# Лекція 3.

# Тема: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СМГ.

**План.**

# Особливості організації навчально-виховного процесу в СМГ.

# Вимоги до уроку фізичної культури в СМГ.

# Структура уроку та методика проведення окремих частин.

# Загальна і моторна щільність уроку, інтенсивність фізичних навантажень.

# Зміст навчального матеріалу з фізичної культури в СМГ.

# Контрольні заходи та облік засвоєного програмного матеріалу з фізичної культури учнів СМГ.

**Література:**

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.

2. Дубогай О.В., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи. Луцьк, Надстир’я, 1996. – 222 с.

4. Дьомочка С. Використання оздоровчого плавання для покращення функціонального стану школярів СМГ. / Збірка наук. статей галузі фізичної культури та спорту: Молода спортивна наука України. Львів: ЛДІФК, 2000. - Вип. 4. – С. 288-290.

5. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – ІваноФранківськ: Плай, 2004. – 161 с.

6. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. – 352 с.

# Особливості організації навчально-виховного процесу в СМГ

Для школярів СМГ за основу в організації навчально-виховного процесу доцільно брати послідовний розвиток різних фізичних якостей, з введенням спеціальних фізичних вправ, які спрямовані на усунення наявних відхилень. Для одержання кращих профілактично-лікувальних результатів їм потрібно дотримуватись певних методичних правил:

1. Системність впливу з забезпеченням певного підбору вправ і послідовності їх виконання в залежності від загального стану, віку, статі, тренованості та з урахуванням особливостей захворювання;
2. Регулярність використання фізичних вправ слід розуміти як щоденне їх виконання;
3. Тривалість виконання фізичних вправ – це постійна і необхідна умова для отримання оздоровчого результату;
4. Зростання навантаження в процесі занять визначається характером вправ, що використовуються, і методикою їх виконання. Успіху можна очікувати тоді, коли тренувальний процес буде поступово ускладнюватись;
5. Індивідуалізація в методиці і дозуванні виконання фізичних вправ. Вона зумовлена особливостями захворювання або травми, а також загальним самопочуттям учня на кожному конкретному занятті.

Як вже зазначалось, списки учнів, які за станом здоров’я скеровані до спеціальної медичної групи, затверджуються наказом директора школи з вказівкою діагнозу захворювання і терміном перебування в ній. Також затверджуються розклад занять групи і прізвище вчителя (керівника групи), який має відповідну фахову підготовку.

Група має включати 12 – 15 учнів. На тиждень проводиться не менше двох занять у позакласний час, тривалістю 45 хв**.** Така організація навчально-виховного процесу діє до наступного медичного обстеження й висновків лікарської комісії. У разі необхідності, проводяться зміни групи здоров’я з фізкультури учня (учнів), на підставі заяви батьків та наданої медичної довідки. В такому випадку директор видає доповнення до наказу, який регламентує групи здоров’я з фізичної культури учнів навчального закладу на поточний рік.

***Урок з фізичної культури є основною організаційно-методичною формою навчального процесу в ЗЗСО.*** Схема побудови уроку для учнів СМГ залежить від конкретних завдань такого навчального заняття, періодів календарного року, контингенту осіб, які займаються, об’єктивних умов у такому навчальному закладі (наявність спортивної бази тощо).

***Оздоровчу спрямованість уроків*** необхідно зберігати впродовж усього періоду навчання. Заняття бажано проводити на ***свіжому повітрі***, оскільки це належним чином сприяє зміцненню здоров’я. Зрозуміло, що винятком повинні стати учні, яким протипоказано тривале перебування на повітрі в холодну пору року.

З оздоровчою метою рекомендується проводити ***уроки змішаного типу***, оскільки різноманітність засобів, що використовуються, і своєчасне їх чергування підвищують позитивний фізіологічний ефект та інтерес до занять, створюють емоційний фон і запобігають стомленню.

# Вимоги до уроку фізичної культури в СМГ

## До уроку фізичної культури в СМГ висуваються наступні вимоги:

1. Індивідуальний підхід.
2. Навчання раціонального дихання.
3. Формування правильної постави (корекція).
4. Збереження зору.
5. Урок повинен бути емоційно забарвленим.

Розглянемо ці вимоги детальніше.

1. ***Індивідуальний підхід до учнів СМГ*.** Урок фізичної культури будується з урахуванням статі, віку, рівня фізичного розвитку, соматичного і психічного здоров’я, низки інших особливостей організму, рухового досвіду, рівня фізичної підготовленості дитини.

Ця вимога досягається за рахунок:

* найбільш раціонального шикування учнів;
* раціонального застосування методів і способів організації діяльності учнів на уроці;
* гнучкої і диференційованої методики навчання, дозування навантаження, кількістю повторень і тривалістю вправ, кількістю вправ; кількістю і величиною м’язів, що беруть участь у русі;
* темпом руху (кількістю рухів за одиницю часу);
* складністю фізичних вправ;
* амплітудою руху, плавністю рухів; вихідним положенням при виконанні вправ;
* мірою м’язового напруження (одна і та сама фізична вправа може бути виконана з максимальним напруженням і без напруження);
* включенням у заняття вправ на дихання й розслаблення; використанням уже знайомих чи нових вправ;
* використанням предметів, що підсилюють напруження;
* емоційним чинником тощо.

У роботі з учнями СМГ індивідуальний підхід під час уроків фізичної культури, окрім цього, реалізується залежно від характеру і виразності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом.

Лікар за результатами функціональних проб визначає величину індивідуально допустимих фізичних навантажень.

***Важливо*** остерігатися надмірних, а також і недостатніх навантажень.

Ставлення вчителя до дитини повинно бути як до особистості з притаманними їй якостями, властивостями, здібностями.

Принцип індивідуалізації передбачає збільшення рухової активності учнів в тих чи інших видах діяльності, різних організаційних формах на основі власних бажань, мотивів, інтересів і потреб учнів.

Школярів стимулюють до розкриття і прояву індивідуальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Для цього у класах створюється позитивний психологічний клімат, а у школярів формують прагнення до самовдосконалення.

***Навчання раціонального дихання.*** Від того як дихає людина, значною мірою залежить її здоров'я. При непрохідності носа, що часто зустрічається у дітей, і диханні через рот страждає і фізичний, і психічний розвиток дитини: змінюється обличчя, погіршується розвиток грудної клітки, погіршуються функції органів травлення,

Такі діти бліді, кволі, вередливі, неуважні, можуть відставати у психічному розвитку.

## Якщо порушення зовнішнього дихання може спричинити багато захворювань, то його нормалізація є ефективним засобом зміцнення здоров'я.

А тому окремі дихальні вправи можна використати і для профілактики та лікування деяких захворювань.

За допомогою дихальних вправ можна свідомо впливати на роботу внутрішніх органів.

## Навчання раціонального дихання сприяє:

* швидшому видаленню порушених функцій дихальної системи;
* поліпшенню окиснювально-відновних процесів в організмі;
* підвищенню адаптації до фізичного навантаження;
* загальному оздоровленню і гармонійному розвитку.

## Тільки при раціональному диханні досягається максимальний ефект від уроків фізичної культури.

Поліпшення механізмів регуляції дихання забезпечує ***методика формування навичок довільного управління легеневою вентиляцією.*** Необхідно врахувати, що поліпшення механізмів регуляції дихання важливе практично для всіх учнів, не тільки для тих, що перенесли захворювання органів дихання. За спостереженнями авторів методики, у 90% учнів спостерігаються низькі резервні можливості дихальної системи, відзначається надмірна вентиляція при порівняно низькому коефіцієнті використання кисню, що свідчить про невміння юнаків і дівчат керувати своїм диханням.

До ***довільних дихальних вправ*** належать вправи, при виконанні яких регулюються механізми і структура дихального акту. Довільні дихальні вправи можна використати для нормалізації і вдосконалення кисневих режимів організму учнів і взаємокоординації дихання і рухів, зміцнення дихальних м’язів, поліпшення рухливості грудної клітки, оптимізації розумової і фізичної працездатності, вироблення трудових навичок і прискорення відновних процесів.

На думку науковців, у ***послаблених хворобою школярів переважає поверхневе грудне дихання.*** Тому на перших уроках необхідно навчати дітей правильно дихати в положенні сидячи чи стоячи, роблячи особливий акцент на участі в акті дихання передньої стінки живота. Навчати правильного дихання варто і в статичному положенні, і в русі. При незначних м’язових навантаженнях вдих рекомендується робити через ніс, видих – через рот.

Вдих через рот виконують при інтенсивному фізичному навантаженні. Установлено, що діафрагмальне дихання сприяє врівноваженню нервових процесів. Дихальні вправи також можна використовувати як засіб, що знижує навантаження. Співвідношення дихальних і ЗРВ поступово змінюється з 1:1 (1:2, 1:3) до 1:5.

Якщо це співвідношення не зазначено у плані уроку, то вчитель використовує дихальні вправи залежно від стану учнів і характеру попередньої діяльності.

1. ***Формування правильної постави та її корекція.*** Дотримання правильної постави має не тільки естетичне, але й фізіологічне значення як для здорових, так і для учнів СМГ.

## При порушенні постави погіршується робота усіх систем і органів організму людини.

У першу чергу погіршується діяльність нервової системи, яка регулює зв’язок організму з навколишнім середовищем, об’єднує і скеровує роботу усіх інших органів і систем.

Під впливом погіршення трофічної функції нервової системи погіршується обмін речовин, що викликає затримку росту, виснаження, а на цій основі відбувається послаблення стійкості організму щодо різних хвороб: застудних, інфекційних тощо.

## Варто також зазначити, що відбувається і погіршення зору при порушенні постави.

Правильна постава забезпечує нормальну діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, сприяє більш економічному використанню енергії при виконанні фізичного навантаження.

Окрім систематичного виконання передбачених програмою спеціальних вправ для формування правильної постави, вчитель повинен протягом уроку звертати увагу дітей на оптимальне положення голови, правильність роботи рук, ніг, тулуба, допомагаючи виправляти помилки і стимулювати правильні положення.

1. ***Збереження зору***. На сьогодні відомо, що серед усіх порушень зору в дітей шкільного віку короткозорість (міопія) трапляється найчастіше. Причинами формування короткозорості поряд зі спадковими чинниками є надмірне зорове навантаження, що примушує циліарний м’яз працювати на межі своїх можливостей, щоб поліпшити акомодацію.

Короткозорість частіше розвивається і швидко прогресує в шкільному віці і пов’язана насамперед із тривалою зоровою роботою на близькій відстані (читання, писання, креслення), особливо при недостатньому чи неправильному освітленні й за недостатніх гігієнічних умов. Постійне напруження зору, неправильна поза і постава під час писання, читання, призводить до втоми очей.

Зазначено, що у короткозорих дітей частіше, ніж у здорових, трапляються негативні зміни: порушення постави, сколіоз, плоскостопість. Це пов’язано з неправильною позою при читанні і писанні, а також зі швидким стомленням м’язів шиї і спини. Порушення постави своєю чергою впливає на стан внутрішніх органів і систем, особливо дихальної і серцево-судинної, викликаючи підвищене стомлення.

Установлено, що однією з причин короткозорості є послаблення циліарних м’язів ока. Цей недолік можна виправити за допомогою спеціально розроблених комплексів фізичних вправ для зміцнення м’язів ока, а також вправ для профілактики зорового стомлення.

У результаті занять фізичними вправами прогресування короткозорості часто зупиняється або сповільнюється. Однак надмірне навантаження також може і негативно позначитися на здоров’ї. Тому необхідно з особливою увагою організовувати заняття з фізичної культури.

1. ***Урок повинен бути емоційно забарвленим****.* На перше місце висувається емоційне благополуччя школяра під час проведення уроку фізичної культури. На уроці фізичної культури діти повинні забути про хвороби, відчути себе такими самими повноцінними, як і здорові діти. Уроки фізичної культури в СМГ повинні стати уроками бадьорості, м’язової радості, естетичної насолоди.

Ставлення вчителя, акуратна спортивна форма створюють у дітей позитивний настрій. Для емоційного забарвлення рекомендується використання музичного супроводу, елементів танців, ігри, елементи спортивних ігор, засоби психоемоційної розрядки. Варто зазначити, що емоційна забарвленість уроку також залежить від таких чинників, як порядок, чистота залу, якість обладнання, зовнішній вигляд учнів, хороша освітленість залу, оптимістичний лад та настрій на уроці тощо.

## Дотримання зазначеної вимоги до уроку сприятиме формуванню позитивного ставлення школярів до уроків фізичної культури.

Водночас необхідно зберігати певне почуття міри, бо надмірне емоційне збудження сприяє незадовільному впливу на учнів, створює нервове і фізичне навантаження, є небажаним під час занять фізичними вправами учнів зі СМГ.

# Структура уроку та методика проведення окремих частин

На думку фахівців, урок з фізичної культури у СМГ варто будувати з ***чотирьох частин***, взаємозалежних між собою: ***вступної, підготовчої, основної та заключної.***

1. ***Вступна частина.*** Рекомендована тривалість вступної частини – 3-4 хв. Вступна частина спрямована на підготовку необхідних умов для подальшого проведення занять.

Розпочинається урок перевіркою самопочуття та включає підрахунок ЧСС і частоти дихання, дихальні вправи. Школярі, в яких ЧСС вища 80-90 уд/хв, стають на правий фланг (до слабо підготованих).

Учнями виконуються перешикування і дихальні вправи.

Щодо ***шикування учнів,*** то науковці рекомендують шикувати учнів не за зростом, а за функціональними відхиленнями: на правому флангу – діти із захворюванням серцево-судинної і дихальної систем, за ними – діти із захворюванням внутрішніх органів і зниженим зором, далі - учні з відставанням у фізичному розвитку.

Іншими фахівцями рекомендується шикувати дітей зі слабкою функціональною підготовленістю – на правому, сильних – на лівому фланзі.

Це дозволяє відносно точно диференціювати фізичне навантаження, наприклад, учні на лівому флангу продовжують присідання, на правому – відпочивають, таким чином сильні діти виконують на 2-4 повторення більше.

1. ***Підготовча частина****.* Рекомендована тривалість коливається від 5-6 до 15-20 хв, у першій чверті молодшої школи – 10-15 хв, у подальших чвертях – 6-8 хв.

Підготовча часина уроку забезпечує фізіологічну підготовку організму учнів, створює оптимальні умови для проведення основної частини занять.

У підготовчій частині застосовують наступні ***засоби*:** ходьбу, легкий біг та його різновиди (краще чергувати біг із ходьбою), танцювальні кроки, вправи зі зміною ритму, загальнорозвивальні вправи (ЗРВ), вправи для формування правильної постави, вправи на координацію, підвідні й підготовчі до вправ, що будуть використані в основній частині.

***Протягом 1-го півріччя вчитель повинен домогтися*** правильного виконання вихідних положень, виправляти неточності рухів, домагаючись чіткості виконання вправ, вчити дітей красиво ходити, стежити за правильністю постави, узгоджувати правильне поєднання дихання з рухами, особливо в ходьбі.

## **Особливості проведення загально-розвивальних вправ:**

* + - загальнорозвивальні вправи проводять у повільному, а надалі – в середньому темпі;
* кожна вправа повторюється спочатку 4-6 разів (протягом підготовчого періоду) та 6-8 разів - в основному періоді навчального процесу;
  + - темп виконання середній або повільний, водночас, деякі фахівці рекомендують виконувати ЗРВ у довільному (зручному для учнів темпі);
    - застосовують ЗРВ для основних груп м'язів рук, ніг та тулуба, при яких повинна працювати, принаймні, половина м'язової групи;
    - ЗРВ не повинні спричинити значну втому. Якщо втома після завершення загально-розвивальних вправ значна, її можна зменшити короткотривалим (10-15 с) відпочинком або виконанням 1-2 дихальних вправ;
    - кожен урок включає 2-3 нові загальнорозвивальні вправи;
    - загальна кількість вправ комплексу не повинна перевищувати 10-14 вправ у 1-му, 14-15 – у 2-му півріччі.
    - під час виконання ЗРВ особливу увагу слід звертати на глибоке та рівномірне дихання;
    - не рекомендується виконання вправ, які потребують великих м'язових зусиль, що утруднюють дихання.

***У підготовчій частині не рекомендуються інтенсивні навантаження***. Також ***у підготовчій частині уроку не бажано застосовувати багато нових вправ***, це може викликати нервову перенапругу, що негативно буде позначатися на засвоєнні нових навичок в основній частині уроку.

Втому можуть викликати і раніше розучені вправи, що пропонуються не в тому ***темпі***, який необхідно рекомендувати учням, що займаються в даній групі. Отже, вчителю фізичної культури в перші місяці своєї роботи потрібно бути особливо уважним .

***Варто зазначити***, що фізичне навантаження протягом вступної і підготовчої частин поступово збільшується, причому спеціальні вправи сприяють рівномірності зростання навантаження.

1. ***Основна частина уроку.*** Рекомендована тривалість основної частини уроку – 15-18 хв – 20-25 хв, (для молодших школярів її тривалість дещо менша).

Основна частина уроку спрямована на розв’язання практично всіх завдань, які стоять перед уроком фізичної культури:

* на поглиблення теоретичних і методичних знань,
* підвищення функціональних спроможностей організму, ліквідації відхилень у стані здоров’я, профілактика загострення захворювань (за діагнозом);
* формування й удосконалювання рухових навичок і розвиток фізичних якостей, розвиток і виховання морально-вольових якостей учнів.

На початку основної частини заняття учням викладається новий матеріал а також, демонструються вправи на швидкість, точність рухів, які вирізняються складною координацією.

***Засоби*,** що використовуються в основній частині уроку дуже різноманітні. До них відносять вправи, характерні для окремих видів спорту, рухливі ігри. Пропонується до кожного уроку включати одну спортивну гру.

До уроків поряд із рухливими іграми можна включати і елементи спортивних ігор середньої рухливості (скороченої тривалості для школярів молодшої вікової групи) і проводити навчальні ігри за спрощеними правилами тривалістю більше 5-6 хв.

Досвід роботи показує, що навіть на малорухливу гру організм учнів, які за станом здоров’я належать до СМГ, реагують різким збільшенням пульсу, підвищенням АТ, які, як правило, повільно повертаються до вихідних величин.

## Іграм на уроках приділяється особливе значення з урахуванням рухливості, емоційності, складності.

Ігри включаються в урок за 15-20 хв до його завершення.

Після них обов’язково проводиться заспокійлива ходьба, дихальні вправи, відпочинок сидячи.

Після гри і відпочинку до уроку включаються загальнорозвиваючі вправи в спокійному темпі з паузами відпочинку. ***Рекомендується застосування різних вихідних положень.***

Під час занять необхідно широко застосовувати різні предмети для індивідуального і групового виконання вправ (гімнастичні палиці, набивні м’ячі, гантелі, полегшені кулі, гранати тощо).

Застосування змагального методу сприяє підвищенню емоційності заняття і допомагає вихованню моральних і вольових якостей.

Змагання в роботі з дітьми СМГ проводяться на точність і правильність виконання окремих вправ, а також на кращий вияв таких якостей, як координація рухів, гнучкість тощо.

Рухливі ігри в дітей спеціальної медичної групи викликають суттєве збудження. Тому варто зменшити їх участь у грі шляхом виділення для них більш спокійної ролі або після завершення гри провести окремо кілька заспокійливих вправ.

Підготовчих і підвідних вправ, зазвичай, буває більше, ніж для учнів основної групи; кількість повторень вправ залежить від міри засвоєння навчального матеріалу і різної пристосованості до фізичного навантаження.

***Для учнів зі зниженою працездатністю необхідно***, щоб навантаження зростало поступово від уроку до уроку, паузи відпочинку між вправами були більш частими і тривалими. Варто включати до активного відпочиноку вправи на розслаблення в положенні лежачи на спині (40-60 с).

Не рекомендуються вправи, що вимагають інтенсивних зусиль, статичні навантаження, велику витривалість, складно-координовані навантаження, вправи на максимальну прудкість, стрибки вглибину.

Повільніше сприйняття навчального матеріалу і відносно слабша пам'ять викликають необхідність більш детального пояснення завдання, частіших повторень на більшості уроків, ніж звичайно планується для учнів основної медичної групи.

## Важлива поступовість і ретельна індивідуалізація педагогічного впливу.

Учнів можуть розподілити по відділеннях у залежності від їх успішності, наприклад, в опорних стрибках.

Більш підготовленим можна запропонувати стрибати через снаряд більшої висоти і при далеко відставленому містку, для інших відділень встановити кожному доступні завдання.

Таким чином будуть створені диференційовані умови і встановлені вимоги, відповідні можливостям не тільки відстаючих учнів, але й відносно краще підготовлених. При нескладних естафетах більш правильно розподілити слабких учнів по різних командах.

## У роботі зі школярами СМГ важливим є

* уміння вчителя бачити на уроці всіх учнів;
* контролювати їх дії;
* вчасно надавати потрібну допомогу.

Навчальний матеріал в основній частині уроку розподіляють так, щоб фізіологічна крива відповідної реакції організму учня на фізичне навантаження мала найбільший підйом у 2-й його половині.

В ***основній частині навчають*** одному з основних рухів. Варто пам’ятати, що розучування нових вправ втомлює не більше, ніж звичні дії. Тому ***до уроку з учнями СМГ не рекомендується включати більше однієї вправи, яку пропонується розучити.***

При навчанні техніки вправ варто добиватися з перших уроків правильного засвоєння основ техніки вправи і особливо правильного поєднання рухів з диханням.

Тому, темп уроку на 1-му занятті – повільний, що дозволяє контролювати правильність рухів і самому учню і вчителю.

Тільки тоді, коли більшістю учнів групи надійно засвоєні прості рухові навички, можна переходити до вивчення більш складних вправ, не забуваючи повторювати і раніш вивчені.

На початку навчального року учні погано володіють руховими навичками, у них слабко розвинена координація рухів, тому у вчителя багато часу іде на пояснення, показ, розучування вправи і їхнє повторення. У цей період від учнів потрібно вимагати точності виконання кожної вправи, звертати увагу на початок руху, тобто на вихідні положення, характер виконання вправ, поставу, амплітуду рухів, стежити за диханням.

Усі ці моменти на перший погляд є незначними, однак відіграють велику роль надалі. «Систематичність повторення вправ – основа успіху».

Кількість повторень вправи повинна бути достатньою, щоб навичка була міцно засвоєна. Однак у роботі з учнями СМГ рекомендується повторювати вправу не більше п’яти разів.

Учні повинні знати, яку мету переслідує та, чи інша вправа. Втрата сенсу вправи часто призводить до втрати інтересу до фізичного виховання. Учні повинні знати, яких успіхів необхідно досягнути при успішному оволодінні вправою, яку їм пропонують.

Учитель повинен постійно слідкувати за точністю виконання вправ, щоб не закріпити помилок, якщо такі виникнуть. У протилежному випадку доведеться витратити зайву енергію для подолання й виправлення створеного динамічного стереотипу.

***До процесу навчання техніки фізичних вправ висуваються такі вимоги****:* ***поступове ускладнення і безперервність навчання*** – тривала перерва призводить до часткової втрати навичок і вмінь, які були набуті.

1. ***Заключна частина уроку****.* Рекомендована тривалість цієї частини – 5-10 хвилин у всіх вікових групах.

У ***заключній*** частині створюються сприятливі умови для відновлення ЧСС, усунення явищ стомлення, збудження, поступового зниження фізичного навантаження і підтримки емоційної насиченості уроку.

Як правило, заключна частина включає такі ***засоби:***

* повільна ходьба,
* танцювальні кроки,
* ігри малої рухливості,
* вправи для формування правильної постави,
* вправи для раціонального дихання,
* вправи на розслаблення м’язів і обов’язково – відпочинок сидячи.

Завершення уроку повинно викликати задоволення і налаштовувати на наступні заняття.

***Обов’язково в заключній частині уроку проводиться підрахунок ЧСС та дається домашнє завдання.***

# Загальна і моторна щільність уроку, інтенсивність фізичних навантажень

Важливим показником ефективності навчального заняття є його ***загальна щільність*** – відношення раціонально затраченого часу (пояснення, показ, виконання вправ, прослуховування зауважень, відпочинок і т.д.) до тривалості навчального заняття.

Загальна щільність занять із учнями СМГ повинна наближатися до 100%. Тобто вчитель мусить намагатися провести заняття без нераціональних затрат часу.

Розрізняють також ***моторну щільність***, тобто відсоток часу заняття, використаний тільки на рухову діяльність. Моторна щільність занять у першій чверті першого семестру для підгрупи відносно слабших учнів (підгрупа «А») може бути невелика - приблизно 18-20%, у першій чверті – приблизно 18-20%, у другий чверті - 25-30%, у третій і четвертій чверті другого семестру – 50- 55%.

***Збільшення щільності уроку залежить від*** загальної тренованості учнів, оволодіння руховими навичками та поліпшення стану здоров'я.

Щільність заняття перевіряється один раз на місяць та контролюється особою, що перевіряє (викладачем іншої групи, лікарем), методом безупинного спостереження за виконанням фізичних вправ у процесі уроку.

# Інтенсивність фізичних навантажень

На уроках з ослабленими дітьми використовують вправи ***малої, помірної інтенсивності (рідше – великої інтенсивності).***

***Вправи малої інтенсивності (мала реакція)***: збільшення ЧСС до 120 уд/хв, із боку артеріального тиску - незначне підвищення або збереження колишнього рівня. М’язові навантаження з ЧСС 100-120 уд/хв. малоперспективні. Вони не сприяють удосконаленню фізичних якостей і повинні використовуватися в періоди навчання рухових дій, та використовуватись під час вступної та підготовчої частин уроку, а також у перервах між вправами високої інтенсивності. Такі навантаження використовуються в підготовчій частині уроку.

Вправи, що викликають незначну реакцію, використовуються: при значному ослабленні здоров’я або для прискорення відновних процесів в організмі після фізичного або інтелектуального навантаження. Вони ліквідують в організмі процеси, характерні для стомлення, і є обов’язковим компонентом активного відпочинку.

## Тільки після адаптації організму дитини до малих навантажень, коли їх оздоровчий ефект стає недостатнім, слід переходити до використовування вправ із помірним навантаженням.

***Вправи помірної інтенсивності (Помірна реакція):*** діапазон ЧСС 120–150 уд/хв, при цьому тиск систоли не повинен перевищувати 150 мм. рт. ст. при ЧСС не вище 120-130 уд/хв. Вправи помірної інтенсивності виконуються з дуже ослабленими дітьми підгрупи «Б» протягом усього навчального року. За даними фізіологів, навантаження при такій ЧСС сприяють гармонійній діяльності серцево-судинної, дихальної й нервової систем, опорно-рухового апарату та інших органів і систем організму учнів підгрупи «Б»: збільшується хвилинний об’єм крові (за рахунок систолічного об’єму), поліпшується зовнішнє та тканинне дихання. При таких навантаженнях формуються життєво необхідні навички та вміння, поза тим не висуваються неадекватні вимоги до ослабленого організму.

Для школярів, віднесених до групи «А», фізичні навантаження поступово збільшуються як за інтенсивністю, так і за обсягом відповідно до адаптаційних можливостей організму. Для школярів підгрупи «А» руховий режим має бути в діапазоні ЧСС 120-130 уд/хв застосовується протягом 1–1,5 місяців із поступовим доведенням навантажень до ЧСС 140–150 уд/хв в основній частині заняття.

Навантаження при ЧСС 130–150 уд/хв є оптимальними для кардіо-респіраторної системи в умовах аеробного дихання й дають хороший тренувальний оздоровчий ефект для серцево-судинної та дихальної систем в умовах аеробного енергозабезпечення. Водночас вправи, що викликають помірну реакцію організму, також є недостатніми для розвитку фізичних якостей до рівня нормативних вимог.

На уроці слід використовувати навантаження помірної потужності з ЧСС 130-140 уд/хв – 85% часу уроку, вправам великої потужності з ЧСС 140-150 уд/хв – 15%.

***Вправи великої інтенсивності*** включають у роботу одночасно велику кількість м’язових груп. Темп рухів – середній і швидкий. Це швидка ходьба і біг, стрибки, вправи на гімнастичних приладах, тренажерах або з обтяженнями, рухливі ігри. Вони викликають значне збільшення ЧСС, підвищення максимального артеріального й пульсового тиску, посилення обміну речовин. Відновний період перевищує 10 хв.

Діапазон ЧСС понад 150 уд/хв є оздоровчо-тренувальним для школярів спеціальної медичної групи. Зважаючи на те, що більшість дітей спеціальної медичної групи страждає від гіпоксії й інтенсивні фізичні навантаження для них неадекватні, то рухові режими при ЧСС вище від 150 уд./хв можна використовувати тільки у вигляді короткочасних навантажень. Інтенсивність навантажень при ЧСС у діапазоні 150–170 уд/хв є перехідною межею від аеробного до анаеробного енергозабезпечення. Такі вправи вважаються не доцільними.

Таким чином, діапазон ***субмаксимальних та максимальних*** навантажень під час занять зі школярами спеціальної медичної групи не використовують. Дозоване застосування вправ субмаксимальної потужності може бути дозволено під час занять підготовчої медичної групи.

## Критерієм правильності дозування навантаження під час занять слугує характер зміни ЧСС за один урок або за серію уроків.

***При визначенні фізичного навантаження необхідно враховувати:***

* відхилення в стані здоров'я школярів;
* функціональний стан їх організму і фізичний розвиток;
* міру тренованості;
* в якому семестрі (чверті) навчального року проводиться заняття і в якій частині навчального заняття виконуються вправи.

***Під час проведення уроку учитель повинен спостерігати за зовнішніми ознаками втоми в учнів.***

# Зміст навчального матеріалу з фізичної культури в СМГ

Як вже зазначалось, зміст уроків з фізичної культури в ЗЗСО визначається на підставі «Програми з фізичної культури для спеціальної медичної групи 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів», «... 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів» та «… 10-11 класів».

***Основні завдання***, які повинні реалізовуватися в роботі спеціальної медичної групи, особливості ***організації*** навчально-виховного процесу, особливості проведення ***уроку*** СМГ (зокрема – орієнтовно- структурна організація занять учнів СМГ; форми фізичного виховання для учнів СМГ й обов’язки адміністрації навчального закладу); критерії оцінювання учнів СМГ й умовна сітка розподілу навчальних годин за темами для учнів 1–4 та 5–9 класів та 10-11 класів.

**Зміст програми** містить ***теоретичні*** знання з фізичної культури. Зокрема для 1-го класу передбачено знання правил техніки безпеки під час занять у спортивному залі, на майданчику, під час занять на лижах і плавання; усвідомлення значення занять у СМГ для поліпшення стану здоров’я, загальні відомості про шкідливі звички та їх вплив на організм людини; режим дня учнів як складова підтримки високого рівня здоров’я й навчання.

***Основні розділи:*** гімнастика, елементи спортивних ігор, легка атлетика, лижна й ковзанярська підготовки, рухливі та спортивні ігри, плавання. Кожен із розділів містить ***перелік вимог*** до учнів. Для кожного класу формуються ***орієнтовні домашні завдання*** з індивідуальним дозуванням. Наприклад, для учнів 1-го класу рекомендується виконувати стройові, дихальні вправи, для правильної постави, вправи для профілактики плоскостопості, виконувати комплекси ранкової гімнастики, стрибки на місці з м’яким приземленням, метання малого м’яча з місця, вправи на вузькій смузі по підлозі (у рівновазі), катання на лижах із батьками.

У ***додатках*** подаються обмеження та протипоказання до фізичних вправ, загальні рекомендації з фізичного виховання учнів, комплекси вправ для профілактики й корекції плоскостопості, визначення кров’яного тиску, частоти дихання й пульсу, приблизні терміни відновлення заняття після деяких гострих захворювань, показник для визначення медичної групи при деяких відхиленнях у стані здоров’я учнів, комплекси спеціальних вправ для учнів із різними захворюваннями, тест для виявлення порушень постави, дихальні вправи.

# Відмінності програми для учнів спеціальної медичної групи

Порівняно з програмою для основних медичних груп обмежено вправи на швидкість, силу, витривалість, зменшено дистанції ходьби й бігу, знижено вимоги до учнів.

Як обов’язковий уведено розділ ***вправ профілактичної та оздоровчої спрямованості. Дихальні*** вправи необхідно використовувати на кожному уроці. Додано розділ вправ на ***розслаблення*** м’язів.

Ширше представлено засоби формування правильної ***постави*** (вправи для зміцнення м’язів спини й черевного пресу).

З розділу «**Гімнастика**» виключено лазіння по канату, акробатичні вправи, силові вправи з натужуванням і затримкою дихання.

До програми введено стрибки без значних одномоментних напружень, які не викликають негативних реакцій при правильній організації уроку й невеликому дозуванні. Після 2–3 стрибків необхідно перейти на ходьбу, виконати вправи на дихання й розслаблення.

Теоретичний і методичний розділ програми для учнів СМГ дещо розширюється. Поглиблюються знання учнів із тем щодо особливостей фізичного виховання при певних (конкретних) захворюваннях і самоконтролю під час виконання фізичних вправ. Рекомендується поглибити знання учнів СМГ про нетрадиційні системи оздоровлення.

***Теоретичний розділ програми вчитель викладає у формі бесіди***. Для цього рекомендується під час уроків фізичної культури відводити до 30 хвилин.

Згідно з програмами з фізичної культури для учнів ЗЗСО, учні СМГ повинні відвідувати обов’язкові уроки, але виконувати вправи для загального розвитку й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням, а також ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів СМГ організовують додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

# Контрольні заходи та облік засвоєного програмного матеріалу з фізичної культури учнів СМГ

***Мета контрольних заходів*** – перевірка знань і вмінь, набутих під час уроків фізичної культури.

Контрольні завдання складає вчитель фізичної культури на весь період навчання, вони містять теоретичний і практичний розділи програми. Знання з теоретичного розділу перевіряються під час співбесіди, а фізична підготовленість – на практичних заняттях. Учнів спеціальної медичної групи оцінюють за знання теоретичного компонента, виконання домашніх завдань, техніку виконання вправ із кожного розділу програми впродовж навчального року (учнів 1-го класу не оцінюють). Оцінки виставляють у журнал спеціальної медичної групи й переносять до класного журналу як оцінки за тематичні атестації, семестри й річні.

Учням СМГ можна виставляти поточну оцінку за знання й техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року ставиться «зараховано». Для учнів СМГ, які навчаються за новими програмами, здійснюється оцінювання навчальних досягнень за визначеними критеріями.

Учитель фізичної культури визначає контрольні вимоги для кожного учня. До уваги береться загострення хвороби впродовж навчального року, погана адаптація до певних фізичних навантажень. В усіх випадках при оцінюванні враховується індивідуальний стан здоров’я.

***При перевірці й оцінюванні успішності учнів враховується попередній облік, поточна перевірка й підсумковий облік***. Окремі фахівці вважають, що попередній облік проводиться впродовж першої чверті і полягає у виявленні фізичної підготовленості учнів, тому за першу чверть оцінка не ставиться.

У кожному розділі програми оцінюється якість виконання вправ, визначаються індивідуальні кількісні досягнення. Основним методом перевірки успішності учнів СМГ є спостереження. Низка вправ оцінюється без виклику дітей зі строю. Усій групі оголошується, яка вправа сьогодні виконується на оцінку. При цьому вибирається 1–3 учні, яким виставляється оцінка, що супроводжується поясненням. Якщо потрібно виконати ту чи іншу вправу із пройденого матеріалу, тоді учня викликають зі строю. Зазвичай, викликають учнів із кращою фізичною підготовленістю. За допомогою опитування перевіряються знання техніки виконання фізичних вправ, основні правила суддівства, прийоми самоконтролю, уміння пояснити вплив фізичних вправ на фізичний розвиток тощо.

Поки що немає єдиної думки щодо обліку успішності з фізичної культури в учнів СМГ. Досвід роботи з фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи дозволяє зробити висновок, що цих учнів необхідно відповідним чином атестувати з фізичної культури. У працях багатьох авторів зазначається на необхідність уведення ***диференційованих*** оцінок з фізичної культури для учнів СМГ. Оцінка виховує в учнів відчуття відповідальності за свою навчальну працю, привчає до регулярної та систематичної роботи. Підвищується якість знань, рухових умінь і навичок шляхом їх систематичної перевірки й оцінювання. Зростає інтерес учнів до стану свого фізичного розвитку та фізичної підготовленості, підвищуються практичні досягнення. За виставлення оцінки з фізичної культури говорить і прагнення учнів з ослабленим здоров’ям не відставати від здорових однолітків і не бути позбавленим оцінки з фізичної культури.

## До оцінювання успішності учнів СМГ з фізичної культури висувають такі вимоги:

1. Суворий індивідуальний контроль до учнів при перевірці й оцінюванні успішності, що полягає у веденні обліку стану здоров’я, фізичної підготовленості, особливостей психічного стану, будови тіла учнів. Для цього створюються такі умови, які дозволяють кожному учневі повною мірою показати рівень своїх знань, рухових умінь і навичок. Так, вправи з рівноваги найбільш підготовлені учні здають на колоді, а учні з гіршою фізичною підготовленістю – на гімнастичній лаві або навіть на підлозі. Найбільш сором’язливі й замкнуті учні деколи здають контрольні вправи вчителеві без присутності сторонніх.
2. Перевірка й оцінювання успішності проводиться систематично в міру засвоєння програмного матеріалу.
3. Оцінка повинна бути об’єктивною. Вона відображає засвоєння знань, рухових умінь і навичок учнів, відвідування уроків фізичної культури, сумлінність учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Оцінювання учнів за виконання вправ і всі підсумкові оцінки супроводжуються поясненням. Учитель вказує, що виконано добре, які помилки чи неточності було допущено й над чим необхідно ще попрацювати. При дотриманні педагогічного такту й при чуйному, уважному ставленні до учнів навіть негативну оцінку вони сприймають як справедливу. Індивідуальна оцінка ставиться з урахуванням попередніх показників успішності. Окремі фахівці радять враховувати не абсолютний результат, а зростання показників із техніки виконання вправи.

# Питання для контролю

1. Визначити вимоги до уроку фізичної культури в СМГ, обґрунтувати відповідь.
2. Визначити структуру уроку фізичної культури в СМГ.
3. Охарактеризувати методику проведення частин уроку.
4. Назвати засоби фізичної культури, які застосовуються в кожній частині уроку.
5. Назвати оптимальні величини ЧСС на уроці фізичної культури з учнями СМГ.
6. Визначити методичні прийоми для збільшення або зменшення величини фізичного навантаження в СМГ.
7. Охарактеризувати методику проведення ЗРВ у підготовчій частині уроку.
8. Визначити кількість основних (базових) вправ для вивчення в основній частині уроку, обґрунтувати відповідь.
9. Розкрити особливості навчання техніки фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи.
10. Визначити зміст навчального матеріалу з фізичної культури в СМГ для учнів різного віку. Яким розділам програми надається перевага? Які розділи програми є обов’язковими для усіх вікових груп?
11. Охарактеризувати систему контролю та обліку навчальних досягнень з фізичної культури учнів СМГ.