ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СМГ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДЕЦИНСКОЙ ГРУППЕ

1. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, СОДЕЙСТВИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ЗАКАЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА.
2. ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ ОРГАНОВ И СИСТЕМ, ОСЛАБЛЕННЫХ БОЛЕЗНЬЮ.
3. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.
4. ПОВЫШЕНИЕ ИММУНОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАКТИВНОСТИ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА КАК СРЕДСТВ БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЗАЦИЕЙ, ПРОВОЦИРУЕМОЙ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И НАЛИЧИЕМ ОЧАГОВ ХРОНИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ.
5. ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, А ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ– ЕЕ КОРРЕКЦИИ.
6. ОБУЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ.
7. ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.
8. ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО – ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.
9. ВОСПИТАНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ВНЕДРЕНИЕ ИХ В РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩИХСЯ.
10. СОЗДАНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ.

Организация учебного процесса при занятии в СМГ.

Занятия по физической культуре в СМГ должны быть интересными и разнообразными. И если позволяет состояние здоровья учащегося, динамические упражнения должны преобладать над статическими, частой сменой упражнений, применением различных исходных положений, включением игр и упражнений повышающих эмоциональное состояние занимающегося. При ознакомлении учащихся с упражнениями необходимо уметь дать оценку каждого упражнения с точки зрения пригодности и необходимости назначения его в индивидуальном порядке для отдельных занимающихся или для отдельных групп в зависимости от характера заболевания, возраста, физического развития.

Чтобы упражнения дали ожидаемый результат, подбирать их надо в соответствии с силами и возможностями занимающегося. Необходимо не только объяснить, но и обосновать их воздействие на организм. Объяснения должны быть понятными занимающимся, точными, эмоциональными. Демонстрируемые упражнения должны быть правильно выполнены и понятны учащимся. Показ упражнения следует сочетать с объяснением. Необходимо в работе использовать всевозможные сравнительные таблицы и наглядные пособия.

При разучиваний упражнений необходимо придерживаться правил:

1. Выполненное правильно упражнение, необходимо повторить несколько раз для его немедленного закрепления.
2. Каждое изученное и освоенное упражнение требует постоянного увеличения повторений.
3. Количество повторений движений определяется особенностями заболевания.

Занятия в СМГ проводят в два этапа: подготовительный и основной.

Подготовительный период продолжается всю первую четверть. В это время необходимо решить следующие задачи:

1. Постепенно подготовить организм школьника к выполнению физических нагрузок.
2. Воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Научить правильно определять пульс.
4. Обучить простым правилам самоконтроля.

Особое место в подготовительном периоде уделяется дыхательным упражнениям. Необходимо обучить школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Сочетанию движений с дыханием надо обучать в медленном и спокойном темпе. На занятиях необходимо применять и метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных а, у, о и согласных ф, ш, с. Хороший результат при тренировке дыхания дает произношение слогов фуу, чуу, шуу, бру и др. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания.

Каждое дыхательное упражнение вначале повторяется 4-5 раз, потом 6-8 раз.

В первой четверти необходимо изучить индивидуальные особенности каждого школьника, его физическую подготовленность, способность организма переносить физическую нагрузку урока физкультуры, психологические особенности.

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности нервной системы. В этот период происходит освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре, адаптация организма к физическим нагрузкам. Постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики (бег, метание, прыжки), элементы художественной и спортивной гимнастики, подвижные и спортивные игры.

В основном периоде постепенно включают упражнения специального целенаправленного характера для достижения лечебного эффекта. Упражнения специальные чередуются с общеразвивающими. Общая нагрузка должна соответствовать методический принцип рассеивания нагрузки, когда в выполнение упражнений последовательно вовлекаются различные группы мышц. В основном периоде учащиеся должны полностью освоить методы самоконтроля и применять их на занятиях.

Схема построения урока в СМГ не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей. Он состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые следует чередовать с дыхательными упражнениями. Упражнения проводят в медленном и среднем темпе. Нагрузка должна повышать постепенно, обеспечивая подготовку всех органов и систем к основной части урока. В вводную часть входят такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, подсчет пульса, объяснение задач урока, ходьба в различном темпе и направлении, дыхательные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, набивными мячами, теннисными мячами, мешочками с песком, гантелями,), а так же упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока ученики овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную нагрузку. В этой части урока решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, формирования правильной осанки, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление.

В заключительной части урока необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. В заключительной части применяются простые упражнения для отдельных частей тела, ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на формирование осанки и обязательно отдых сидя.

По окончанию урока необходимо подвести итоги и дать задание на дом.

Дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей-ведущий принцип в работе с учащимися СМГ. Этот принцип можно успешно реализовать, соблюдая следующие условия:

- построение по степени физической подготовленности;

- определение пульса у каждого школьника перед уроком. Дети, у которых ЧСС выше 80-86 уд/мин. становятся на левый фланг;

- уделять особое внимание выполнению индивидуальных заданий-комплексов, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.