дыхания;
- Заболевания органов пищеварения;
- Нарушение обмена веществ;
- Заболевания глаз.



Занятия в СМГ строятся на основе общих принципов:

- всесторонности,
- сознательности,
- постепенности,
- повторения.

Важны:

- индивидуальный подход
- систематичность воздействий.

Учащиеся, как правило:

- малоподвижны,
- стеснительны,
- некоординированны,
- легко ранимы,
- боятся насмешек.



Поэтому недопустимо проведение уроков совместно с основной и подготовительной группами.

Этапы занятий физической культурой в СМГ

1. Вводно - подготовительная часть.

- Упражнения для укрепления мышечного корсета, обучение дыханию, обучение измерения ЧСС.

2. Основная часть.

- Практическое ознакомление с ОФУ, элементы художественной гимнастики со специальной направленностью для девушек, для мальчиков атлетическая гимнастика.

3. Заключительная часть.

- Комплекс специальных упражнений по карточкам в зависимости от заболевания, упражнения на расслабление и дыхание.



Контроль и оценка стимулируют стремление ребят к совершенствованию, повышают их активность на занятиях.

На уроке оценивается :

- ❖ физическая подготовленность детей,
- ❖ индивидуальные особенности,
- ❖ «освоение знаний»,
- ❖ «двигательные умения».



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

Спасибо за внимание!