

Хазиева Илсояр Муктафиновна

учитель физической культуры

МБОУ «СКОШ VII, VIII видов»

г. Губкинский, ЯНАО

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

***Аннотация:** в данной статье описывается опыт проведения уроков физической культуры с учащимися подготовительной медицинской группы. Особенностью организации уроков в общеобразовательных школах нашей страны заключается в том, что учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья занимаются совместно с учениками основной группы, физические возможности которых значительно выше. Актуальность затронутой тематики обуславливается недостаточностью работ по методике проведения занятий с подготовительной медицинской группой.*

***Ключевые слова:** подготовительная медицинская группа, занятия физической культурой, физическое воспитание, физическая подготовленность, объем физической нагрузки, интенсивность физической нагрузки, комплексные уроки.*

В настоящее время сложно найти класс, в котором было бы достаточное количество учащихся, имеющих основную медицинскую группу. Около 10% и больше школьников отнесено к подготовительной медицинской группе. Как правило, это дети, перенесшие различные заболевания (сердечно-сосудистые, легочные, инфекционные и другие заболевания, травмы). Следствием болезни является не только отклонение от нормы в состоянии здоровья, но и общее ослабление организма, ухудшение физического развития и низкая физическая подготовленность [5].

Физическое воспитание учащихся подготовительной группы включает уроки физической культуры, дополнительные занятия (секция общефизической

подготовки), физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минуты, домашние задания), массовые формы внеклассной работы (прогулки, игры и спортивные развлечения и т. д.) [3].

Учебная программа и схема урока физической культуры являются общими для учеников основной и подготовительной групп. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала в каждой из частей урока. При этом учитель должен хорошо знать своих воспитанников, их функциональные возможности и диагнозы. Следует знать и рекомендации врачей: что можно, а что и нельзя выполнять таким учащимся.

При проведении совместных уроков я придерживаюсь следующих рекомендаций.

В вводной части урока детям из подготовительной группы даю меньшее число повторений упражнений и предлагаю более длительные паузы отдыха между ними. Это дает возможность постепенно воздействовать на организм детей с отклонениями в состоянии здоровья. Внимательно наблюдаю за детьми и, не прерывая выполнения упражнений, предлагаю менее подготовленным учащимся закончить упражнение. Делаю это после того, как все ученики выполнили половину или две трети планируемой нагрузки. Учащиеся подготовительной группы выполняют также меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать значительные сдвиги кровообращения и дыхания.

В основной части урока учеников этой группы объединяю в специально выделенное отделение. В зависимости от индивидуальных особенностей учащихся подбираю подводящие и подготовительные упражнения, определяю число повторений упражнений, которое зависит от степени усвоения учебного материала и функциональных возможностей ребенка. Необходимо, чтобы физическая нагрузка возрастала постепенно от урока к уроку, паузы отдыха между упражне-

ниями были более частыми и длительными. Для активного отдыха применяю дыхательные упражнения и упражнения на расслабление в течение 40–60 секунд. Детям подготовительной группы приходится более подробно объяснять задания, повторять учебный материал на большем числе уроков, чем ученикам основной группы. Важно чаще использовать поощрение, поддерживать каждый, даже самый небольшой успех ученика, не подчеркивать ошибок перед классом, обеспечивать доступность заданий и не увлекаться установкой на «преодоление трудностей». Очень важна постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки, и тщательная индивидуализация педагогического воздействия.

В заключительной части урока класс объединяется в одну группу и упражнения проводятся одинаково для всех учащихся. Исключение составляют те случаи, когда урок физической культуры по расписанию последний и в конце урока используется подвижная игра с большой нагрузкой. Как правило, у школьников из подготовительной группы реакция организма на подобную физическую нагрузку значительно больше, чем у одноклассников из основной [2]. Поэтому необходимо либо уменьшить степень их участия в игре путем выделения для них более спокойной роли, либо после окончания игры задержать в спортивном зале и провести отдельно несколько успокаивающих упражнений.

При выборе формы организации урока физической культуры следует ориентироваться на особенности его проведения с учащимися подготовительной группы. Школьников подготовительной группы для работы в основной части урока лучше объединить в специальное отделение. Однако организация учащихся в основной части урока может быть различной в зависимости от этапа обучения тем или иным движениям и двигательным действиям.

Различают три этапа обучения [1].

Первый этап – восприятие нового учебного материала. Учитель объясняет и показывает новые упражнения, ученики впервые пытаются их выполнить поочередно по два-три человека. Урок целесообразно вести одновременно со всем

классом. Если упражнение не требует страховки и помощи учителя, надо распределить учащихся по отделениям и проверить каждую группу отдельно. При этом всем отделениям дается одно задание: выполнить новые упражнения, показанные учителем.

Второй этап – усвоение и закрепление учебного материала. Ученики выполняют упражнения в течение определенного количества уроков, спланированных для изучения данного вида движений. Наиболее целесообразной организацией учащихся будет распределение их по отделениям. Тогда учитель сможет более эффективно работать с учащимися подготовительной группы (подобрать для них подводящие и подготовительные упражнения, создать облегченные условия и определить оптимальную дозировку упражнений). Если имеется достаточное количество инвентаря, то лучше вести урок без последовательного перехода отделения от одного вида занятий к другому. Подобная организация учащихся может быть применена при обучении акробатическим упражнениям, приемам игры в баскетбол, легкоатлетическим прыжкам (если имеется достаточное количество мест для прыжков) и другим видам двигательных действий.

Третий этап – повторение пройденного. Школьники совершенствуют усвоенные двигательные навыки в измененной обстановке или меняющейся ситуации (эстафеты, полоса препятствий, игры и т. д.). При удовлетворительном усвоении учебного материала задания для подготовительной группы можно усложнять, но в меньшей мере, чем для учащихся основной группы.

Имеются определенные методические особенности:

- при несложных эстафетах распределить их по другим отделениям;
- полоса препятствий должна быть менее сложной. Здесь лучше сохранить состав отделения и не создавать соревновательной обстановки.

Очевидно, что это лишь общие положения, конкретизация которых возможна лишь при хорошем знании учителем состояния здоровья, двигательных возможностей и навыков учеников подготовительной группы.

Во время дополнительных занятий с детьми подготовительной группы в большей мере можно учитывать особенности каждого ребенка. На этих занятиях

я даю учащимся индивидуальные задания для самостоятельных занятий, включая индивидуальные упражнения в общий комплекс утренней гимнастики, консультирую школьников по вопросам самоконтроля.

Дополнительные занятия целесообразно проводить в школе во внеурочное время 1–2 раза в неделю. На дополнительных занятиях более глубоко изучается учебный материал школьной программы по физической культуре.

Значительное место в занятиях отводится общеразвивающим, специальным и подводящим упражнениям, подвижным играм с бегом, прыжками, лазаньем, метанием. В зимнее время полезны лыжные прогулки, катание на санках, коньках. В теплое время года, а также зимой при соответствующих условиях целесообразно проводить занятия по плаванию.

При организации дополнительных занятий необходимо осуществлять связь с уроками физической культуры. Поэтому материал для дополнительных занятий планирую с учетом материала уроков. Если занятия проводятся один раз в неделю, материал первых двух уроков по физической культуре должен стать содержанием первого дополнительного занятия. Материал следующих двух уроков становится содержанием второго дополнительного занятия и т. д. Следовательно, каждое дополнительное занятие включает упражнения для углубления и совершенствования учебного материала двух предшествующих уроков физической культуры. Если дополнительные занятия проводятся два раза в неделю, то упражнения каждого урока являются содержанием следующего за ним дополнительного занятия.

Построение дополнительного занятия не отличается от построения урока физической культуры. Однако дополнительные занятия все же имеют свои особенности. Общеразвивающие упражнения для вводной части подбираю так, чтобы кроме общего воздействия на организм решались конкретные задачи избирательного развития силы отдельных групп мышц, быстроты, ловкости и других качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, в занятия вводятся основные естественные движения в виде комплексов, состоящих из ходьбы, бега, прыжков,

метаний, лазанья, равновесия. Назначение этих упражнений – расширять двигательный опыт школьников в естественных видах движений и функциональные возможности их организма. В каждый комплекс должно входить не более 3–4 основных видов движений, например, ходьба (обычная, с ускорением и замедлением), бег (умеренный, до 1–2 минут, с последующим переходом на ходьбу), упражнения в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки, с перешагиванием через мяч), прыжки в длину с места или лазанье по гимнастической стенке, ходьба с последующим переходом на бег, бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, на одном колене, сидя лицом по направлению бега) с последующим переходом на ходьбу, игра с бросками и ловлей мяча. Комплексы целесообразно периодически менять.

Продолжительность вводной части дополнительных занятий 14–16 минут (2–3 минуты – организация группы, 6–7 минут – общеразвивающие упражнения, 7–9 минут – выполнение комплекса основных видов движений).

Основная часть дополнительных занятий состоит из общих и индивидуальных упражнений. Общие упражнения направлены на формирование и закрепление умений и навыков, предусмотренных в программе по физической культуре. Основная часть дополнительных занятий начинается с разучивания и совершенствования общих и обязательных для всех занимающихся упражнений и длится 19–20 минут (половина времени основной части занятий). Затем учащиеся переходят к индивидуальному выполнению упражнений. Индивидуальные упражнения направлены на тренировку и формирование недостаточно развитых двигательных качеств, на коррекцию нарушений костно-мышечной системы. Продолжительность индивидуальной работы 11–12 минут. Применение карточек и разработанных (и заранее отпечатанных) комплексов упражнений дает мне возможность на этом этапе уделить время всем детям и приучает детей к самостоятельности.

В конце основной части, в течение 3–6 минут, проводятся подвижные или спортивные игры. Подвижные игры можно проводить также в вводной и заключительной частях занятия.

Задачи заключительной части занятия те же, что и в обычном уроке. Применяются спокойная ходьба, малоподвижные игры, построения и перестроения, сообщаются замечания по занятию, даются задания для самостоятельного выполнения дома. Продолжительность этой части 3–4 минуты.

Дополнительные занятия с детьми подготовительной группы должны проводиться преимущественно на открытом воздухе. В холодные дни построение, рапорт, сообщение задач, объяснение упражнений и подведение итогов проводится в помещении. На занятиях используются преимущественно циклические упражнения умеренной интенсивности, которые вызывают усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма учащихся. Нельзя допускать продолжительных пассивных перерывов. Дети быстро охлаждаются, это может вызвать простудные заболевания. Целесообразной является равномерная нагрузка, без резких подъемов и спадов.

Занятия на открытом воздухе зимой можно проводить в безветренные дни (скорость ветра не более 3 м/с) при температуре до 18°C. Пребывание учащихся на воздухе сокращается до 20–25 минут.

При обучении школьников подготовительной группы надо соблюдать большую постепенность, чем при обучении детей основной группы. Исходить надо при этом из имеющегося двигательного опыта.

В процессе занятий не рекомендуется выполнять упражнения, связанные с натуживанием и задержкой дыхания. Надо очень внимательно следить за тем, чтобы у детей не было одышки, болевых ощущений в области сердца или печени, головокружения. Высокий оздоровительный эффект оказывают комплексные уроки, включающие дозированные ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения и игры.

Процесс физического воспитания школьников подготовительной медицинской группы должен предусматривать годичную периодизацию, обеспечивающую адаптированную направленность уроков при включении в их содержание широкого спектра специально подобранных физических упражнений, профилактических и оздоровительных средств.

Примерное содержание 40 комплексных уроков для школьников подготовительной группы.

Дети младшего школьного возраста 7–10 лет.

1 этап (1–8 урок). Содержание 1–2 урока: ускоренная ходьба – дистанция 200 м преодолевается за 2 мин 20 с; бег – дистанция 800 м за 5 мин 40 с, ОРУ – 15 мин, игры 20–25 мин. На каждом двух последующих уроках (3–4, 5–6, 7–8) продолжительность дистанции ускоренной ходьбы увеличивают на 40 м, а время ее прохождения, начиная с 5 урока, уменьшают на 10 с; продолжительность дистанции бега увеличивают, соответственно, на 50 м, а время ее пробегания уменьшают на 8 с.

2 этап (9–20 урок). Содержание 9–10 урока: ускоренная ходьба – дистанция 400 м преодолевается за 4 мин 30 с, бег – дистанция 800 м за 5 мин 30 с; ОРУ – 15 мин; игры – 20 мин. На 10–20 уроках – дистанция ускоренной ходьбы – 350 м, бега – 900 м. Время пробегания 900 м – 6 мин.

3 этап (21–40 урок). Содержание 21–22 уроков: ускоренная ходьба – 400 м за 4 мин 30 секунд; бег – 900 м за 6 мин; ОРУ – 20 мин; игры – 15 мин. На 21–30 уроках дистанция ходьбы увеличивается до 600 м, а бега до 1500 м. Скорость ходьбы и бега не изменяются. На ОРУ отводится 15 мин, на игры – 15–20 мин.

Предельная частота сердечных сокращений после ходьбы – 120–130 уд/мин, после бега 130–140 уд/мин, после игры 130–150 уд/мин.

Дети среднего школьного возраста 11 – 14 лет.

1 этап (1–8 урок). Содержание 1–2 урока: ускоренная ходьба 450 м за 4 мин 40 сек, бег 800 м за 5 мин 40 с; ОРУ – 20 мин, игры – 15 мин. На 3–8 уроках – ускоренная ходьба 500 м за 5 мин 12 с, бег 1300 м за 6 мин 30 с; ОРУ – 15 мин; игры – 15–20 мин.

2 этап (9–20 урок). Содержание 9–10 уроков: ускоренная ходьба 500 м за 5 мин, бег 1300 м за 8 мин 10 с; ОРУ – 15 мин; игры – 20 мин. На 11–20 уроках – ускоренная ходьба 600 м за 5 мин 40 с; бег 1500 м за 10 мин; ОРУ – *15 мин; игры – 20 мин.

3 этап (21–40 уроки). Содержание 21–22 урока: ускоренная ходьба 800 м за 6 мин 40 с, бег 1600 м за 10 мин, ОРУ – 15 мин; игры – 20 мин. На 23–40 уроках: ускоренная ходьба 1000 м за 8 мин 20 с; бег 2000 м за 12 мин 20 с; ОРУ – 15 мин; игры – 20 мин.

Предельная частота сердечных сокращений после ходьбы – 130–140 уд/мин, после бега – 150–160 уд/мин, после игры – 150–160 уд/мин.

Дети старшего школьного возраста 15–17 лет

1 этап (1–8 уроки). Содержание 1–2 урока: ускоренная ходьба 450 м за 4 мин 40 с; бег 900 м за 6 мин; ОРУ – 15 мин; игры – 20 мин. На 3–8 уроках: ускоренная ходьба 500 м за 5 мин, бег 1300 м за 8 мин, ОРУ-15 мин, игры-20 мин.

2 этап (9–20 уроки). Содержание 9–10 уроков: ускоренная ходьба 500 м за 5 мин, бег 1000 м за 6 мин, ОРУ-15 мин, игры-20 мин. На 11–20 уроках – ускоренная ходьба 550 м за 4 мин 30 с, бег 1700 м за 6 мин 30 с, ОРУ – 15 мин, игры – 20 мин.

3 этап (21–40 уроки). Содержание 21–40 уроков: ускоренная ходьба 700 м за 6 мин, бег 2500 м за 14 мин 30 с, ОРУ – 15 мин, игры – 20 мин.

Предельная частота сердечных сокращений после ускоренной ходьбы 120–130 уд/мин, после бега 150–160 уд/мин, после игры-150–170 уд/мин.

В конце года регулярных занятий в подготовительной медицинской группе в младшем школьном возрасте (7–10 лет) рекомендуется время пробегания 1000 м за 7 минут, в среднем школьном возрасте (11–14 лет) – 6 мин 30 с, в старшем школьном возрасте (15–17 лет) – 6 мин.

Важным показателем оздоровительного влияния на организм учащихся является повышение функциональных возможностей, о чем свидетельствует адекватная реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку [2].

Ежедневно в режим дня детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья включается также утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минуты на уроках и во время выполнения домашних заданий, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене и во внеклассное

время (в школах интернатах и школах с продленным днем), самостоятельные занятия физическими упражнениями дома, во время пребывания на открытом воздухе, прогулки и экскурсии [5].

Сроки, за которые можно подготовить перевод основной массы детей подготовительной группы в основную, различны и примерно равны 6–12 месяцам для учащихся 1–4 классов и 12–18 месяцев – для учащихся 5–8 классов. Для того чтобы число детей подготовительной группы не увеличивалось к 11 классу, необходимо направлять основные усилия на организацию и методику организованных занятий в начальных классах. Именно в 1–4 классах можно за короткий срок добиться перевода в основную группу большинства школьников подготовительной группы.

Список литературы

1. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и врачебный контроль / В.А. Епифанов, Г.П. Апанасенко. – М., 1990. – 217 с.
3. Жданова Е.А. Адаптивное физическое воспитание в подготовительных и специальных медицинских группах общеобразовательных учреждений: Учебно-методическое пособие / Е.А. Жданова, М.Р. Мухамедьяров. – Уфа: Восточный университет, 2008. – 90 с.
4. Использование физической культуры и спорта для подростков в оздоровительных целях: Методические рекомендации. – М., 1992. – 25 с.
5. Тулупчи Н.В. Физическое воспитание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам: Учебно-методическое пособие / Н.В. Тулупчи. – Ростов н/Д, 2008. – 75 с.