

«Летниковская основная общеобразовательная школа»
(филиал) Муниципального общеобразовательного учреждения
«Сернурская средняя (полная) общеобразовательная школа №2 имени Н.А.Заболоцкого»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

"Физическая культура для учащихся

с ослабленным здоровьем"

На основе опыта работы с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, даются рекомендации по организации, содержанию и методике проведения занятий в специальной медицинской группе.

Для оказания практической и методической помощи преподавателям физического воспитания предлагаются примерная учебная программа, комплексы общеразвивающих упражнения и утренней гимнастики, комплексы упражнения по определенным заболеваниям.

В целях контроля и самоконтроля занимающихся физической культурой дается методика оценки физического развития и функционального состояния.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Организация и содержание занятий по физической культуре в специальной медицинской группе

Рабочая программа по дисциплине "Физическая культура" для специальной медицинской группы

Введение

В современной системе российского образования множество проблем. Но проблема нравственного и физического здоровья молодого поколения, формирование здорового образа жизни без преувеличения можно назвать проблемой номер один.

Неслучайно на данном историческом этапе - эта проблема решается на государственном уровне. Правительство и Дума принимают законы о развитии физической культуры и спорта, о воспитании здорового поколения.

Особо вызывает опасение здоровье детей и подростков. по данным Минздрава России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения. 35-40% - хронические заболевания. А за период обучения в школе и в учебных заведениях состояние здоровья подростков и молодежи резко ухудшается.

Среди учащейся молодежи 30% имеют различные отклонения в состоянии здоровья, заболевания временного или постоянного характера. не секрет, что количество этих учащихся из года в год неуклонно увеличивается. И я уверена, что этим молодым людям занятия физическим упражнениями необходимы даже больше, чем их здоровым сверстникам. Так как в основном все они имеют слабое физическое развитие, часто болеют, бывают привержены к вредным привычкам.

В связи с этим весьма важным является повышение эффективности в деятельности специальных медицинских групп (СМГ). Занятия в этих группах способствуют укреплению здоровья, вовлечению ослабленных в физическом отношении учащихся в активные занятия физической культурой, пропаганда здорового образа жизни.

Практика показывает, что постановка работы СМГ в учебных заведениях пока серьезно отстает от требований времени. Многие преподаватели, не владея в достаточной степени необходимым уровнем знаний об организации и методике деятельности СМГ, проявляют пассивность и инертность в этой важной работе, ошибочно читая ее лишь дополнительной нагрузкой.

Между тем первостепенная роль в решении сложных методических проблем принадлежит преподавателю физкультуры. Процесс физического воспитания ослабленных учащихся очень сложен. Лишь при глубоком осмыслении всех составных этого процесса можно эффективно и правильно использовать все имеющиеся возможности для успешной работы с этим контингентом учащихся. Сейчас особенно необходимо обновление форм и методов этой работы, решительное преодоление инерции, застойности и консерватизма.

Предлагаемое пособие посвящено описанию основных организационно-педагогических и методических аспектов работы преподавателя физического воспитания с учащимися, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Отражен конкретный опыт работы автора, который полагает, что настоящее пособие будет полезным для преподавателей учебных заведений, занимающихся с учащимися специального медицинского отделения.

Ключевые слова: здоровье, общеразвивающие упражнения, физическое развитие, воспитание физических качеств, функциональное состояние, гимнастика для учащихся с ослабленным здоровьем.

Организация и содержание занятий по физической культуре в специальной медицинской группе

К СМГ относятся лица с отклонениями в состоянии здоровья временного или постоянного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Комплектование СМГ проводится врачом учебного заведения с обязательным участием руководителя физического воспитания и утверждается директором.

Учащиеся, отнесенные к СМГ, занимаются по отдельному расписанию не менее 2-4 часов в неделю. Для проведения занятий с этими учащимися создаются учебные группы численностью 12-18 человек.

Цели и задачи проводимых занятий:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и морально-волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни.

Физическое воспитание учащихся СМГ имеет свою специфику. Наряду с общеобразовательными задачами в процессе занятий значительное место занимают вопросы оздоровления и укрепления организма занимающихся.

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей.

Перед каждым уроком у занимающихся определяется частота сердечных сокращений (ЧСС). Если ЧСС выше 84 уд./мин., то эти учащиеся занимаются по самочувствию с пониженной нагрузкой.

Для учащихся, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Учащимся с заболеванием органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

При заболеваниях почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз), значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела.

С нарушениями нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Схема построения занятия в СМГ в принципе не отличается от обычного занятия физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнения, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части. В вводную часть должны войти такие элементы как построение, объяснение задач занятий, подсчет пульса, ходьба в различном темпе и направлении, медленный бег, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки), упражнения на гимнастической скамейке или у гимнастической стенки.

В основной части учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, формирования правильной осанки, совершенствования координации движений, развития основных физических качеств и овладение двигательными навыками. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий. Упражнения на гибкость и силу могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения на быстроту и координацию следует давать в начале основной части. А упражнения, дающие большую общую нагрузку (игра и др.) и вызывающие эмоциональное перенапряжение, целесообразнее использовать в конце основной части. Для снятия томления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнения на расслабление.

В заключительной части необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, снять утомление и подвести итоги. В этой части рекомендуется применять простые, несложные упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление и дыхание, на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя.

Занятие должно быть эмоциональным и эстетически оформленным. Оно должно давать занимающимся радость, бодрость и эстетическое наслаждение. Они должны почувствовать себя здоровыми и забыть о своих недугах. Как показывает практика, целесообразно включать в занятие подвижные игры, элементы танцев и аэробики, использовать музыку, разнообразный спортивный инвентарь и тренажеры.

Два года назад я проводила открытый урок с учащимися специальной медицинской групп для преподавателей физической культуры нашей республики. Урок был одобрен и получил положительную оценку. Из личного опыта я могу предложить следующую структуру и содержание урока. Обычно занятие начинается с построения учащихся у гимнастической стенки, проверки пульса. Далее проводятся упражнения на формирование правильной осанки: ходьба с мешочком на голове с различным положением рук, общеразвивающие упражнения в парах или с различными предметами (гимнастические палки, малые мячи, скакалки и т.д.)

В основной части урока идет развитие силовой выносливости, учащиеся выполняют упражнения для мышц спины и живота, совершенствуется координация движений, закрепляются навыки правильной осанки. Разнообразные упражнения для мышц туловища, верхних и нижних конечностей выполняются в разных исходных положениях: стоя, сидя, в том числе и в висах на гимнастической стенке. Включаются и специальные корректирующие упражнения. В конце основной части урока проводятся различные подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

В заключительной части физическая нагрузка постепенно снижается. даются упражнения на гибкость, расслабление и дыхание, проверяется пульс.

Двигательный режим рекомендуется проводить при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале учебного года и постепенно довести до 140-150 уд./мин. (в основной части урока). двигательный режим при частоте пульса 130-150 уд./мин. самый оптимальной для кардиореспираторной системы в условиях аэробного энергоснабжения и дает хороший тренирующий эффект.

Непременными условиями при проведении занятий с этим контингентом учащихся является педагогический контроль.

Преподаватель должен следить за интенсивностью даваемых нагрузок и не допускать появления признаков утомления (потоотделения, покраснение кожи т.д.). Используемые нагрузки должны вызывать чувство принятой усталости. Критерием же правильности дозирования нагрузки служит изменение пульса.

Контроль за уровнем физической подготовленности и функционального состояния организма учащихся осуществляется с помощью специальных тестов в начале и в конце каждого учебного года

Немаловажное значение имеет стиль ведения занятия преподавателем. От него требуется чуткое, внимательное, доброжелательное отношение к занимающимся высокое профессиональное мастерство, умение привить интерес к регулярным занятиям физкультурой. Любой срыв, грубость или просто бестактность преподавателя оказывают негативное воздействие, создают нервно-психологическую и физическую перегрузку.

Для повышения объема двигательной активности, улучшения физической подготовленности и укрепления здоровья учащихся в виде самостоятельной работы предлагаются следующие примерные комплексы физических упражнения:

- примерный комплекс утренней гимнастики (приложение №1)

- примерный комплекс общеразвивающей, оздоровительной гимнастики (приложение №2)

- оздоровительные комплексы физических упражнения по различным заболеваниям (приложение №3)