

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Особенности структуры занятий в специальных медицинских группах

Структура занятия в СМГ традиционна для занятий урочной формы и состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть -10-15 минут – в начале урока производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале выполняются в медленном темпе, затем в среднем. Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 4 - 5 раз, затем 6 - 8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища).

2. Основная часть урока – 20 - 25 минут - отводится для обучения и тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей ребенка, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться. Для решения этого можно использовать: бег (отрезки по 20 - 30 метров), чередующийся с ускоренной ходьбой, метание, упражнения на равновесие, на снарядах, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты.

3. Заключительная часть – 3 - 5 минут- используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части урока (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения). Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает: - дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения 11 упражнений; - учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений; - подсчет пульса на каждом уроке. Урок должен быть эмоционален, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ 5 от сдачи любых нормативов освобождаются.

2. Основные требования к уроку в специальной медицинской группе

При проведении занятий в СМГ необходимо соблюдать следующие требования: 1. Для СМГ "А" занятия должны проводиться при частоте пульса 120 - 130 уд/мин в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140 - 150 уд/мин. В детских дошкольных учреждениях: у младших детей–130 - 140; у старших 140 - 150 ударов в минуту. Двигательные режимы при частоте пульса 130 - 150 уд/мин самые оптимальные для кардиореспираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях у девочек пульс на 5-10 уд/мин выше, чем у мальчиков. Существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15 - 20 уд/мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5 - 10 минут должен вернуться к исходным данным, а после 1 - 1,5 месяцев систематических занятий и ускоренно восстанавливаться (в норме 3 - 5 минут) 2. Моторная плотность на занятиях со СМГ должна быть в пределах 60 % и определяется по формуле: $\text{Время, затраченное на движение} \times 100 \%$ 40 - 45 мин. Для детских дошкольных учреждений: в ясельной группе = 50 %; 1 младшей = 50 - 55 %; 2 младшей = 55 - 60 %; средней = 60 - 65 %; старшей = 70 - 75 %; подготовительной = 75 - 80 %. 3. Особое внимание на занятии должны занимать общеразвивающие и специальные

дыхательные упражнения. Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучение рациональному дыханию способствует: - быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы; - улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме; - повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам; - общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма. При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонах туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха-выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 - выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть 1:1; 1:2; 1:3; 1:4... При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2 - 3 паузы по 1 - 2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

4. Воспитание правильной осанки является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10 - 12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

5. Должен осуществляться индивидуальный подход к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д. Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащихся с пульсом выше 90 уд/минуту, ставят на левый фланг. При проведении эстафет более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления.

6. Увеличение физической нагрузки должно осуществляться осторожно и постепенно, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается

переходом от простого к сложному и от знакомого к незнакомому. Дозирование нагрузок проводится: - по выбору исходного положения; - количеству повторов; - активности выполнения; - темпу; - амплитуде движения; - сложности выполнения; - наличию эмоционального фактора; - количеству дыхательных упражнений; - использованию предметов, тренажеров.

7. Важное значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах заметен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

8. Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать непрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения.

9. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо: - чтобы эти дети забыли о своих недугах; - чтобы уроки в СМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой.

10. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3 - 5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся по: - внешнему виду; - показателям ЧСС; - показателям внешнего дыхания. Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушений правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. Педагогу надо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения. Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках СМГ (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу. Систематические занятия в течение года на открытом воздухе в СМГ "А" под надлежащим врачебно- педагогическим контролем, где в едином комплексе спланированы ускоренная ходьба, оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения и дозированные спортивные игры, дают хороший общеукрепляющий и закаливающий эффект.