Сообщение подготовила учитель физической культуры МБОУ «СОШ» № 27

Дында Светлана Валентиновна г. Балаково Саратовской области.

**Методические рекомендации по организации занятий физической культурой с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

**Письмо Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123**

**«Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями). Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

— укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

— улучшение показателей физического развития;

— освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

— постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

— закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

— формирование волевых качеств личности и инте­реса к регулярным занятиям физической культурой;

— воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

— овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обуча­ющегося с учетом имеющегося у него заболевания;

— обучение правилам подбора, выполнения и само­стоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом реко­мендаций врача и педагога;

— обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

— соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рациональ­ного питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся но­зологической формы заболевания, а также рекомен­дуемые виды оздоровительных упражнений. При комплектовании СМГ школьный врач и учитель фи­зической культуры, кроме диагноза заболевания и дан­ных о функциональном состоянии обучающихся, долж­ны также знать уровень их физической подготовленно­сти, который определяется при помощи двигательных тестов.

В качестве тестов допустимо использовать толь­ко те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируе­мый выполняет упражнение в удобном для него тем­пе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответ­ствии с его самочувствием. Тест выполняется на бе­говой дорожке стадиона или в спортивном зале обра­зовательного учреждения. Результатом теста явля­ется расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обу­чающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся рез­ко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывает­ся из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не дол­жен касаться пола). Засчитывается количество вы­полненных упражнений.

Координа­ция движений, ловкость, быстрота двигательной реак­ции оценивается по выполнению бросков и ловли теннисного мяча двумя руками с рас­стояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в макси­мальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции, скоростная выносливость, сила мышц ног может быть оценена по тесту с прыжками через скакалку на двух ногах. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Силовая выносли­вость оценивается по тесту с приседаниями, выполняемыми в произвольном темпе до утомления. Засчитывается количество выполненных уп­ражнений до момента отказа тестируемого.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заболевания | Противопоказания  и ограничения | Рекомендации |
| Сердечно-сосудистая сис­тема (неактивная фаза рев­матизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связа­но с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений. | Общеразвивающие упражнения, охваты­вающие все мышечные группы, в исход­ном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе. |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | Упражнения, вызывающие задержку ды­хания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненно­го выдоха |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой час­тотой движений, интенсивностью нагруз­ки и скоростно-силовой направленно­стью, переохлаждение тела | При проведении общеразвивающих упраж­нений особое внимание уделяется укреп­лению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному раз­решению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и по­следующие годы обучения). |
| Нарушения нервной  систе­мы | Упражнения, вызывающие нервное пе­ренапряжение (упражнения в равнове­сии на повышенной опоре), ограничива­ется время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные про­цедуры, аэробные упражнения |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, | Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки |  |

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения — в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей обще­образовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ. Прежде всего, следует иметь в виду то, что дети, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для школьников основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регуляр­ные занятия физической культурой небольшого объе­ма и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 ме­сяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении. Кроме того, каждый из обучающихся СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Та­кие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые использу­ются для выставления отметки основной группы обу­чающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формирова­нии навыков здорового образа жизни и рационально­го двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ 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.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практи­ческих знаний (двигательных умений и навыков, уме­ний осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выражен­ные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физи­ческими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положи­тельных изменениях в физических возможностях обу­чающихся, которые обязательно должны быть заме­чены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстри­ровал существенных сдвигов в формировании на­выков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической куль­туре, старательно выполнял задания учителя, ов­ладел доступными ему навыками самостоятель­ных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры,

В аттестаты об основном общем образовании и сред­нем (полном) общем образовании обязательно выс­тавляется отметка по физической культуре. В соответствии с Положением об итоговой аттеста­ции выпускников основной и средней (полной) обще­образовательной школы выпускники общеобразова­тельных учреждений могут участвовать в итоговой ат­тестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно прово­дить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на эк­замен в спортивной форме. Температура в помеще­нии должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию. Для проведения экзамена учитель заранее готовит биле­ты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером.

Прак­тическое задание должно быть доступно и разреше­но к выполнению только учащимся с конкретной фор­мой заболевания.

Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы. Примерный перечень теоретических вопросов и прак­тических заданий общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы при­лагается.

При составлении экзаменационных биле­тов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уро­вень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.