



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

Методические особенности проведения занятий в специальных медицинских группах: практический инструментарий

Ведущий: *Коновалова Нина Геннадьевна*, доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивных дисциплин НИФ ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»



**Издательство
«Учитель»**
www.uchitel-izd.ru

Наши мероприятия:

[Профессиональная переподготовка](#)

[Курсы повышения квалификации в режиме онлайн](#)

[Вебинары в режиме онлайн](#)

[Курсы повышения квалификации в режиме офлайн](#)

[Вебинары в режиме офлайн](#)

[Международные научно-практические конференции](#)

[Международный конкурс проектных и исследовательских работ обучающихся](#)

Содержательные вопросы вебинара:

1. Формирование мотивации к занятиям физической культурой обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
2. Организация индивидуального подхода при проведении занятий в специальной медицинской группе.
3. Использование игровых, квест-технологий при проведении занятий в специальной медицинской группе.
4. Учет эффективности занятий физической культурой у учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Формирование мотивации к занятиям

- Реализация индивидуального подхода.
- Использование информационных технологий.
- Занятия в игровой форме:
 - ✓ разносторонне (целенаправленно) воздействуют на физические качества,
 - ✓ создают положительный эмоциональный фон,
 - ✓ способствуют чувству удовлетворенности,
 - ✓ формируют положительное отношение к занятиям АФК.

Изучение мотивации к занятиям физической культурой

- Анкета для оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся основной и полной школы.
- 30 утверждений, которые учащиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволит определить их отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. – М.: Московский городской центр поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 280 с.

Мотив	№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл	Сумма баллов
Сохранение здоровья	1		16		
Самосовершенствование	2		17		
Двигательная активность	3		18		
Долженствование (внутренний аспект)	4		19		
Оценка окружающих (внешний стимул)	5		20		
Приобретение практических навыков	6		21		
Общение	7		22		
Доминирование	8		23		
Физкультурно-спортивные интересы	9		24		
Соперничество	10		25		
Удовольствие от движений	11		26		
Игра и развлечение	12		27		
Подражание	13		28		
Привычка	14		29		
Положительные эмоции	15		30		

Ведущий мотив (внутренний):

- 60% опрошенных - положительные эмоции;
- 50% - удовольствие;
- 48% – сохранение здоровья;
- 40% - освоение практических навыков;
- 39% - самосовершенствование;
- 38% - внутренний долг;
- 36% - привычка;
- 32% - доза физической активности.

Ведущий мотив (внешний):

- 54% - стремление к доминированию;
- 50% - соперничество;
- 43% - общение;
- 41% - развлечение;
- 25% - спортивные достижения;
- 14% - подражание;
- 14% - оценка окружающих.

Формирование мотивации:

- 1) объяснение назначения каждого нового физического упражнения;
- 2) приспособление техники изучаемого упражнения к возможностям занимающихся, с опорой на сохранные функции;
- 3) внимание к каждому ученику, оценивание, поощрение даже малейших успехов;
- 4) формирование умения анализировать свои мышечные ощущения;
- 5) личный пример, оптимизм и профессиональная компетентность педагога.

Использование информационных технологий

- Поиск в Интернете информации о пользе физических упражнений для лиц с ОВЗ.
- Поиск в Интернете информации о решении задач, актуальных для конкретного ученика, путем выполнения физических упражнений.
- Формирование двигательного режима, составление программы занятий физическими упражнениями для себя с учетом полученной информации.
- Анализ и коррекция совместно с педагогом составленной программы.
- Оформление дневника самоконтроля.
- Занятия по программе.
- Проверка дневника еженедельно.
- Отчет об успехах ежемесячно (раз в четверть).
- Общение на форуме, модератор – ответственный ученик.

Оптимальный уровень мотивации –

- деятельность осуществляется с наивысшими достижениями.
- Последующее увеличение мотивации ведет к снижению эффективности деятельности (закон Йеркса – Додсона, 1908). Если мотивация слишком сильна, возрастает уровень активности и напряжения, эффективность работы ухудшается. Возникают нежелательные эмоциональные реакции (напряжение, волнение...)

Условия формирования мотивации к занятиям АФК:

- направленность на решение значимых задач;
- увеличение игровой части;
- индивидуализация нагрузки путем выполнения домашних заданий, разработанных с учетом индивидуальных особенностей организма;
- организация физкультурно-массовых мероприятий, праздников, фестивалей, дружеских встреч, туристических слетов, открытых уроков с участием родителей.

Малоподвижные игры

- Съедобное-несъедобное
- Садовник и цветы
- Бросай, лови, цвет назови
- Лови, бросай, нам загадай
- Бросай, лови, качество назови
- Лови. Бросай. Дальше считай
- Летает. Ползает. Бегает. Ходит.
- Кому не хватило?
- Покажи животное (предмет)

Квест (quest – поиск)

- Командная игра, в которой востребованы физические качества, сообразительность, нестандартное мышление.
- Команды, перемещаясь по станциям, выполняют различные задания.
- Задания подбираются интересные, не требующие специальных знаний или умений от игроков.

Пример квеста

- Команда получает задание: собрать слово «Победил».
- Задания сконцентрированы на 7 станциях.
- Выполняя задание на каждой станции, команда получает букву и следующее задание:

- 1) проползти под дугами, положить на спину конверт, не уронив его, вернуться ползком под дугами;
- 2) метание мячиков в ширму, закрывающую корзину со следующим конвертом;
- 3) подъем по шведской стенке к конверту, подвешенному на уровне верхней рейки;
- 4) переместиться, не теряя высоты, к другому краю шведской стенки за следующим конвертом;
- 5) пройти между кеглями, не сбив их, к конверту в углу зала;
- 6) сбить надувной шар, расположенный в баскетбольном кольце, с прикрепленным конвертом;
- 7) пройти по подушкам неустойчивости к гимнастической скамейке за следующим конвертом.

Квест «Персей и Медуза Горгона»

Задание: Царь Полидект повелел Персею достать голову Медузы Горгоны.

1. Встреча с Афиной.
2. Встреча с Гермесом.
3. Визит к грайам.
4. Визит к нимфам.
5. Бой с Медузой.
6. Побег.

Учет эффективности занятий физической культурой у учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты физической подготовленности

- для учащихся первого года обучения проводят в декабре и апреле,
- для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Общую выносливость

- оценивают при беге (ходьбе, передвижении в кресле-коляске) в течение шести минут.
- Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием.
- Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения.
- Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценка скоростно-силовых качеств, СИЛЫ МЫШЦ

- Прыжок в длину с места.
- Проводится на нескользкой поверхности.
- Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше.
- Результат – максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Сила мышц рук и плечевого пояса

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа при выпрямленном туловище.
- Выполняя упражнение, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (дистальные отделы культей нижних конечностей). Во время сгибания рук живот не касается пола.
- Засчитывается количество выполненных упражнений.

Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции

- Бросок и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе.
- Засчитывается количество пойманных мячей.

Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции, скоростная выносливость, сила МЫШЦ НОГ

- Прыжки через скакалку на двух ногах.
- Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Силовая выносливость

- Приседания в произвольном темпе до утомления.
- Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Шестимоментная проба

- Можно выполнять на уроке физической культуры.
- Рекомендовано проводить в динамике 1 раз в полгода, фиксировать результаты в дневнике самоконтроля.
- Проба включает сумму 6-ти слагаемых.
- *Принципы оценки:* чем меньше сумма, тем тренированнее испытуемый.

Методика проведения

1. Лежать спокойно в течение 6 минут, подсчет ЧСС в течение последней минуты.
2. Стоять в течение 1 мин., подсчет ЧСС.
3. Разность между 1 и 2 измерением * 10.
4. 20 приседаний за 40 с, подъем рук при приседе. Подсчет ЧСС в течение 1 мин отдыха.
5. Подсчет ЧСС в течение 2-х минут отдыха.
6. Подсчет ЧСС в течение 3-х минут отдыха.

Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы

по результатам клино- и
ортостатической проб.

Провести ортостатическую пробу.

Методика проведения пробы:

- предложить испытуемому лечь.
- Через 3 мин. измерить 3 раза ЧСС за 10 с.
- Рассчитать ЧСС за 1 мин.
- Предложить испытуемому встать.
- Измерить 3 раза ЧСС за 10 с.
- Рассчитать ЧСС за 1 мин.

Критерии оценки результатов ортостатической пробы

Оценка	Прирост ЧСС, уд/мин
Норма	10-18
Повышенный тонус симпатического отдела	Более 18
Пониженный тонус симпатического отдела	Менее 10

Провести клиностатическую пробу.

Методика проведения пробы:

- предложить испытуемому встать.
- После 3 мин. стояния измерить 3 раза ЧСС за 10 с
- Рассчитать ЧСС за 1 мин.
- Предложить испытуемому лечь.
- Измерить 3 раза ЧСС за 10 с.
- Рассчитать ЧСС за 1 мин.

Критерии оценки результатов клиностатической пробы

Оценка	Урежение ЧСС, уд/мин
Норма	4-12
Повышенный тонус парасимпатического отдела	Более 12 уд в мин
Пониженный тонус парасимпатического отдела	Менее 4 уд в мин

Перечень вопросов для аттестации выпускников

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?

Перечень вопросов для аттестации выпускников

8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоём заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?

Перечень вопросов для аттестации выпускников

14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Примерные виды практических заданий

11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

КОНТАКТЫ

Наш адрес:

400079 г. Волгоград

Ул. Кирова, д. 143

Издательство «Учитель»

Наш сайт:

www.uchitel-izd.ru

Наши электронные адреса:

webinar@uchitel-izd.ru

met@uchitel-izd.ru