

С.В. Ваченкова,
учитель физической культуры,
высшей категории,
руководитель методического объединения
учителей физической культуры, ритмики и ДО,
руководитель школьного
спортивного клуба «Крылья Самары»
ГБОУ школы-интерната №117
им Т.С. Зыковой г.о. Самара

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

об организации работы с детьми, отнесенными по состоянию здоровья, к специальной медицинской группе

Нужно, чтобы к физическим упражнениям
приобщался каждый человек.
Без этого немыслимы никакие разговоры
о здоровом образе жизни.
Н.М. Амосов (хирург-кардиолог,
русский писатель)

В целях укрепления здоровья детей и подростков, улучшения физического развития школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, формирования интереса к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой, пропаганды здорового образа жизни в школе должны быть организованы занятия специальной медицинской группы.

Обучение проводится по отдельной рабочей программе, разработанной на основе федерального компонента государственного стандарта по физической культуре, а также на основании авторской программы под редакцией А.П. Матвеева, с учетом нормативных документов федерального (Письмо министерства образования России от 14.05.1999г. № 717/11-12 «О преподавании физической культуры») и регионального уровня (письмо № 461 от 21.08.2007г. «О реализации процесса физического воспитания в образовательном учреждении»).

Медицинский работник предоставляет директору список детей, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, после чего директор издает приказ по школе об организации занятий СМГ. Затем медицинский работник

информирует классного руководителя, родителей о том, что их ребенок по состоянию здоровья относится к СМГ и должен заниматься отдельно от основного состава класса, по отдельной программе. Некоторые родители пишут отказ от СМГ, и эти дети посещают основные уроки по физкультуре.

На основании полученных данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности учащиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К *основной* медицинской группе относятся школьники без отклонения в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при хорошем физическом развитии. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся в полном объеме учебной программы. В зависимости от состояния здоровья, морфологических и функциональных особенностей учащихся им рекомендуются занятия определенным видом спорта.

К *подготовительной* медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие заболевания. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся в соответствии с учебной программой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. При улучшении состояния здоровья, физического развития и повышения функциональных возможностей представители этой группы после медицинского осмотра переводятся в основную медицинскую группу.

К *специальной* медицинской группе (СМГ) относятся лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые позволяют выполнять обычные учебные нагрузки, но являются противопоказанием к занятиям по учебной программе физического воспитания. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся по специальным учебным программам. Перевод из специальной медицинской группы в

подготовительную производится либо при ежегодном медицинском осмотре, либо после дополнительного медицинского обследования.

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся. Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующего годов обучения – в сентябре, декабре и апреле.

Имеется утвержденное расписание занятий СМГ. Инструктаж по ТБ проводится со всеми обучающимися, где присутствует класс в полном составе, после чего все обучающиеся расписываются в журнале инструктажа по ТБ. В соответствии с письмом Министерства образования 31.10.2003г. № 13-51-263/13 об оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, эти дети также оцениваются, и оценка выставляется в основной журнал.

На основании результатов после проведенного медицинского осмотра детей по приказу директора школы были внесены изменения в список СМГ.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, в общеобразовательных школах являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение защитных сил организма и сопротивляемости;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Учебные занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, планируются отдельно от основного расписания. Проведение занятий с ослабленными детьми в СМГ (отдельно от здоровых школьников) позволяет избежать многих методических ошибок, щадить психику ребёнка, использовать дифференцированные нагрузки и контролировать состояние учащихся и их адаптацию к нагрузке.

Посещения занятий учениками спецмедгруппы являются обязательными. Ответственность за их посещение возлагается на учителя, ведущего эти занятия, и классного руководителя, контролируется заместителем директора по учебно-воспитательной работе и врачом.

Практические занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, нельзя сводить к лечебной физической культуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, отнесённых к СМГ, рекомендуется разделять на подгруппы – «А» и «Б», с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Подгруппа «А» - школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Подгруппа «Б» - школьники, имеющие тяжелые необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокую степень миопии с изменением глазного дна и др.).

В подгруппе «А» физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему, согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется выполнять при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120-130 уд/мин. в начале четверти, постепенно увеличивая интенсивность физических нагрузок в основной части урока и ЧСС до 140-150 уд/мин. к концу четверти.

В условиях аэробного дыхания двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд/мин. являются оптимальными для кардиореспираторной системы и дают хороший тренировочный эффект.

В подгруппе «Б» двигательные режимы выполняются при ЧСС не более 120 уд/мин. в течение всего учебного года, т.к., по данным физиологов, при такой ЧСС они способствуют гармонической деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объёма), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

Движение детей по группам здоровья в течение учебного года (из СМГ в подготовительную, далее в основную и наоборот) проводится на основании справки врача-педиатра детской поликлиники. На основании этого документа директор школы издает приказ о переводе школьника в другую группу здоровья.

В соответствии с заболеваниями, подобраны комплексы спец. упражнений по заболеваниям, сделаны индивидуальные карточки для самостоятельных и индивидуальных занятий.

Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся СМГ делится на два периода – подготовительный и основной.

Основная цель подготовительного периода (приблизительно сентябрь-декабрь): овладение навыками правильного дыхания, освоение техники простейших упражнений, постепенное развитие адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам за счёт умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Задачи подготовительного периода:

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь организм школьников к выполнению физической нагрузки;
- воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями;
- научить быстро находить и правильно считать пульс;
- обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В основной период – приблизительно декабрь–май – осуществляются более интенсивные тренировки организма, имеющие целью восстановление нарушенных функций, повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование.

В процессе занятий физической культурой ставятся задачи образовательного характера: ознакомление с определёнными двигательными действиями, обучение технике движений, её совершенствование.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния его здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

Основной период предшествует переводу школьника в более сильную по состоянию здоровья группу.

Задачи основного периода:

- освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ;

повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

Дозировка физической нагрузки на занятиях имеет решающее значение. Для ее регуляции используют многообразие приёмов. Так, нагрузку можно регулировать:

- темпом движения, т. е. количеством движений в единицу времени;

- подбором физических упражнений, т. е. путём их усложнения, включая упражнения с отягощением;
- амплитудой движений;
- исходными положениями при выполнении упражнений;
- временем, затрачиваемым на выполнение упражнений и отдыхом между ними;
- степенью мышечного напряжения;
- эмоциональным фактором.

Для контроля широко используется хронометраж и пульсометрия. Хронометраж позволяет определить общую и моторную плотность занятия, пульсометрия – правильность распределения нагрузки на уроке и адекватность её функциональным возможностям занимающихся.

Переносимость нагрузки определяется по реакции сердечно-сосудистой системы. Для детей с ослабленным здоровьем не допускается резкое учащение пульса (свыше 150 уд/мин.).

Учебные занятия в СМГ **организуются** следующим образом:

- построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее подготовленные;
- перед каждым уроком у школьников определяют ЧСС. Дети, у которых ЧСС выше 80 ударов в минуту, становятся на левый фланг;
- при проведении эстафеты более подготовленные стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав два повторения, менее подготовленные – одно;
- при проведении игр слабо подготовленные ученики заменяются каждые 2 минуты;

в первой четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются в зависимости от диагноза.

- Занятия проводятся в спортивном зале, в работе я использую нестандартное оборудование. Например, массажер су-джок для пальчиковой

гимнастики, самодельную «дорожку здоровья», таблицы и картинки для глаз и др.

В соответствии с письмом Министерства образования 31.10.2003г. № 13-51-263/13 об оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ имеют право сдавать экзамен по физкультуре, но в обязательном присутствии медицинского работника школы. При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

Литература

1. Влияние заболеваний на учебную деятельность детей и подростков. // Здоровье детей. – 2007. - № 23. – с. 16-23.
2. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. (Директивное письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/13).
3. Залетаев И.П. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5. – С. 11-17.
4. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
5. CD диск Физическая культура 1-11 класс. Рекомендации, разработки. Издательство «Учитель» - 2010 год.
6. Физкультура для учащихся специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры, упражнения. 1-11 классы/ К.Р. Мамедов.- Волгоград , 2008. – 83 с.