



Региональный семинар учителей физической культуры  
«Физическое развитие учащихся 10-11 классов  
посредством определения индивидуального маршрута обучения  
на уроках физической культуры»  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г.Серпухова  
30.11.2011 года

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.

**Минагулова О.А., учитель физической культуры МОУ СОШ №1 г.Серпухова**

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сегодня в школах, гимназиях и лицеях большой процент детей имеет отклонения в состоянии здоровья. Это ОРВИ, ангины, хронический тонзиллит, аллергические заболевания, нарушения зрения, желудочно-кишечные заболевания, невриты, болезни сердечно-сосудистой системы и т.п. В связи с этим школа сталкивается с проблемой преподавания физкультуры учащимся с ослабленным здоровьем, которые требуют особых норм физической нагрузки и индивидуального подхода в организации занятий. Поэтому работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, занимает одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания учащихся в нашей школе.

В рамках эксперимента, мы решили, создать группу по общеукрепляющей физической подготовке. В ней, отдельно от учащихся основных групп здоровья, занимаются дети, которым противопоказана усиленная физическая нагрузка и имеющие справку от врача освобождающую от сдачи нормативов.

В задачи данной группы входит повышение общей физической подготовленности учащихся путем использования в занятиях с ними различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы по физической культуре.

Основными задачами физического воспитания учащихся являются:

- ❖ укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- ❖ расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- ❖ повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- ❖ постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- ❖ освоение основных двигательных навыков и качеств;
- ❖ воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- ❖ разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

Мы считаем, что проведение занятий с ослабленными детьми отдельно от здоровых школьников позволяет избежать многих методических и педагогических ошибок, щадить психику ребенка, позволяет использовать дифференцированные нагрузки, контролировать состояние учащихся и их адаптацию к нагрузке.

Для проведения таких занятий учитель физкультуры должен быть достаточно подготовлен в вопросах медико-педагогического контроля и влияния физических упражнений на растущий организм с учетом анатомо-физиологических особенностей каждого учащегося. Поэтому учебную программу дети данной категории проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений, не привлекаются к выполнению контрольных и тестовых упражнений, и участию в соревнованиях.

В связи с этим в данной группе дозировать нагрузку надо постепенно, что позволяет очень осторожно воспитывать такое качество, как выносливость. Двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 120-130 уд./мин. в течение всего учебного года, т.к., по данным



Региональный семинар учителей физической культуры  
«Физическое развитие учащихся 10-11 классов  
посредством определения индивидуального маршрута обучения  
на уроках физической культуры»  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г.Серпухова  
30.11.2011 года

физиологов, при данной 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 объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах формируются жизненно необходимые навыки и умения без предъявления повышенных требований к ослабленному организму.

Оценивание и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой осуществляется в соответствии с письмом Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123. Поэтому стало возможным выставление оценок этой категории детей, не «привязывая» их к нормативным требованиям, выдвигаемым программой для основной группы обучающихся. Итоговая отметка данным учащимся выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

При выставлении текущей оценки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

**(ЕСЛИ НУЖНО) ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ И СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ (мы добавили сюда и учащихся подготовительной группы имеющих справку от врача освобождающую от сдачи нормативов) МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**Примерные вопросы**

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?



Региональный семинар учителей физической культуры  
«Физическое развитие учащихся 10-11 классов  
посредством определения индивидуального маршрута обучения  
на уроках физической культуры»  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г.Серпухова  
30.11.2011 года

16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

**Примерные виды практических заданий**  
(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

## **2. Основные периоды занятий**

Занятия со школьниками в данной группе условно делятся на 2 периода: подготовительный и основной.

*Подготовительный период* обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки; воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; обучить элементарным правилам самоконтроля. Так же в этот период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудное дыхание. Поэтому необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучать в медленном и спокойном темпе. 50% всех упражнений проводятся в исходном положении лежа и сидя в медленном темпе.

*Основной период* по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы. В содержание уроков этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, медленный бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 50м, прыжки в длину с места; элементы художественной и спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры,



Региональный семинар учителей физической культуры  
«Физическое развитие учащихся 10-11 классов  
посредством определения индивидуального маршрута обучения  
на уроках физической культуры»  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г.Серпухова  
30.11.2011 года

упражнения в равновесии; подвижные игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются!

### 3. Методика и особенности занятий

Схема построения уроков в принципе не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Вводная часть (15-20 минут) включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе т.п.

В основной части урока (15-20 минут) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, 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.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для учащихся движения на координацию следует разучивать в начале основной части урока. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости.

Как показывает практика, надо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений.

Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление. В заключительной части урока (15-10 минут) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. В конце урока определяется частота пульса занимающихся, подводятся итоги, дается задание на дом.

При определении структуры конкретного урока учителю надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органичную связь всех трех его частей.



Региональный семинар учителей физической культуры  
«Физическое развитие учащихся 10-11 классов  
посредством определения индивидуального маршрута обучения  
на уроках физической культуры»  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г.Серпухова  
30.11.2011 года

Уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе, на школьных площадках, стадионе. При этом должно строго соблюдаться соответствие спортивной формы погоде для предупреждения переохлаждения или перегревания. В прохладную погоду подготовительную и заключительную часть урока можно проводить в помещении.

#### 4.ВЫВОД.

На данном этапе при совместной работе учителя физической культуры с медицинским работником школы и правильно организованный, систематический, всесторонний, целенаправленный и своевременный мониторинг поможет объективно выяснить результат проведенной работы. Внести изменения в процесс физического воспитания, наметить действенные пути дальнейшего повышения учебной, физкультурной и спортивной работы в школе, что возможно в рамках нашего эксперимента.

Но для улучшения медицинских показателей учащихся данной группы с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы необходимы занятия с тренером по ЛФК., т.е выбор физических упражнений осуществляется в индивидуальном порядке, подбираются доступные, легко дозируемые физические упражнения, избирательно направленные на формирование адаптационных возможностей, стимулирующие восстановление пострадавших мышц, мышечных групп и нарушенных функций как опорно-двигательного аппарата, так и сердечно-сосудистой, дыхательной и других функциональных систем. Так же необходимо добавить средства адаптивного физического воспитания (АФВ). Т.к. физические упражнения в АФВ включают весь спектр оздоровительных, общеукрепляющих, **лечебных упражнений**, направленных на максимальное восстановление утраченных функций, формирование компенсаций и развитие двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Применение упражнений в данной последовательности обеспечивает оздоровительно -развивающее воздействие на ослабленный организм.

В этом случае одной из основных задач в работе учителя, медицинского работника и тренера по ЛФК будет являться улучшение всех показателей здоровья учащихся.

Принадлежность к той или иной медицинской группе - ситуация временная и может, а часто и должна быть пересмотрена при очередном осмотре врача. Перевод учащегося из СМГ в подготовительную, а затем и в основную естествен и необходим..

Поэтому мы должны менять методику занятий, повышать физические нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма, приспособлять (адаптировать) его к определенному уровню нагрузок, закреплять полученные результаты. Итогом этой систематической работы будет перевод учащихся в подготовительную группу, а затем и в основную.