



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

ТЕМА: ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Підготувала:

Викладач фізичної культури

ДНЗ "Лісоводський ПАЛ"

Ткачук Леонід Іванови

ЗМІСТ

Вступ

I. Актуальність теми

II. Вплив фізичних вправ на організм учнів з послабленим станом здоров'я

1. Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я
2. Організація рухового режиму

III. Методи дослідження

1. Методи дослідження фізичного розвитку учнів.
2. Методи дослідження фізичної підготовленості учнів.
3. Методи дослідження функціональних можливостей організму учнів
4. Контроль за ефективністю формування оптимального дихання учнів.
5. Комплексна оцінка стану здоров'я учнів.

IV. Організація фізичного виховання у підлітків з послабленим здоров'ям

1. Основні задачі фізичного виховання
2. Розподіл учнів по медичним групам
3. Принципи комплектування груп
4. Періодизація процесу фізичного виховання
5. Режим дня учнів
6. Фізичні вправи та активний відпочинок в режимі дня
7. Ранкова гігієнічна гімнастика
8. Виробнича гімнастика, фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки
9. Домашні завдання з фізичної культури
10. Самоконтроль учнів

V. Методика фізичного виховання підлітків з послабленим здоров'ям

1. Засоби та форми фізичного виховання
2. Методика проведення занять
3. Формування рухових вмінь та навичок
4. Методика формування правильної постави
5. Схема уроку фізичної культури при дефектах постави
6. Оздоровча програма по ходьбі та бігу
7. Методика формування навичок довільного керування диханням
8. Методика розвитку гнучкості

VI. Планування навчальної роботи по фізичному вихованню для учнів з послабленим

здоров'ям

1. Поурочно – тематичний план з фізичної культури для учнів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

VII. Додатки

VIII Висновки

IX. Використана література

ВСТУП

За енциклопедичним визначенням «здоров'я» - це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевих, вікових факторів, а також кліматичних та географічних умов.

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (приспосувальних) здатностей організму. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботворного початку, яке ще не проявилось, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини.

Те, що погіршення здоров'я молоді - основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації - може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді.

Ситуацію в Україні неможна назвати винятково поганою. Ані на Сході, ані на ідеалізованому з деяких точок зору Заході - ніде і досі не вдалося досягти повної відмови від шкідливих звичок та іншої діяльності, що перешкоджає здоровому способу життя. З об'єктивними труднощами завжди необхідно боротися об'єктивними методами. На жаль, освітня система України робить наголос на загальне, масове фізичне виховання, яке сприймається більшістю учнів як невинуватене і необ'єктивне. В результаті фізичне виховання стає ще одним чинником психологічного тиску, що аж ніяк не сприяє здоровому способу життя.

I. АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ

Здоров'я - це благо та щастя для кожної людини. Але за останні роки здоров'я різних груп населення та особливо дітей погіршилось, збільшилась кількість людей з хронічними захворюваннями, «помолодшали» захворювання, такі як остеохондроз та захворювання серцево-судинної системи. Це пояснюється тим, що на протязі багатьох років не приділялось достатньо уваги роботі по формуванню здорового способу життя, боротьбі з шкідливими звичками, введенню масових форм фізичної культури.

Особливості сьогоденних умов життя, швидкі темпи розвитку техніки, модернізація навчальних та трудових процесів, зростання інформації вимагають від організму учнів високі вимоги. Пластичність функціональних систем здорової дитини та підлітка сприяє порівняно швидкій їх адаптації до різних впливів зовнішнього середовища. Та навпаки, незначне відхилення в стані здоров'я дітей та підлітків в період статевого розвитку та гормональної перебудови призводить до того, що їх організм не завжди адекватно реагує на навчальні перенавантаження. Недостатня рухлива активність призводить до функціональних порушень, а після і до хронічних захворювань. В школах недостатньо активно проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи серед учнів, які мають відхилення у стані здоров'я, тобто віднесені до спеціальної медичної групи, і вони, переважно, на уроках фізичної культури не займаються, тим самим шкодять своєму здоров'ю, дають можливість прогресувати своїм захворюванням. Фізичне та розумове навантаження повинно відповідати віковим та функціональним можливостям підлітків, які мають відхилення у стані здоров'я, а відпочинок – забезпечувати найбільш ефективне відновлення працездатності. Тільки тоді режим дня буде сприяти гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я школярів.

Учні, навчаючись у професійно - технічних навчальних закладах одночасно здобувають професію та завершують загальну середню освіту - це підвищує фізичне навантаження на організм підлітків. Виробнича практика вимагає високого рівня працездатності учнів, та не передбачає повної компенсації професійної гіподинамії.

Для кожної людини дуже важливо вміти формувати здоровий спосіб життя. Проте не всі володіють такими здібностями, тому, що декому важко дотримуватись правил здорового способу життя або ж вони не знають їх.

Слід визнати, що молодь віком 15-18 років не в повному обсязі здатна взяти на себе відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості і за зміст та якість власного, дуже часто не здорового способу життя. Більшість учнів залишаються внутрішньо пасивними до необхідності розвитку кондиційних якостей. Крім цього на стан здоров'я людини особливо впливають негативні екологічні фактори, тривале проведення часу біля комп'ютера, шкідливі звички, неправильне та недостатнє харчування. Цей факт призводить до необхідності пошуку нових методів та засобів, для підвищення рівня фізичного стану молоді. Адже статистика лякаюча: 90%

дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Понад 50% з них, мають незадовільну фізичну підготовку, а 40% молоді віком 16-19 років мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я (цільова комплексна програма: " Фізичне виховання - здоров'я нації " К. - 1998р.)

Здоров'я дітей та підлітків послаблено ще й тому, що вони не привчені про нього піклуватися. Оскільки, в цей період триває розвиток скелету, суглобів та ще не завершилося окостеніння хребта, грудної клітки, тазу, тому за несприятливих умов, можливе їх викривлення. Неправильна поза під час сидіння за партою чи за швейною машиною призводить до порушення дихання й кровообігу, зокрема, нормального припливу крові до головного мозку, а це може позначитися на розумовій діяльності та працездатності підлітка. Завдання педагогів, медичних працівників та батьків – допомогти підліткам пізнати свій організм та навчити їх підтримувати його в нормі.

У запропонованому посібнику на основі багаторічної моєї практичної роботи, з використанням досягнень теорії та практики фізичного виховання, лікувальної фізкультури, викладений принцип організації та методики оздоровчої роботи з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я та навчаються в професійно-технічних навчальних закладах.

II. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я

1. Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я учнів

Під активним руховим режимом розуміють регламентовану по інтенсивності фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах та відповідають функціональним можливостям нерівномірно розвиваючих систем підростаючого організму, сприяє зміцненню здоров'я учнів. Потреба в рухах, підвищена рухова активність є найбільшою біологічною складовою організму підлітка. Недостаток рухів – це одна з причин порушення постави, погіршення функції ступні, появи зайвої ваги, зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Обмежена м'язова діяльність не тільки затримує розвиток організму, погіршує здоров'я, але й призводить до того, що на слідуєчих вікових етапах учні з важкістю засвоюють або зовсім не можуть володіти тими чи іншими життєво необхідними руховими навичками .

Хвороба порушує нормальний розвиток дитини. Примусовий pokій завжди погано впливає як на загальний стан хворої дитини, так і на протікання місцевого патологічного процесу. Заповнення примусового дефіциту рухів за допомогою дозування фізичних вправ при правильній організації всього рухового режиму – є однією із головних завдань фізичного виховання дітей з послабленим здоров'ям. Рухи, які використовуються в різних формах, до тих пір поки вони адекватні фізіологічним можливостям дитячого організму, завжди будуть відповідати оздоровчим та лікувальним факторам. Тільки систематичне застосування фізичних вправ загального та спеціального характеру, зростаюча тренувальність, яка відповідає функціональним можливостям організму, в кінцевому результаті можуть забезпечити адаптацію організму до навантаження та привести до ліквідування виниклих в результаті захворювання загальних та місцевих порушень.

Найбільш виражено реагує на м'язову діяльність серцево-судинна та дихальна системи. Серцево-судинна система перебудовує свою роботу та налаштовується на значні фізичні навантаження, починає функціонувати набагато економніше не тільки під час м'язової діяльності, а й в стані спокою. Різні види м'язових навантажень впливають на легеневу вентиляцію. Під час виконання фізичних вправ встановлюється більш повноцінна координація між роботою м'язів та внутрішніх органів, яка відповідає їх функціям. Внутрішні органи починають працювати економніше з меншими витратами. Рухова активність добре впливає на зростаючий організм тільки в межах оптимальних величин. Як нестача так і надлишок рухів призводить до патологічних зрушень в організмі.

При нормальній руховій активності учні об'єднуються в наступні вікові групи: 8 – 10 років, 11 – 14 років та 15 – 17 років. У підлітковому віці при визначенні гігієнічної норми рухової активності враховують особливості статевого розвитку. Відсутність у режимі дня організованої м'язової діяльності учні компенсують самостійно, а знаходячись у примусовому положенні (сидячи), за урок виконують до 30 рухів ногами.

Рухи в години бадьорості роз приділяються нерівномірно. Підйом рухової активності (енергія діяльності) виявлені в першій половині дня: 7 – 8 та 12 – 15 годин. У другій половині дня м'язова активність підвищується в 15 – 16, 17 – 18 та 20 – 21 годин. Години підйому м'язової активності, явно, найбільш ефективні для організації занять фізичними вправами.

У зимовий період час рухової активності знижується на 30 – 40 % в порівнянні з весінньою та осінньою періодами. Враховуючи, що зниження проявляється за рахунок самостійної рухової активності, необхідно сприяти виконанню щоденних оптимальних норм рухів взимку переважно за рахунок організованих форм фізичного виховання.

На даний час недопустимо обмежувати рухову активність учнів тільки уроками фізичної культури. Уроки фізичної культури розглядаються не тільки як можливі шляхи реалізації потреби в рухах, а й перш за все як збагачення учнів знаннями, вміннями та навичками виконання фізичних вправ, виховання потреби у звичці до щоденних занять фізкультурою.

2. Організація рухового режиму учнів

Режим дня передбачає різні міроприємства для щоденного забезпечення рухової активності учнів в необхідних об'ємах, дозволяючи витратити на неї 50% добової енерговитрати.

Учням щоденно потрібні наступні види м'язової активності: ранкова гігієнічна гімнастика вдома, гімнастика перед початком занять, фізкультпаузи на виробничому навчанні. Перераховані форми роботи по фізичному розвитку в режимі навчання дозволять учням задовольняти добову потребу в рухах на 60 %.

Організація та проведення заходів по фізичному вихованню в режимі дня навчання покладаються певні обов'язки на викладачів фізичної культури, медичних працівників та батьків.

III. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1. Методи дослідження фізичного розвитку учнів

Основними умовами високої результативності фізкультурно-оздоровчої роботи є знання змін, які проходять в організмі підлітків в результаті занять та процесу управління цими процесами. Для ефективної організації процесу фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, необхідно знати їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан та можливості організму адаптуватися до м'язової діяльності.

Для вивчення та оцінки показників фізичного розвитку учнів застосовуються методи зовнішнього огляду та антропометричні дослідження: визначення довжини тіла в положенні стоячи та сидячи, маси тіла, окружності грудної клітини, талії, стегон, гомілок, а також форми ніг, стану ступнів та типу будови тіла.

Зовнішній огляд. Визначення фізичного розвитку починається із зовнішнього огляду, який дозволяє оцінити поставу, м'язи, форму грудної клітини, спини, ніг та ступні. Одним із основних показників здоров'я та гармонійного розвитку підлітків є постава.

Постава – це постійна, звична, не примусова манера правильно тримати своє тіло в просторі. При правильній поставі голова та тулуб знаходяться на одній вертикальній лінії, плечі розгорнуті, злегка опущені та знаходяться на одному рівні, лопатки прижаті, груди злегка випуклі, фізіологічні згини хребта виражені нормально (не більше 4 сантиметрів), ноги випрямлені в колінних та тазостегонних суглобах.

Нажаль, дефекти постави у підлітків з послабленим здоров'ям зустрічаються доволі часто. Основною причиною розвитку порушення постави – є малорухливість, недостатній фізичний розвиток. А також при збереженні неправильної робочої пози під час виконання уроків, читанні, їди, відпочинку та праці.

Порушення постави у підлітків зустрічаються як у сагітальній(передньо – задній), так і у фронтальній площинах. В ***сагітальній площині*** розрізняють порушення постави із збільшенням та зменшенням згинів хребта:

- ***сутулуватість*** – збільшення шийного згину та грудного кіфозу та зменшення поперекового згину;
- ***круглозагнута спина*** – збільшення всіх згинів попереку, а також кута нахилу тазу;
- ***плоска спина*** – ущільнювання поперекового згину, кут нахилу тазу зменшується, грудний згин згладжується,

грудна клітина зміщується вниз, лопатки крилоподібні;

- плоско загнута спина – зменшення грудного кіфозу, грудна клітина вузька, м'язи черева слабкі.

До порушень постави у **фронтальній площині** відноситься **асиметрична постава**, при якій немає симетрії між правою та лівою половинами тулуба; хребет представляє собою дугу, повернуту вершиною вправо або вліво; трикутники талії асиметричні; плече та лопатки з однієї сторони опущені.

Розрізняють три ступені порушення постави:

I. Початкова – неправильна поза тіла зникає при вольовому зусиллі підлітка в положенні прямої стійки.

II. Перехідна - стійке порушення, яке не зникає при зміні положення тіла.

III. Фіксована - порушення зв'язку зі змінами опірно – рухового апарату, для їх виправлення потребуються систематичні заняття корегуючої гімнастики.

Порушення постави супроводжується розладами діяльності внутрішніх органів. Визначаючи порушення постави необхідно перевірити висоту розміщення плечових ліній, нижніх кутів лопаток та відставання їх від грудної клітини, форму просвітів, утворених внутрішніми поверхнями рук та тулуба.

М'язову систему досліджують шляхом огляду та обмацуванням в стані спокою та напруження. Розвиток м'язів оцінюють як **слабке, середнє** та **хороше**. При відсутності рельєфу, зменшеному об'ємі та зниженому тонусі м'язів мускулатуру визначають як слабку. Відмічають диспропорції в розвитку м'язової системи : **атрофія, рубці** та **спайки**.

Грудна клітина в нормі має дві форми: **конусоподібну** та **циліндричну**. В результаті захворювання можуть виникнути паталогічні форми грудної клітини: **плоска, вузька, «куряча», рахіт на (асиметрична)**.

Форму ніг розрізняють: **нормальну, О- подібну** та **Х - подібну**. Вирішальним признакою, яка дозволяє віднести форму ніг у даного учня до тієї чи іншої групи, є стикання зімкнутих ніг в точках на рівні колін та внутрішніх сторін щиколоток. Нормальна форма ніг характеризується стиканням внутрішніх поверхонь ніг у двох точках, О – подібна – тільки щиколоток, Х – подібна – тільки колін.

Мінімальний або скорочений об'єм антропологічних вимірювань передбачає реєстрацію слідуєчих показників: ріст в положенні стоячи, маса тіла, окружність грудної клітини в положенні вдиху, видиху та дихальної паузи, ЖЄЛ, визначення форми ніг, тип тіло будови, сили кистей та станової.

Повний об'єм вимірювань необхідний для вирішення практичних завдань фізичного виховання, та включає до себе, крім вище вказаних вимірювань

вимірювання росту сидячи, окружність шиї, живота, талії, стегон, плеча, передпліччя, голені, товщини жирової складки, рухомості в основних суглобах, хребті та вираховування пропорцій тіла.

Окружність грудної клітини виміряють сантиметровою стрічкою, яка проходить ззаду під кутом лопатки та розміщується горизонтально. У дівчат спереду стрічка повинна проходити нижче грудних желез.

ЖЄЛ реєструють за допомогою водяного або портативного сухоповітряного спиртометра. ЖЄЛ оцінює розвиток самих легенів. Цей показник визначають у відношенні ЖЄЛ та маси тіла.

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{Маса тіла, кг}}$$

Силу м'язів кистей вимірюють кистьовим динамометром, а **станову** – становим динамометром.

Методика антропометричних вимірювань доволі проста, але при роботі по ній необхідно слідкувати за слідуючими правилами:

1. Вимірювальні прибори перед використанням повинні бути випробуваними.
2. При повторних замірах обов'язково тими же приладами, що і в перший раз.
3. Повторні заміри проводити в один і той же час.

2. Методи визначення фізичної підготовленості учнів

При комплектування спеціальної медичної групи, медичний працівник та керівник фізичного виховання не мають обмежуватися даними діагнозу та функціональним станом учнів а мають мати відомості про рівень їх фізичної підготовленості. Визначають фізичну підготовленість учнів дослідженням основних рухових якостей : швидкість, кмітливість, рівновагою та координацією рухів.

Швидкість оцінюється «естафетним» тестом по швидкості стискання сильнішою рукою падаючої лінійки. Тест виконується в положенні стоячи. Сильніша рука з розігнутими пальцями витягнута вперед. Асистент бере 40-сантиметрову лінійку і тримає її паралельно долоні на відстані 1 – 2 см, нульова відмітка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. Після команди «Увага!» асистент на протязі 5 секунд повинен відпустити лінійку, перед учнем стоїть завдання якомога швидше зжати пальці в кулак та затримати лінійку. Вимірюється відстань в сантиметрах від нижнього краю долоні до нульової відмітки лінійки. Тест проводиться три рази підряд, зараховується кращий результат.

Кмітливість – це вміння людини перебудовувати свою рухову діяльність у відповідні до вимог знезапечно виниклих обставин. Ефективним методом розвитку кмітливості є: рухливі та спортивні ігри, виконання знайомих елементів в незвичних ситуаціях, з доповненням додаткових рухів, зміною способу виконання.

Гнучкість – це можливість людини виконувати рухи в різних суглобах з великою амплітудою. Для виховання гнучкості використовують активні рухи з постійно збільшуючою амплітудою, завдання з орієнтиром та вправи з активною допомогою партнера.

Рівновага визначається найбільш простим способом: учень стоїть на одній нозі, руки на поясі, друга нога зігнута в коліні та п'ятка на коліні прямої ноги. Визначають час тримання рівноваги після прийнятого стійкого положення в цій позі в секундах. Відлік часу ведеться по секундоміру та зупиняють в момент втрати рівноваги.

Координація рухів – складова частина кожної добре засвоєної вправи. По одному якомусь руху неможливо визначити координаційні здібності учнів. Далі наведу рекомендовані тести для визначення ступені розвитку координаційних здібностей у учнів.

1. Вправа циклічного характеру з перехресною координацією зі зміною площин

В. п. – права рука в сторону, ліва в низ.

1. – Праву руку вниз, ліву руку вперед
2. – Праву руку вперед, ліву руку вниз
3. – Праву руку вниз, ліву руку в сторону
4. – В .п.

2. Послідовна вправа, яка виконується зі зміною площин

В. п.- права рука в сторону, ліва в низ.

1. – Праву руку вверх, ліву руку в сторону
2. – Праву руку вперед, ліву руку вверх
3. – Праву руку вниз, ліву руку вперед
4. – В .п.

3. Різномітна вправа, яка виконується у фронтальній площині

В. п.- права рука вверху, ліва рука в низу.

1. – Праву руку в низ, ліву руку вверх
2. – Праву руку вверх
3. – Праву руку вниз
4. – Праву руку вверх
5. – Ліву руку вверх
6. – Праву руку в низ
7. – праву руку вверх
8. - В .п.

Методика визначення ступені розвитку координації рухів закладається в розучуванні тестів та здачі їх на оцінку. Викладач повинен пояснювати та показувати вправу, потім учні виконують їх п'ять разів разом з викладачем і вкінці заняття, після ще одноразового показу (учні не виконують під час показу вправу), виконують її на оцінку.

3. Методи дослідження функціональних можливостей організму учнів

Тісний функціональний зв'язок між серцево – судинною та дихальними системами, з одного боку, і фізичної працездатності організму, з іншого боку, дозволяють використовувати ряд показників кровообігу та дихання в умовах напруження цих систем для оцінювання адаптації організму до м'язової діяльності.

Для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні призначається Проба Руф'є.

Необхідне обладнання: секундомір, тонометр, апарат для вимірювання артеріального тиску.

Перед пробою в обстежуваного в положенні сидячи підраховується пульс за 15 секунд (P1) після 5-хвилинного спокійного стану. Потім під рахунок випробування присідає 30 разів за 1 хвилину. Відразу після присідань підраховується пульс за перші 15 секунд (P2) і останні 15 секунд (P3) першої хвилини після закінчення навантаження. Показник серцевої діяльності (ПСД) обчислюється за формулою: після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підрахувати пульс за 15 с (P1), потім протягом 45 с виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 с (P2) і останні 15 с (P3) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінюються за індексом, що визначається за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

1. Протягом 5 хвилин у положенні лежачи на спині порахуйте пульс за 15 с.
2. Потім зробіть 30 присідань за 45 с.
3. Знову в положенні лежачи горілиць порахуйте пульс за перші 15с після присідань.
4. Далі визначте частоту пульсу в кінці першої хвилини відновлення - з 45-ї по 60-у с.

Оцінення

Індекс Руф'є менш 0 - атлетичне серце;

0,1 - 5 - «відмінно» (дуже добре серце);

5,1 - 10 - «добре» (добре серце);

10,1 - 15 - «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня);
15,1 - 20 - «погано» (серцева недостатність сильного ступені).

4. Контроль за ефективністю формування оптимального дихання учнів.

Під тренувальність дихальної системи прогресивне підвищення її резервів виробітки моделей оптимальних дихальних стереотипів, удосконалення механізмів саморегуляції та довільного керування диханням.

Визначення показників на початковому етапі занять дозволяє скласти для учнів научно сформовану оздоровчу програму тренування. Повторні дослідження допоможуть виявити ступінь зростання тренувальності дихальної системи та ефективності занять. Для цього рекомендується використовувати три групи показників: ***морфологічні дані, функціональні показники та проби.***

Морфологічні дані. Це інформаційні морфофункціональні дані зовнішнього дихання, таких як: форма, окружність та екскурсія грудної клітини, стан передньої стінки живота та інші.

Про форму грудної клітини судять по розміщенню ребер, надчеревному куту та відношенню передньо – заднього діаметру до поперечного. В нормі розрізняють три форми грудної клітини: ***конічну, циліндричну та сплющену.*** При ***конічній грудній клітині*** поперечний діаметр більший ніж передньо – задній, ребра розміщені косо з нахилом до вертикальної осі, надчеревний кут тупий. ***Циліндрична грудна клітина*** характеризується більш широким передньо – заднім діаметром, ребра розміщені косо, надчеревний кут прямий. При ***сплющеній формі грудної клітини*** передньо – задній діаметр складає 60- 68 % поперечного.

При захворюваннях можуть виникнути паталогічні форми грудної клітини: плоска, кілоподібна, паралітична та інші.

Окружність грудної клітини вимірюють в трьох фазах: в спокійному стані(пауза), при вдиху та при видиху. Замірювання грудної клітини в спокійному стані краще всього проводити при розмові з учнем. Потім замірюється окружність грудної клітини в положенні максимального вдиху і максимального видиху.

Різниця між максимальним вдихом та видихом називається ***екскурсією грудної клітини*** та визначається в сантиметрах. В середньому екскурсія грудної клітини дорівнює 6 – 8 см, а у спортсменів, особливо у плавців, може досягати 10 – 12 см.

Функціональні показники та проби. Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, можливості учнів керувати диханням визначають за допомогою проб Штанге та Генчі.

Проба Штанге – це довільна затримка дихання на вдиху – зазначається в тому, що піддослідний в положенні стоячи робить декілька глибоких дихальних рухів і після повного видиху закриває рот, а великим та вказівним пальцями зжимає крила носу. По секундоміру визначають час та момент зупинки дихання та його відновлення.

Проба Генчі – затримка дихання на видиху. Піддослідний після декількох дихальних рухів виконує повний видих, закриває рот та пальцями ніс. Час затримки дихання реєструється по секундоміру. Потрібно відмітити, що час затримки дихання на видиху на 40 – 50 % менше, чим на вдиху, в середньому складає 20 – 30 секунд. Довільна затримка дихання залежить від рівня обміну речовин, кисневої ємкості крові, мобілізації дихання, кровообігу та вольових якостей.

Контрольна фаза починається з моменту зупинки дихання. Друга фаза – це час від моменту важкості дихання до його відновлення. При оцінюванні проби враховують ступінь стійкості, продовжуваність збереження рівноваги. Тверда стійкість пози на протязі 15 секунд при відсутності тремтіння пальців та вік оцінюється як «добре», покачування, невелике тремтіння пальців та вік при збереженні пози на протязі 15 секунд – «задовільно», якщо поза утримується менше 15 секунд – «незадовільно».

Проба Яроцького - дослідження вестибулярного аналізатора, який оснований на визначенні часу, на протязі якого піддослідний спроможний зберігати рівновагу при подразненні вестибулярного апарату безупинного обертання голови.

Учню пропонується в проложенні стоячи робити безупинні рухи головою в одному напрямку (темп – 2 оберти за 1 секунду).

5. Комплексна оцінка стану здоров'я учнів

Об'єктивними показниками стану здоров'я є дані зовнішнього огляду (постава, будова тіла, стан шкіри, ступінь розвитку підшкірної основи та ін.), результати клінічних, фізіологічних та біохімічних досліджень з урахуванням статевих та вікових нормативів.

Стан здоров'я залежить від способу життя, ступені рухової діяльності, зовнішніх умов.

Навчання у школі вимагає від організму дитини та підлітка з послабленим здоров'ям дуже високі вимоги. По – перше, це велике статистичне навантаження, яке потребує спеціальної організації рухового режиму для задоволення природних потреб організму у рухах. По – друге, це необхідність засвоєння значної кількості різної інформації та порушення функції зорового апарату в наслідок тривалої роботи з мілкими об'єктами при читанні та письмі.

Тест здоров'я:

1.Оцінка по віку.

Кожен вік життя дитини дає 1 бал, наприклад: для віку 14 років – 14 балів.

2.Оцінка по стану росту та маси.

Нормальна маса тіла повинна відповідати росту стоячи в сантиметрах мінус 100. Якщо норма – то 30 балів, якщо нижче норми, на скільки одиниць нижче норми, стільки ж доплюсуємо до 30, якщо надлишок, тоді на скільки одиниць вище норми, стільки ж віднімаємо від 30.

3. Погіршення стану здоров'я при курінні.

Некурці отримують 30 балів. Для тих, хто курить, від суми балів здоров'я по віку та маси тіла віднімаємо стільки одиниць, скільки цигарок спалює за добу.

4.Оцінка статистичного здоров'я по пульсу.

Якщо пульс в стані спокою нижче 90, та кожен удар пульсу нижче 90 добавляється по одному балу, а якщо вище, то навпаки віднімаємо.

5. Оцінка динамічного здоров'я по швидкості відновлення пульсу після дозованого навантаження.

У учня замірюють пульс в стані спокою, після 2 – хвилинного бігу на місці в темпі 180 кроків за хвилину і через 4 хвилини відпочинку. Якщо пульс відповідає вихідному рівню, тоді до суми всіх показників додається ще 30 балів. Якщо пульс вищий, тоді від 30 віднімають відповідно визначену кількість і залишок додають до загальної суми.

6. Оцінка здоров'я по активній м'язовій діяльності та витривалості організму.

Якщо учень щодня бігає 12 хвилин або їздить на велосипеді, виконує ранкову гігієнічну гімнастику, тоді до загальної суми додаємо 10 одиниць, а при малоактивному способі життя тоді віднімаємо 20 одиниць.

Оцінення :

менше 20 балів - незадовільний, загрозливий стан;

від 21 до 60 балів – відносно задовільний стан, практично здоровий;

від 61 до 100 балів – середнє та вище середнього;

100 та більше балів – стан хороший .

Визначення стану здоров'я дозволяє сформувати конкретне представлення про здоров'я та досягти того, щоб підліток знав краще свій організм та навчився підтримувати його в хорошій формі. Також аналіз дозволить

виявити фактори, які впливають на організм, намітити оздоровчу програму. Виявити, як саме підлітки відносяться до свого здоров'я, чи володіють вони необхідними гігієнічними навичками, чи займаються фізичними вправами.

Критерії комплексної оцінки стану здоров'я

- I - наявність або відсутність в момент дослідження хронічних захворювань.
- II - рівень функціонального стану основних систем організму.
- III - ступінь опору організму до несприятливих впливів.
- IV - рівень досягнутого розвитку та ступінь його розвитку.

Розподіл учнів за станом здоров'я по групах

Перша група – здорові, з нормальним рівнем функцій.

Друга група - здорові, але мають функціональні та деякі морфологічні відхилення, зі зниженим опором до гострих та хронічних захворювань.

Ця група має велике соціальне значення, так як, такі діти потребують оздоровчі заходи.

Третя група – з хронічними захворюваннями в стані компенсації, збереженими функціональними можливостями організму.

Четверта група - з хронічними захворюваннями в стані субкомпенсації, зі зниженими функціональними можливостями організму.

Віднесення учнів до другої та третьої груп потрібно проводити в залежності від ступені вираження патологічних процесів з урахуванням функціональних можливостей організму. В історії хвороби записується повний діагноз та ставиться група здоров'я.

П'ята група - з хронічними захворюваннями в стані декомпенсації, із значними зниженнями функціональних можливостей організму. Як правило, такі діти не відвідують дитячі заклади загального профілю та масовими оглядами не охоплені.

IV. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІДЛІТКІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

1. Основні задачі фізичного виховання

Ефективність фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, всеціло відзначаються методикою та організацією занять, раціонально використовуються оздоровчі системи фізичних вправ. Від того, які засоби фізичного виховання застосовуються в заняттях, яка методика їх використання та як організований процес фізичного виховання, залежить і оздоровчий результат.

Ті фізичні вправи, до яких організм погано адаптується, можуть бути цінними при строгому дозуванні. Любі вправи можуть бути виключені тільки на деякий час, після чого вони повинні поступово застосовуватися. Заборона виконання яких-небудь вправ по медичним показникам, тобто, якщо вони погано засвоюються, може застосовуватися тільки до вправ, які не мають прикладного значення, наприклад, деякі гімнастичні вправи типу «шпагат». Ні одна фізична вправа прикладного характеру взагалі не може бути протипоказаною.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту потрібно застосовувати строго диференційований метод занять. По цій причині і недопустиме об'єднання однієї медичної групи з іншою. Важливо також знати, що організм учнів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, потребує рухову активність не менше, а частіше ще більше, ніж організм здорових дітей та підлітків, але йому потрібна якісно інша рухова активність. Для цього використовуються комплексне застосування різних форм та занять фізичними вправами: уроки фізичної культури, ранкова гігієнічна гімнастика, ввідна та виробнича гімнастика, фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки.

Особливу увагу слід звернути на формування основних рухових вмінь та навичок, необхідних для засвоєння майбутньої професії. Для учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, професійно-прикладна фізична підготовка має велике значення, тому що учням, які перенесли серйозні захворювання, не можна розраховувати на те, що їх організм самостійно пристосовується до вимог виробничої діяльності за рахунок вроджених здібностей, та процес такого пристосовування пройде сам по собі.

Важливо виховати у учнів потребу активного відпочинку, використовуючи на протязі навчального процесу ввідну гімнастику, фізкультурні паузи та хвилинки, а також застосування виробничої гімнастики.. Привити смак та любов до систематичних занять фізичними вправами.

Безпосередньою умовою здорового способу життя є повне виключення любых впливів, які здатні порушити нормальну

життєдіяльність організму. Вживання спиртних напоїв та тютюнокуріння не мають бути присутніми в житті молодшої людини.. Важливо пам'ятати, що здоров'я накопичується поступово, на протязі довгого часу, а розрушується швидко, та й не рідко на зовсім.

2. Розподіл учнів по медичним групам

У підлітковий період дуже важливо своєчасно виявити учнів, які мають відхилення у стані здоров'я та направити зусилля на ліквідування цих відхилень, які знижують функціональні можливості та працездатність дитячого організму, затримують його оптимальний розвиток. Правильний розподіл учнів по медичним групам для занять фізичною культурою є важливим розділом роботи медичних працівників та вчителів фізичної культури.

Загальне керівництво організацією лікарського контролю за здоров'ям учнів, які займаються фізичною культурою і спортом здійснюється органами охорони здоров'я відповідно до діючих інструкцій та Положень про роботу медичного персоналу в учбовому закладі.

Медичне обслуговування учнів здійснюється спеціально закріпленими за учбовим закладом лікарями та іншим медичним персоналом.

Висновок про стан здоров'я і всі лікарські вказівки про допустимі навантаження для кожного учня записуються у лікарську-контрольну карту і обов'язково доводяться до відома учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з учням. Учні, які не пройшли медичний огляд до уроків фізичної культури не допускаються. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, учні розподіляються на три медичні групи. А саме: основна, підготовча та спеціальна. Допустиме фізичне навантаження для кожної групи учнів повинно відповідати медичній характеристиці.

ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА

Складають учні без відхилень у стані здоров'я, з добрим фізичним розвитком, навчаються за навчальними програмами фізичного виховання в певному обсязі учні можуть займатись в одній із спортивних секцій, брати участь у змаганнях.

ПІДГОТОВЧА МЕДИЧНА ГРУПА

Складається з учнів, які мають незначне відхилення у стані здоров'я, з недостатнім фізичним розвитком, навчаються за навчальною програмою з фізичного виховання при умові більш поступового освоєння комплексу рухових навичок та умінь. Цій групі рекомендується також додаткові заняття для удосконалення рівня фізичного розвитку.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Віднесені учні з відхиленням у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що вимагають обмеження фізичних навантажень, допущені до виконання навчальної та виробничої роботи, займаються за спеціальними навчальними програмами, та підлягають поглибленому медичному огляду.

Учні, які тимчасово звільнені від занять фізичними вправами, зобов'язані бути присутніми на уроках фізичної культури, при цьому учитель може їх залучати до підготовки занять. Дозвіл на тимчасове звільнення від занять фізичними вправами дає лікар або медичний персонал учбового закладу.

3.Принципи комплектування груп

У професійно-технічних закладах учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, займаються на уроках фізичної культури разом з учнями, які віднесені до основної та підготовчої медичної групи, це негативно відзначається на їх здоров'ї, тому що ці діти є малорухливі та не відважуються виконувати ряд фізичних вправ, комплексують та соромляться на заняттях, рухи виконують боязко та невпевнено, бояться помилитися та стати предметом насмішок. Тим самим, викладачі допускають учнів спеціальної медичної групи тільки до підготовчої та заключної частини уроку, а за ходом основної вони тільки спостерігають, внаслідок чого у учнів зникає зацікавленість до уроків фізичної культури, вони відмовляються навіть від мінімальних занять. Цей метод є неправильним, він наносить шкоду не тільки на фізичний стан дитини а й на психологічний, в наслідок якого виникають у учнів комплекси та відчуття неповноцінності. Тому потрібно негайно змінювати методику фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи. Тому я вирішила кардинально зайнятись з цим питанням та розробила заходи, що до усунення цих недоробок.

1. Проводити заняття фізичними вправами з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи окремо від учнів основної групи.
2. Розробити комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, для учнів з різними видами захворювання.
3. Розробити комплекси ввільної гімнастики.
4. Розробити комплекси фізкультурних пауз.
5. Розробити комплекси виробничої гімнастики.
6. Розробити поурочно - тематичний план з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.

Спеціальні медичні групи для занять фізичною культурою комплектуються з урахуванням віку, стану здоров'я, незалежно від захворювання. Об'єднання учнів з різними видами захворювання можливе тому, що адаптація їх організму, органів кровообігу та дихання до фізичного навантаження однакові.

У професійно-технічних навчальних закладах спеціальні медичні групи не потрібно комплектувати за віком, тому що учні I, II та III курсів на час навчання мають від 15 до 17 років – це одна вікова категорія. Заняття потрібно проводити 2 рази на тиждень в період підйому рухової активності, а саме: від 7 до 8 години ранку, або ж від 15 до 16 години. Склад групи не повинен перевищувати 15 учнів. Паралельно учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково відвідувати і уроки фізичної культури, активно виконувати завдання підготовчої та заключної частин уроку, а під час основної – виконувати вправи, які вирішували у спеціальній групі.

***Практичні заходи, щодо організації систематичних занять
фізичними вправами учнів спеціальної медичної групи:***

- По – перше:*** викладач фізичної культури має мати представлення про захворювання учня, виявити та визначити відхилення від норм, знати його функціональні можливості, фізичний розвиток та підготовленість до того, щоб укомплектувати групи, підібрати вправи та правильно дозувати навантаження.
- По-друге:*** проводити з учнями регулярні заняття та постійно прививати їм любов до фізичної культури та спорту.
- По-третьє:*** вести постійний та систематичний контроль за реакціями, зрушеннями та змінами, які проходять в організмі учня під впливом фізичних вправ.
- По –четверте:*** вчити дітей простим прийомам самоконтролю та підготувати їх до самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах.

З урахуванням функціональних можливостей учні розподіляються на дві підгрупи: сильну та слабку. Принцип індивідуалізації при групових заняттях здійснюється розподілом учнів на 2 – 3 відділення по 5 – 6 учнів, у яких приблизно однакові функціональні можливості та фізична підготовка.

Учні зі слабким здоров'ям повинні отримувати щоденно дозоване фізичне навантаження. Для цього потрібно використовувати ранкову гімнастику, фізкультурні паузи та хвилинки, прогулянки та інше.

Щоб підготувати учнів до самостійних занять фізичними вправами дома, їх потрібно навчити правильному диханню та вмінню розслабляти м'язи, простим прийомам самоконтролю та ознайомити з необхідними положеннями та вправами комплексу ранкової гімнастики.

Вчитель фізичної культури на уроках повинен періодично перевіряти пульс та частоту дихання у учнів, вести систематичні спостереження за підготовленістю та функціональним станом і на цій основі здійснювати індивідуальний підхід до кожного учня. Учні спеціальної медичної групи повинні вести щоденник фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

7. Періодизація процесу фізичного виховання

Процес фізичного виховання має три етапи: **підготовчий, основний та заключний.**

Підготовчий етап. Виконується підбір засобів та методів фізичного виховання та направлений на вирішення оздоровчих завдань. Головне завдання – не перенавантажити послаблений хворобою організм. Потрібно застосовувати почергову роботу м'язів, а також «розсіювати» навантаження на великі м'язи тулуба та кінцівок.

Основний етап. По мірі покращення адаптації організму учнів до умов м'язової діяльності та відновлення порушеного захворюванням функціонального стану поступово вирішуються завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.

Заключний етап. Забезпечується рішення завдань підвищення загальної а особливо спеціальної, тобто застосовування до конкретних умов засвоєної професії, працездатності, закріплення захисних сил організму. Завершується процес засвоєнням професійно важливих якостей та рухових навиків.

Важливо знати, що на всіх етапах занять з учнями спеціальної медичної групи за рахунок використання різних засобів та методів вирішуються оздоровчі та лікувально-профілактичні завдання. У всі періоди занять потрібно дотримувати диференційний підхід до використання засобів та методів фізичної культури.

Активний відпочинок сприяє прискоренню відновлення реакції кровообігу та дихання після фізичного навантаження, доцільно здійснювати у формі короточасних (10 – 15 сек) вправ для інших, невтомлених м'язових груп. Краще за все таке рухове переключення здійснювати при початкових симптомах стомлювання, тобто для «профілактики».

Особливу увагу потрібно звернути на освоєння природних рухів, які мають прикладне значення, - стрибки, лазіння, вправи на рівновагу.. Для вирішення задач професійно - прикладної фізичної підготовки використовують плавання, ходьбу на лижах, туристичну підготовку. В тих випадках, коли потрібно розвинути специфічні для даної професії рухливі якості, які не можуть засвоїтися за допомогою звичайних засобів фізичного виховання, застосовують спеціалізовані заняття, під час яких здійснюється вивчення спеціальних форм професійно-прикладної фізичної підготовки: переправи через водяні перешкоди, їзда на велосипеді та ін.

Важливим засобом професійно-прикладної фізичної підготовки є виробнича гімнастика, яка підтримує високий рівень працездатності.

Навчальний процес передбачає також засвоєння учнями необхідного теоретичного матеріалу, який дозволяє з розумінням відноситися до використання всіх засобів професійно - прикладної фізичної підготовки.

4.Режим дня учнів

Позитивний вплив фізичних вправ на організм підлітків з послабленим здоров'ям може виконуватися в повному обсязі тільки в тому випадку, якщо на заняттях будуть враховуватися та виконуватися гігієнічні вимоги.

Для кожної людини важливо вміти формувати здоровий спосіб життя. Проте не всі мають такі здібності. Декому важко виконувати правила здорового способу життя або ж не знають її.

Для того, щоб бути здоровим, потрібно зміцнювати організм шляхом дотримання режиму дня, сну, щоденної ранкової гімнастики, виконання комплексу гімнастичних вправ, гартувальних процедур, регулярного харчування, гігієнічних навичок тощо. Режим дня складається для кожного індивідуально.

Дотримання режиму дня у підлітковому віці закладає фундамент здорового способу життя. Яким буде цей фундамент - залежить від кожної людини індивідуально.

Знання фізіологічних основ і принципів побудови режиму, а також важливість кожного його елемента допомагає усвідомити потребу дотримання раціонального розпорядку дня.

Біолог Карл Ліней, ще у 18 столітті, запропонував послуговуватися "квітковим годинником", використовуючи здатність багатьох квітів розкриватися вранці, а на вечір закриватися. На початку 19 століття медики вперше застосували термін "живий годинник", для визначення ритму функцій організму, називаючи добу одиницею нашої природної хронології.

Під біологічним ритмом розуміють періодичне чергування різних станів організму і коливань інтенсивності фізіологічних процесів та реакцій.

Головним ритмом організму є добовий, що триває майже 24 години. Стан організму людини залежить від часу доби, пори року, клімату тощо. Наприклад, максимальна температура тіла людини - о 16 - 18 годині, максимальна частота серцевих скорочень - о 15 - 16 годині, максимальна частота дихання - о 13 - 16 годині, максимальний артеріальний тиск - о 15 - 18 годині.

Лікарі - гігієністи рекомендують кожній людині скласти свій режим дня і сну та дотримувати його незалежно від чинників навколишнього середовища та особливостей організму.

Учням рекомендується лягати о 22 годині та вставати о 7.00. Перед сном кватирку або вікно в кімнаті слід відчинити взимку на 1 годину, а влітку залишити на цілу ніч. їсти бажано 3-4 рази на день. Ранкову зарядку робити щодня не менше ніж 15-20 хвилин. Прогулянки на свіжому повітрі в холодну пору року мають тривати 2 - 3 години, а в теплу - 5 годин.

Недотримання режиму дня веде до порушень біологічних ритмів і, як наслідок, до погіршення самопочуття, втрати працездатності. До основних причин втрати здоров'я належать: забруднення навколишнього

середовища, тривале перебування у закритому не провітрюваному приміщенні, недосипання (головний біль, дратівливість), навчальне перевантаження - читання й письмо без перерв, тривале сидіння біля телевізора чи комп'ютера - призводить до перевтоми нервової системи, малорухливий спосіб життя - зменшення фізичних навантажень, наслідком чого є недостатній фізичний розвиток, слабке серце тощо.

6. Фізичні вправи та активний відпочинок в режимі дня

По мірі впливу на організм всі види оздоровчої фізичної культури (в залежності від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного і ациклічного характеру.

Циклічні вправи - це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється один і той же закінчений руховий цикл. До них відносяться ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування.

У **ациклічних вправах** структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їх виконання. До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивна гра, єдиноборства. Аби кичні вправи впливають переважний чином на функції опорно-рухового апарату, внаслідок чого підвищуються сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах. До видів з переважним використанням а циклічних вправ можна віднести гігієнічну і виробничу гімнастику, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки та ритмічну гімнастику.

При проведенні систематичної роботи з фізичного виховання з підлітками, які мають відхилення в стані здоров'я, не можна обмежуватись двома уроками на тиждень. Необхідно перебудувати режим дня з урахуванням функціональних можливостей організму цих учнів, постійно використовувати природні фактори (вода, повітря та сонячні ванни), різні форми фізичної культури (гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та паузи, індивідуальні заняття, прогулянки, туризм та ін.).

Для учнів спеціальної медичної групи фізичні вправи, які використовуються в процесі навчальних занять, мають особливе важливе значення, так як допомагають забезпечити високу працездатність підлітків, які в наслідок перенесеного захворювання відрізняються зниженням функціональних можливостей, а в наслідок, і погіршенням працездатності.

Вправи, які починають навчальний день та періодично включаються в загальноосвітні уроки, представляють собою систему впливів, ефективність яких в основному залежить від комплексності використання її елементів. Проведення короточасних занять передають естафету, яка стимулює вплив фізичних вправ на працездатність організму. Але якщо одне або декілька занять випадають, тоді знижується стимулюючий ефект.

7. Ранкова гігієнічна гімнастика

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, вдосконаленню координації руху, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Під час ранкової гімнастики і подальших водних процедур активізується діяльність шкіряних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату і внутрішніх органів.

У ранковій гімнастиці важлива послідовність виконання вправ. Спочатку виконується ходьба, яка сприяє покращенню кровообігу, посиленню дихання. Слідуюча вправа на потягування, при якій покращується кровообіг в м'язах верхніх кінцівок та дихання, нахили тулуба; махові вправи – які збільшують рухливість в суглобах; підскоки, зміцнюючи м'язи та суглоби нижніх кінцівок, підвищуючи обмінні процеси в організмі; дихальні вправи, регулюючи та знижуючі інтенсивність дихання та кровообігу.

При виконанні вправ зарядки дихання повинно бути вільним з акцентом на видих, так як правильний глибокий видих рефлекторно викликає вдих.

Комплекс ранкової гімнастики

Вправа 1.

Ходьба, легкий біг 30-40 с, ходьба 20 с.

Вправа 2.

В. п. - о. с.; руки зігнуті до плечей.

1-2 - праву руку вгору;

3-4 - ліву руку вгору;

5-6 - праву руку до плеча;

7-8 - ліву руку до плеча.

Виконувати з ходьбою на місці у середньому темпі

Вправа 3.

В. п. - о. с.; руки на поясі.

1-2 - навіприсядки, руки вниз, у сторони;

3-4 - в. п.

Виконати 4-7 разів, темп середній

Вправа 4.

В. п. - стійка, ноги нарізно, руки за голову.

1-2 - напівприсід, поворот тулуба вправо, руки в сторони;

3-4 - в. п.;

5-6 - напівприсід, поворот тулуба вліво, руки в сторони;

7-8 - в. п.

Виконати 4-7 разів, темп середній

Вправа 5.

В. п. - о. с..

1-2 - пружинні нахили вправо, ліву руку вгору, праву - вниз, вздовж тулуба;

3-4 - пружинні нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, уздовж тулуба

Виконати 4-6 разів, темп середній

Вправа 6.

В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті.

1-2 зігнути ноги,

3-4 - в. п.

Виконати 5-7 разів, темп середній

Вправа 7.

В. п. - лежачи на спині, руки вгору.

1-4 - підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку;

5-8 - в. п. - розслабитися

Виконати 4-6 разів, темп середній

Вправа 8.

В. п. - о. с.

1 — стрибок на правій нозі, ліва нога вперед - вгору, оплеск руками під лівою ногою;

2 - в. п.;

3 - стрибок на лівій нозі, права — вперед, угору, оплеск під правою ногою;

4 - в. п.

Виконати 4-7 разів з великою амплітудою у середньому темпі

Вправа 9.

Легкий біг, 30 секунд, темп середній

Вправа 10.

Ходьба

1 - 4 - руки дугами вперед-угору, в сторони, вдих;

5 – 8 - руки через сторони у в. п., видих

30 секунд, темп середній

Комплекс ранкової гімнастики на свіжому повітрі

Вправа 1.

Ходьба на місці з високим підніманням стегон, дихати довільно, вперед не нахилятись .

Виконувати 1 хвилину у швидкому темпі

Вправа 2.

В. п. — о. с.

1—2—дугами назовні руки вгору, піднятися на носки - вдих;

3—4—в. п., видих.

Дивитися на кисті рук. Виконати 8—10 разів у середньому темпі

Вправа 3.

В. п.— стойка ноги нарізно, руки за голову, лікті відвести назад.

1 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони долонями вгору (дивитись на ліву руку);

2—в. п.;

3 — нахил вперед, руки в сторони (голову підняти, прогнутися в попереку, ноги не згинати),

4 — в. п. Те саме праворуч.

Дихання довільне. Виконати по 5—6 разів у кожний бік.

Вправа 4.

В. п.— о. с.

1 — мах правою ногою назад, руки вгору, піднятися на носок (вдих);

2—в. п., видих;

3—4—те саме лівою ногою.

Виконати 5—6 разів.

Вправа 5.

В. п.— руки в сторони.

1 — мах лівою ногою вперед, оплеск руками під ногою;

2—в. п.,

3 — нахил уперед, торкнутися пальцями рук підлоги;

4—в. п.;

5—8—те саме правою ногою.

Дихання довільне. Ноги не згинати. Виконати кожною ногою 5—6 разів.

Вправа 6.

В. п.— стойка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплетені.

1— 2 — пружні нахили вліво;

3—4 — те саме вправо.

Ноги й руки не згинати Дихання довільне. Виконати 5—6 разів.

Вправа 7.

В. п.— о. с.

1 — упор присівши;

2 — ліву ногу в сторону (носок відтягнути, ногу не згинати);

3—упор присівши;

4—в. п.;

5—8—те саме правою ногою.

Дихання довільне. Виконати по 5—6 разів кожною ногою.

Вправа 8.

В. п.— о. с.

1 — стрибок ноги нарізно, руки в сторони;

2 — в. п.

Дихання довільне. Повторити 10—12 разів.

Вправа 9.

Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу. 1—2 хв; виконати дихальну вправу з рухами рук.

8. Виробнича гімнастика, фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки

Виробнича гімнастика, як вид оздоровчої фізкультури використовується в різних формах безпосередньо на виробничій практиці та на виробництві. Ввідна гімнастика перед початком роботи або навчання сприяє активізації рухових нервових центрів і посиленню кровообігу в робочих м'язових групах. Вона необхідна особливо в тих видах виробничої діяльності, які пов'язані з тривалим збереженням сидячої робочої пози і точністю виконання дрібних механічних операцій.

Фізкультурні паузи організуються безпосередньо під час роботи або навчання. Час їх проведення визначається фазами зміни рівня працездатності - в залежності від виду діяльності і контингенту працюючих. Фізкультурна пауза за часом повинна випереджати фазу зниження працездатності. За допомогою виконання вправ з музичним супроводом для незадіяних м'язових груп (по механізму активного відпочинку) поліпшується координація діяльності нервових центрів, точність рухів, активізуються

процеси пам'яті, мислення і концентрації уваги, що благотворно впливає на результати виробничого процесу.

З урахуванням характеру професійної діяльності використовують диференційні комплекси виробничої гімнастики, включаючи ввідну гімнастику (5 – 8 хвилин на початку навчального процесу), а також фізкультурні паузи (5-7 хвилин), фізкультурні хвилинки (1-2 хвилини) або мікро паузи активного відпочинку (15-30 секунд), застосовані в процесі навчального дня. Враховуючи значення виробничої гімнастики для майбутньої ефективної трудової діяльності, учням необхідно пояснити значення, принципи підбору та складання комплексів вправ.

Комплекс виробничої гімнастики

Вправа	Дозування	Організаційно - методичні вказівки
<i>Вправа № 1</i> В. п.- основна стійка 1.- Праву кисть вперед, ліву назад 2. - Те саме навпаки	10 разів	Темп середній, виконувати з повною амплітудою
<i>Вправа № 2</i> В. п. ноги нарізно, руки вперед , кисті зжаті в кулак 1.2.3.4.- Кругові оберти кистями в середину 5.6.7.8. – Кругові оберти кистями назовні	6 разів	Темп середній, виконувати з повною амплітудою
<i>Вправа № 3</i> В. п. – ноги нарізно, руки до плечей 1.2.3.4. – Кругові оберти рук вперед 5.6.7.8. - Кругові оберти рук назад	4 рази	Темп середній, виконувати з повною амплітудою, спина пряма
<i>Вправа № 4</i> В. п. – ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці в замку 1.-2. - « Хвиля » руками	6 разів	Темп середній, виконувати з повною амплітудою, спина пряма, не нахиляти вперед
<i>Вправа №5</i> В. п. – основна стійка 1. – Руки до плечей	6 разів	Темп повільний, вище підняти на носки

2. – Піднятись на носки, руки вверх 3. - Руки до плечей 4.- В. п.		
--	--	--

Вправа № 6 В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову 1-2 - Повороти тулуба направо 3 – 4 – Повороти тулуба наліво	8 разів	Темп середній
Вправа № 7 В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс 1- 2 – Пружинні нахили тулуба направо 3- 4 – Пружинні нахили тулуба наліво	8 разів	Темп середній, глибше нахилитись
Вправа № 8 В. п. - стійка руки на пояс 1 – Мах зігнутою правою ногою вгору 2 - В. п. 3 – 4 - Те саме 5 - Мах зігнутою лівою ногою вперед 6 – В. п. 7 – 8 – Те саме	8 разів	Темп середній, опірну ногу не згинати, мах виконувати вище Темп середній
Вправа № 9 В. п. – стійка руки на пояс 1 – Напівприсід 2 - В. п.	20 разів	Темп середній, при присіданні спини тримати прямо
Вправа № 10 В. п. – основна стійка Ходьба на місті, поперемінно згинаючи руки в ліктях, не відриваючи ступні від землі	30 разів	Темп швидкий
Вправа № 11 В. п. – основна стійка	30 разів	Темп швидкий

Ходьба на місті, поперемінно згинаючи руки в ліктях, не відриваючи носки від підлоги Вправа № 12 В. п. – основна стійка Ходьба на місті, поперемінно згинаючи руки в ліктях Вправа № 13 В. п. – основна стійка 1.2.3.4 – Піднімаючи руки через перед вверх, піднятись на носки – вдих 5.6.7.8. – Те саме вниз – видих	30 разів 6 разів	Темп швидкий Темп повільний, виконувати з повною амплітудою
--	--------------------------------	---

9. Домашні завдання з фізичної культури

Домашні завдання з фізкультури – важлива форма роботи з учнями спеціальної медичної групи.

Домашні завдання можуть бути загальними і індивідуальними. Вони мають бути посильними й доступними учням, але й в міру важкими, щоб учням було цікаво виконувати їх. Учитель планує домашні завдання заздалегідь і обов'язково вносить до плану-конспекту уроку. Регулярна перевірка домашніх завдань є частиною обліку успішності учнів, вона допомагає вчителю об'єктивно оцінити знання, вміння та навички учнів.

До виконання учнями домашніх завдань слід залучити їхніх батьків. На батьківських зборах треба ознайомити батьків з основними питаннями фізичного виховання дітей, розповісти про режим дня учнів, його значення для правильного фізичного розвитку і здоров'я дітей. Під час бесід з батьками необхідно підкреслити важливість їхнього особистого прикладу у виконанні ранкової гігієнічної гімнастики, ходьбі на лижах, катанні на ковзанах та інші.

Характер, зміст завдання для кожного учня визначається станом його здоров'я, порушеннями, викликаними захворюванням та фізичною підготовленістю.

Розрізняють два види завдань: **теоретичні** та **практичні**.

Теоретичні завдання розширюють кругозір учнів, підкріплюють їх знаннями про вивчення вправ: ознайомлення з теоретичними основами, технікою виконання вправ, правилами змагань та су дійства, способами організації та проведення самостійних тренувань.

Практичні завдання - потребують від учнів вміння використання знань на практиці, постійно виховують необхідні навички та вміння на практиці.

Організм учнів буде поступово пристосовуватися до фізичного навантаження при сполученні загально розвивальних та спеціальних вправ.

Спеціальні вправи направлені на відновлення функцій, які порушилися під час захворювання або травми. Наприклад, при переломі лівого плеча вправи для лівої руки будуть розглядатись як спеціальні, а вправи для здорової руки та тулуба – загальнозміцнюючі. На заняттях загальнозміцнюючі та спеціальні вправи повинні по черзі змінюватися, тим самим забезпечуючи загальний вплив на організм та розвиток поражених систем.

Спеціальні вправи при захворюваннях серцево – судинної системи

1. Рухи у мілких суглобах (активізація периферійного кровообігу), виконується у вихідному положенні лежачи, сидячи та стоячи.
2. Рухи руками, ногами та тулуба у сполученні з рухами, стимулюючими периферійний кровообіг, обмін речовин та механізми регулювання.
3. Рухи руками, ногами та тулуба на місці та в русі з метою тренування серцево-судинної та дихальної систем.
4. Вправи з вагою, опором та навантаженням.
5. Вправи на розслаблення м'язів.
6. Дихальні вправи (статистичні та динамічні).

Спеціальні вправи при захворюваннях дихальної системи

Ці вправи направлені на покращення механізму дихання в покої та при м'язовій діяльності, зміцнення м'язів, які приймають участь у диханні, збільшення екскурсії грудної клітини та діафрагми, розтягуванні плевральних спайок, очищення дихальних шляхів від мокрот.

Спеціальні дихальні вправи поділяються на ***статистичні*** та ***динамічні***:

1. з рівним, ритмічним диханням;
2. з рідким диханням;
3. зі зміненим типом дихання (грудне, брючне, змішане);
4. із зміненою структурою дихального циклу:
 - а) подовжений вдих;
 - б) пауза при вдиху та видиху;
 - в) штовхоподібний вдих;
 - г) довільний звук при видиху;
5. збільшення вентиляції легенів;
6. направлені на формування навичків правильного дихання при виконанні фізичних вправ.

При бронхіальній астмі спеціальні дихальні вправи виконуються по слідуєчій методиці: за коротким вдихом слідує продовгий видих (видиху вальна гімнастика). Рекомендується вдихати носом, а видихати ротом.

Дихальні вправи виконуються також супроводом звуків: а, о, у, ф, х, ш – на вдиху по системі: на рахунок 1-4- видих, потім – вдих або 1 – 6 – видих, потім вдих.

Для розтягнення спайок на нижніх відділах легенів вправи для тулуба виконуються з глибоким вдихом під час поворотів в здорову сторону; для розтягнення спайок у бокових відділах рухи тулуба потрібно сполучувати з глибоким вдихом, а при спайках у верхніх частинах легенів доцільно виконувати сидячи із застосуванням гімнастичних палиць та м'ячів.

Спеціальні вправи при захворюваннях нервової системи

При функціональних захворюваннях нервової системи (неврозах) рекомендується проводити заняття на свіжому повітрі, це сприяє вихованню колективізму, підвищенню працездатності, успішності та зміцненню здоров'я.

Для тренування збуджуючих та тормозних процесів нервової системи я пропоную застосовувати:

1. Вправи з напруженням та розслабленням різних м'язових груп.
2. Ходьбу зі зміною темпу під рахунок або звук.
3. На увагу (2 оплески – зупинитись, 1 оплеск присісти, 3 оплески – повернутись направо і так далі.).
4. Вправи – завдання.
5. Ходьбу із закритими очима, з поворотами по сигналу.
6. Танцювальні кроки під музику.
7. Стрибки в глибину, через перешкоди, обертаючи скакалку.
8. Вправи на рівновагу та точність.
9. Вправи із швидкою зміною характеру руху
10. Рухливі ігри, зв'язані із зміною поз, з прискоренням та зупинками.

Захворювання нервової системи проявляються у вигляді рухових, чуттєвих, координаційних порушень. Також можуть спостерігатися: паралічі та парези (часткові порушення рухових функцій).

Спеціальні вправи при порушенні обміну речовин

Підлітки з порушенням жирового обміну повинні притримуватися певного режиму харчування та рухів. Їм слід відмовитися від переїдання, багато та енергійно рухатися, займатися фізичною працею та фізкультурою.

Рекомендовані вправи при ожирінні:

1. Для зміцнення м'язів живота (30-40 % часу уроку).
2. Для великих м'язових груп кінцівок та тулуба.
3. З вагою, які потрібно виконувати з повною амплітудою.
4. Ходьба з високим підніманням ніг у різному темпі.

5. Дихальні.
6. Ігри, екскурсії, походи, плавання, їзда на велосипеді, зимові види спорту.
7. Водні процедури.

Спеціальні вправи при захворюванні апарату травлення

1. Брючне дихання (зустрічне дихання – на вдиху втягувати передню стінку живота).
2. Для м'язів живота та спини.
3. Для м'язів тазу та промітностей.
4. Ходьба з високим підніманням колін.
5. Присідання, нахили та повороти тулуба.
6. З набивними м'ячами.
7. На карачках.
8. Втягування та випучення живота; почергове скорочення та розслаблення прямих та косих м'язів живота.
9. В положенні лежачи на животі, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг з напруженням м'язів сідниць.

Комплекс вправ для зміцнення м'язів очей

Вправа 1.

Зажмурити очі (з поступово наростаючою силою), розплющити на 3 – 5 секунд. Повторити 4 – 6 разів.

Вправа 2.

В. п. – стоячи до гімнастичної стінки спиною, ноги нарізно, взятися за рейку вгорі по ширше.

- 1 – подивитись на носок правої ноги;
- 2 – перевести погляд на протилежну руку;
- 3 – подивитись на носок лівої ноги;
- 4 – перевести погляд на праву руку. Повторити 3 рази.

Вправа 3.

В. п. стоячи біля гімнастичної стінки, захопивши перекладину руками.

- 1 – прогнутися;
- 2 – повернутись у в. п. Повторити 3 – 6 разів.

Вправа 4.

В. п. – те саме.

- 1 – 6 – колові рухи очима за годинниковою стрілкою та назад.
Виконати по 2 рази у кожен бік, темп повільний.

Вправа 5.

В. п. – лежачи на спині, в опущених руках м'яч.

1 – 4 – руки вгору, стежити очима за м'ячем (вдих);

5 – 8 – руки вниз, стежити очима за м'ячем (видих).

Виконати 4 рази у повільному темпі.

Вправа 6.

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 – руки в сторони – видих;

2 – зігнути ліву ногу в коліні, обхопити її руками – вдих;

3 – 4 – те саме правою ногою.

Повторити 4 – 6 разів у середньому темпі.

Вправа 7.

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, в одній руці м'яч.

1 – 6 – повільне перекидання м'яча в другу руку, стежачи за м'ячем очима.

Виконати 2 рази кожною рукою (стежити, щоб руки були спрямовані точно в сторони).

Вправа 8.

В. п. – сидячи, заплющити очі.

Спокійно дихати 1 хвилину.

10. Самоконтроль учнів

Самоконтроль – це регулярне застосування ряду простих прийомів для самостійного спостереження за станом свого здоров'я та фізичним розвитком.

Самоконтроль виховує у учнів свідоме відношення до заходів, направлених на зміцнення здоров'я, до фізичних вправ, з дотриманням правил особистої та суспільної гігієни. Самоспостереження дозволяє слідкувати за реакцією організму на навантаження, за часом відновлення, своєчасно виявити несприятливі признаки.

Показники, якими можна користуватися при самоконтролі, умовно розподіляються на **об'єктивні** та **суб'єктивні**.

Суб'єктивні показники: самопочуття, настрої, сон, апетит, працездатність, больові та інші відчуття, які виникають під час дії на центральну нервову систему подразників зовнішнього та внутрішнього середовища.

Об'єктивні показники: маса тіла, пульс, частота дихання, ЖЄЛ, динамометрія.

Данні самоконтролю повинні систематично записуватись у щоденник самоконтролю.

Записи у графі самоконтролю

<i>Вид прийому самоконтролю</i>	<i>Дані самоконтролю</i>
<i>Самопочуття</i>	Хороше, звичайне, задовільне, слабкість, в'ялість, запаморочення, серцебиття, біль. Відображення діяльності всього організму та в першу чергу ЦНС. Відсутність яких-небудь больових відчуттів, бадьорість, життєрадісність – ознака хорошого самопочуття. Поява незвичайних відчуттів, біль у м'язах, у правому або лівому підребер'ї, запаморочення, в'ялість, слабкість, головний біль – ознака поганого самопочуття. Потрібно записувати ступінь стомлення після занять: не стомився, трохи стомився, перевтомився. На наступний після занять день вносять: стомлення нема, відчуваю себе добре, залишилось почуття втоми, повністю не спочив, відчуваю себе стомленим.
<i>Сон</i>	Вказуються години сну та його якість: міцний, неспокійний, із снобаченнями, кошмарами, безсоння.
<i>Апетит</i>	Цей показник є доволі інформаційний.. Погіршення або відсутність свідчить про стомлення, надмірне збудження під час занять. Відмічають: хороший, задовільний, підвищений, поганий, відсутній, підвищена спрага.
<i>Працездатність</i>	Хороша, звичайна, понижена, після роботи значне стомлення.
<i>Маса тіла</i>	Визначається регулярним зважуванням. Втрата ваги з неповним відновленням до вихідного положення є поганим показником, за виключенням у учнів, які страждають ожирінням.
<i>Пітливість</i>	Визначають як посилене, помірне та слабке. Посилена пітливість свідчить про перетренування, порушення взаємозв'язку між відділами центральної нервової системи, який регулює роботу серцево-судинної, дихальної систем та інші.
<i>Пульс</i>	Це ритмічне штовхоподібне коливання стінок артерій з ритмом скорочення серця. По характеру пульсу можна достовірно судити про роботу серця, і тому учні повинні слідкувати за його змінами. Після регулярних занять на протязі 1,5 – 2 місяці пульс в спокої становить більше 100 ударів у хвилину, то це свідчить про тахікардію, а нижче 60 називається брадикардією (ознака тренувальності).

<i>Дихання</i>	Вказувати кількість та якість дихання: поверхнєве, глибоке, рідке та порушення частоти та ритму, поява задишки та кашлю. Якщо задишка виникає при недостатньому газообміні після незначного або середнього навантаження тоді це є симптомом невідповідності навантаження функціональному стану учня.
----------------	--

Щоденник самоконтролю потрібно періодично показувати викладачу фізичної культури для контролю та запису рекомендацій по подальшому режиму занять та домашніх завдань по фізичній культурі, комплексів ранкової гімнастики та фізкультурних пауз. Тільки при співпраці викладача фізичної культури, лікаря та батьків та при проведенні широкого комплексу оздоровчих та профілактичних заходів учнів з послабленим здоров'ям можливе зміцнення та покращення фізичного розвитку, оволодіння новими навичками та вміннями.

V. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УЧНЯМИ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

1. Засоби та форми фізичного виховання

Фізичне виховання дітей та підлітків з послабленим здоров'ям – це лікувально-педагогічний процес, направлений на вирішення гігієнічних, освітніх та виховних завдань шляхом застосування системи фізичних вправ.

Основні засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні фактори та особиста гігієна.

Основні групи фізичних вправ

1. Гімнастичні вправи.
2. Спортивно-прикладні вправи.
3. Гра.
4. Туристичні заходи.

Гімнастичні вправи. Це спеціально розроблені форми рухів анатомічного характеру, штучно придумані для удосконалення природних життєвих сил та рухових здібностей. Цей вид вправ найбільш широко представлений у програмі фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи у зв'язку з тим, що вони дозволяють відносно чітко дозувати фізичне навантаження, вибірково впливати на окремі м'язові групи та суглоби, формувати навички та вміння, сприяти розвитку основних рухових якостей, виправляти дефекти постави, відновлювати функції порушених систем організму.

Види гімнастичних вправ

1. Рівновага
2. Вправи на координацію
3. Ідеомоторні вправи
4. Коригуючі вправи

Рівновага. Життєво важлива навичка- це збереження рівноваги при виконанні різних побутових, виробничих та спортивних рухів. Вправи на рівновагу активують вестибулярні, тонічні та статистичні рефлекси. Ці вправи застосовуються для здолання дизкоординації між руховими та вегетативними функціями, таких як головокружіння, нудоти, пітливість, уповільнення пульсу. Застосовуються вправи в порядку наростання важкості: ходьба по прямій лінії, ходьба на носках, стійка на одній нозі, хода на помірній площині (лаві, колоді), ходьба із закритими очима.

Вправи для вестибулярного апарату: повороти та нахили голови та тулуба, обертання та нахили голови та тулуба у сполученні з довільним диханням.

Вправи на координацію. Координованість – це здатність людини швидко та точно відтворити раніше незнайомий йому складний рух. Ці вправи характеризуються різноманітністю по структурі сполучення рухів. Від повноцінності координації залежить відповідність м'язових зусиль до виконання вправ по

напрямку, швидкості та амплітуді. Досягається координованість шляхом поступового ускладнення рухових дій. Для визначення ступеню розвитку використовують різні контрольні вправи.

Ідеомоторні вправи. Це уявне виконання вправ під час яких підвищується електрозбуджування м'язів, активується дихання та кровообіг. Цей вид вправ слід починати використовувати прийнявши вихідне положення лежачи або сидячи в кріслі із закритими очима. Спочатку слід виконувати уявно прості, а після складні фізичні вправи, звертаючи увагу на послідовність фаз, техніку та механізм даної вправи. Вони підвищують загальний тонус організму, зберігають умонорефлекторні зв'язки, які необхідні для виконання рухових якостей (кидки м'яча в ціль, стрибки з місця, ведення м'яча, кидки в корзину).

Коригуючі вправи. Це вправи які безпосередньо зміцнюють м'язи тулуба, вигинають поперек в протилежному напрямку паталогічного викривлення, та сприяють розвитку статистичних та динамічних функцій попереку та грудної клітини. Вони застосовуються для вирівнювання тону м'язів, зміцненню послаблених м'язів шляхом розтягнення скорочених та зміцнення ослаблених м'язів та всіх м'язових груп. Завданням корегуючи вправ є проти водія деформуванням, виховання правильної постави і сприяння гармонійному фізичному розвитку учнів. Ці вправи застосовуються при слабкому фізичному розвитку, порушеннях постави, викривлення спини, деформації грудної клітини та ін.

Спортивно-прикладні вправи. Це рухові дії, які направлені на оволодіння руховими навичками, зміцнення здоров'я та покращення фізичної підготовленості учнів. До них відносяться: ходьба, біг, лазіння, ходьба на лижах, їзда на велосипеді та ін.

Гра. Це цілеспрямовані рухові дії різної ступені важкості, які обумовлені певними правилами. По ступені навантаження поділяються на групи:

1. На місті.
2. Малорухливі.
3. Рухливі.
4. Спортивні.

Ігровий метод широко застосовується на заняттях з учнями для підвищення їх емоційного стану.

Туристичні заходи. Здійснюються за допомогою активних засобів пересування: прогулянки, екскурсії, походи, мандрівки.

2. Методика проведення занять

В методиці проведення занять з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи - є три основних принципи.

Перший принцип – має оздоровчий та лікувально-профілактичний напрямок у використанні засобів фізичної культури. У учнів спеціальної медичної групи цей принцип є найголовнішим, йому підпорядковуються вибір засобів фізичної культури та особливо методики та організації занять. На цьому етапі потрібно забезпечити швидке відновлення порушених хворобою функцій, для цього потрібно підвищити пристосування організму учнів до сприйняття фізичних вправ за рахунок звичних форм рухової діяльності.

Другий принцип - закладається у диференціальному підході до використання засобів фізичної культури у залежності від характеру та вираженості структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних паталогічним процесом. Викладач разом з лікарем повинні об'єднати учнів у групи по найбільш важливим показникам реактивності організму. Зарахування учнів в обумовлену групу або підгрупи слід розглядати як тимчасове явище, так яка при наступному медогляді його можуть перевести в іншу підгрупу або групу. Медогляд повинен проводитись 1 раз у 6 місяців. Вирішальним критерієм при переводі з однієї групи в іншу – є досягнутий рівень адаптування до умов фізичних навантажень.

Третій принцип – це професійно-прикладна направленість у проведенні занять. Викладач повинен допомогти учням в процесі занять засвоїти необхідні рухові навички та за допомогою методів фізичної тренувальності «відшліфувати» їх, так підготувати центральну нервову систему та інші функціональні системи організму, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього спеціаліста.

Щоб підготувати організм до конкретного виду праці, потрібно займатись певними фізичними вправами. Їх підбір диктують вимоги професії, які розглядаються в категоріях професійно важливих рухових якостей та особливо реактивності організму, які забезпечують ці якості.

Різноманіття професій які відрізняються по психофізіологічним характеристикам та умовам праці, потребують індивідуального підходу до вирішення задач професійно-прикладної фізичної підготовки. Однак при всій специфічності задач, які визначаються різними вимогами у кожній професії, основу професійно-прикладної підготовки складає різнобічний розвиток фізичних та психічних якостей, а також рухових навичків, тобто загальної фізичної підготовки учнів.

3. Формування рухових вмінь та навичок

Рухове вміння – це здатність людини під сприянням повторних вправ виконувати вивчений рух при посиленій концентрації уваги на кожному елементі, який входить у цей рух.

Ні одна суб'єктивно нова вправа не може бути автоматична при першому виконанні. Кожна вправа має свої характеристики:

1. Просторові – положення траєкторії руху тіла.
2. Часові – продовжуваність та темп
3. Просторово-часові – швидкість руху тіла та його частин, плавність, прискорення.
4. Динамічні – джерела сили, їх величина та направленість, результат їх дії.

По мірі автоматизації рухів свідомість звільняється від безпосереднього керування ними, що дає можливість переключатись на вирішення нових завдань. Рухова навичка чітко усвідомлюється, вона може відтворюватися абстрактно. Ступінь усвідомлення всіх елементів вивчає мого елементу у учнів неоднакова, вона залежить від швидкості та якості засвоєння, а також від здатності творчого відтворення у житті.

Формування рухових навичок проходить у три фізіологічні фази відтворення часових зв'язків, які формуються в процесі неодноразового практичного виконання вивчаємого руху:

1. ***Іррадіації нервових процесів.***

Умовно-рефлекторні зв'язки в корі головного мозку утворюються при широкому включенні багатьох м'язових груп, значна частина яких не потрібна для вивчення вправи та заважає цьому. Тому вправи виконуються з грубими помилками, відхиленнями від раціональної техніки, з надлишковими м'язовими напруженнями, не зв'язано, при слабкій координації рухів і тільки приблизно відповідають загальній схемі.

2. ***Концентрації процесів.***

Збуджуючі процеси концентруються за рахунок розвитку гальмівних та вдосконалення взаємодії м'язів. Рухи стають більш точними в просторі та часі. Але відсутнє чітке погодження збуджуючих та гальмівних процесів, значна частина елементів виконується під посиленням контролем свідомості, спостерігається значна скутість рухових дій.

3. ***Стабілізації динамічного стереотипу.***

Завершується концентрація збуджуючих процесів. Всі елементи вправ виконуються цілісно з високою точністю. На цій основі формуються стереотипи, тобто фізіологічні механізми стійкості системи нервових процесів, строго відповідають структурі, просторово-часовим та динамічним характеристикам рухів. Вправи виконуються автоматично, без прямої участі свідомості, під переважним контролем рухового аналізатора.

Фази формування рухової навички мають якісно різні психологічні та дидактичні особливості. Етапи педагогічного керівництва розвитку рухових навичок:

1. Ознайомлювальний.

Цей етап направлений на усвідомлення представлення про вправу, яка вивчається, його структуру на основі наглядного та теоретичного пояснення способів його виконання.

2. Підготовчий.

Здійснюється свідоме, але ще не досконале початкове практичне виконання вправи, оволодіння ним спробами та помилками.

3. Стандартизуючий (синтетичний).

Характеризується більш повною автоматизацією та об'єднанням вивчених елементів вправи в єдине ціле, злиття та плавне виконання, без лишніх зусиль. Проходить перенос уваги з процесу на результат та врахування зовнішніх зусиль на кінцеву ціль. Вправа виконується в стандартних умовах.

4. Варіюючий, ситуаційний.

Забезпечує відокремлення засвоєних навичок від тих стандартних умов, в яких вона була сформована, та перенесення її в нові умови, включаючи її в систему вивчених вмінь та навичок. Слід особливо відзначити один із факторів формування навичок – це розмова учнів, в процесі якого вони на словах відтворюють наглядно сприйняте органами відчуттів вправу.

Правильність виконання та темпи формування рухових навичок особливо підвищується при дотримання слідуючих правил.

Перше правило.

Автоматизація будь-якої вправи починається тільки при багаторазовому виконанні в стандартних умовах.

Друге правило.

Чим складніша по структурі вправа, тим повільніше та важче вона піддається автоматизації.

Третє правило.

Зворотній зв'язок.

Четверте правило.

Сформована в стандартних умовах рухова навичка вдосконалюється в нестандартних, екстремальних умовах (гра, змагання), а також шляхом включення її в якості складової частини в більш об'ємну діяльність, яка має прикладне значення (здолання природних перешкод).

П'яте правило.

Облік стану здоров'я, вікових та індивідуальних особливостей формування рухової навички. У дітей з послабленим здоров'ям навички формуються повільніше, не однакові темпи формування ідентичних рухових навичок у учнів одного віку та статі, у одного і того учня формування рухових навичок на різних етапах проходить нерівномірно.

Тому викладачу неодмінно потрібно слідкувати за динамікою оволодіння навичками, своєчасно виявляти конкретні причини затримки та ліквідувати їх.

4. Методика формування правильної постави

Виховання правильної постави у підлітків припускає вирішення слідуючих завдань.

- 1. Розвиток та удосконалення м'язово-суглобної чуттєвості.***
- 2. Зміцнення та розвиток м'язів – розгиначів спини та живота (формування природного м'язового корсету).***
- 3. Формування гнучкості хребта та збільшення амплітуди рухів в плечових та тазостегонних суглобах.***

Вправи застосовуються для профілактики негативних впливів середовища на поставу.

- 4. Формування навичок правильного дихання, поз тіла та ходи.***
- 5. Покращення фізичного розвитку учнів.***

Основними засобами формування правильної постави є гімнастичні вправи, які спрямовані на формування правильної постави та умовно поділяються на три групи.

- 1. Вправи, сприяючі розвиткові рухових навичок та зміцнення м'язового корсету (загально розвивальні вправи для рук, ніг, тулуба та живота).***

Застосовуються такі вправи, які сприяють розвитку силової та статистичної витривалості м'язів. Виконуються в положенні лежачи на животі або спині, на гімнастичних лавах або стінках.

- 2. Вправи, які сприяють формуванню правильної постави.***

Виконання вправ, які формують рухову структуру постави – це вправи з предметами на голові, спрямовані на розвиток відчуття різних поз, балансування та у вертикальній площині.

- 3. Координуючі вправи, які входять в систему фізичних вправ з метою профілактики дефектів постави.***

Виконання вправ для профілактики негативних впливів середовища на поставу.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ

Вправа № 1

В. п. – о. с.

1 – 2 - піднятися на носки, руки до плечей, підняти руки вгору – вдих;

3 – 4 - опуститися, руки вниз - видих.

Виконати 3-4 рази, темп повільний

Вправа №2

В. п. – о. с.

1- руки вгору

2- присісти на носки - видих

3- піднятись

4- в. п.

Виконати 5-6 разів, темп середній

Вправа №3

В. п.- о. с.

1 – 2 - піднятися на носки, руки в сторони, пальці зігнути в кулак долонями вгору.

3 – 4 - в. п.

Виконати 6-8 разів, темп середній

Вправа №4

В. п. лежачи на спині, руки в " замок " за головою.

1 – 2 - підняти прямі ноги угору під 90 °

3 – 4 - в. п.

Виконати 10 разів, темп середній

Вправа №5

В. п. лежачи на спині, руки в " замок " за головою.

1- 2 - зігнути ноги у колінах, підтягуючи коліна до живота.

3- 4 - в. п.

Виконати 10 разів, темп середній

Вправа №6

В. п. лежачи на спині , руки вздовж тулуба.

1- одночасне розведення у сторони рук та ніг,

2- в. п.

Виконати 8-10 разів, темп середній

Вправа №7

В. п. лежачи на спині

Грудне дихання.

Виконати 6-8 разів, темп середній

Вправа №8

В. п. - стійка на колінах, руки в сторони, мішечок у правій руці.

1 - нахилом назад, покласти мішечок за ліву ногу

2 – в. п.

3 - взяти мішечок лівою рукою

4 – в. п.

5 – 8 - те саме нахилом в інший бік

Виконати 3-4 рази, темп середній

Вправа №9

В. п. - руки на поясі, мішечок на голові

1 – 2 - присід

3 - 4 –повернутись у в. п. (спину і голову тримати прямо, щоб не впав мішечок).

Виконати 10 разів, темп середній

Вправа № 10

В. п. - сид упор ззаду, мішечок на ногах біля ступнів.

1 – 2 - ледь згинаючи ноги, підняти їх над підлогою

3 - 4 –повернутись у в. п.

Виконати 10 разів, темп середній

Вправа № 11

В. п. - ноги широко нарізно, руки за спину, мішечок на голові.

1 - зігнути ліву ногу в коліні

2 - в. п.

3 – 4 - те саме правою ногою.

Виконати 10 разів, темп середній

КОМПЛЕКС ВПРАВ ІЗ ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Вправа 1.

В. п. – палиця внизу, хватом зверху.

Ходьба на місці з високим підніманням стегна.

Дихати довільно, вперед не нахилятися , виконувати 1 хвилину у повільному темпі.

Вправа 2.

В. п. - стійка ноги нарізно, палиця внизу (тримати її на ширині плечей).

1 - 2 - палицю вгору, пів нахил назад (дивитись на палицю);

3 - 4 - в. п.

Повторити 7-8 разів у середньому темпі..

Вправа 3.

В. п. - те саме.

1 - 2 - палицю угору, пів нахил назад, голову підняти (дивитися на палицю) - вдих;

3 - палицю на груди (лікті вниз);

4 - нахил, палицю вперед (пальцями торкнутися підлоги), ноги і руки не згинати;

5 - випрямитися, палицю на груди;

6 - палицю вгору;

7 – 8 - палицю вниз.

Повторити 6-7 разів у середньому темпі.

Вправа 4.

В. п. - стійка ноги нарізно, палиця за головою, тримати її за кінці, лікті вниз.

1 - 3 - пружні нахили ліворуч (ноги не згинати, вперед не нахилятися);

4 - в. п.

5- 8 - те саме вправо.

Повторити 6-7 разів у кожен бік у середньому темпі.

Вправа 5.

В. п. — стійка ноги нарізно, палиця на лопатках, лікті вниз.

1- 2 - нахил уперед (підняти голову, ноги не згинати, прогнутися) - вдих;

3- 4 - в. п. - видих.

Повторити 8-10 разів у середньому темпі.

Вправа 6.

В. п. - стійка ноги нарізно, палиця за головою, лікті вниз.

1- нахил уліво (голову не опускати, ноги не згинати);

2- в. п.

3 - нахил вправо;

4 - в. п.

Повторити 8-10 разів у середньому темпі.

Вправа 7.

В. п. – о. с., палиця внизу хватом зверху по бокам

1 – підняти зігнуту праву ногу, палицю за коліно.

2 – в. п.

3 – 4 – те саме лівою.

Повторити 8-10 разів у середньому темпі, спина пряма.

Вправа 8.

В. п. - палиця вертикально, упор кінцем у підлогу, хват за верхній кінець, руки прямі.

1 - 2 - присісти, - вдих;

3- 4 - в. п. - видих.

Тулуб уперед не нахиляти. Повторити 7-8 разів у середньому темпі.

Вправа 9.

В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед.

1 – мах прямо правою до лівого кінця палиці

2 – в. п.

3 – 4 те саме махом лівої до правого кінця палиці.

Повторити 8-10 разів у середньому темпі, спина пряма, опірну ногу не згинати.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ІЗ МІШЕЧКОМ НА ГОЛОВІ

Вправа №1.

В. п. - о. с., руки за спину, мішечок на голові.

1.- ліву ногу в сторону;

2. - в. п., те саме правою ногою.

Виконати 4-6 разів, темп середній.

Вправа №2.

В. п. - о. с., руки за спину, мішечок на голові.

1.- ліву ногу вперед;

2. - в. п., те саме правою ногою.

Виконати 4-6 разів, темп середній.

Вправа №3.

В. п. - о. с., руки за спину, мішечок на голові.

1.- ліву ногу назад;

2. - в. п., те саме правою ногою.

Виконати 4-6 разів, темп середній.

Вправа №4.

В. п. - о. с., руки на поясі, мішечок на голові.

1. - зігнути ліву ногу вперед;

2.- в. п., те саме правою ногою.

Виконати 4-6 разів, темп середній

Вправа №5.

В. п. - сид зігнувши ноги (ступні на підлозі), палиця під колінами (хват знизу).

1 - 2 - ковзаючим рухом розігнути ноги і, нахилиючись уперед, просунути палицю до п'яток (нош випрямити) - вдих;

3 - 4 - в. п. (притягнути палицею стегна до себе) - видих.

Повторити 7-8 разів, темп середній

Вправа №6.

В. п. - о. с., палиця знизу

1- стрибок, ноги нарізно, палицю до грудей;

2- стрибок, ноги разом, палицю вгору;

3- стрибок, ноги нарізно, палицю до грудей;

4- стрибком в. п.

Повторити 10 - 12 разів, темп швидкий

Вправа №7.

Біг у повільному темпі, з переходом на ходьбу -1-2 хвилини.

КОМПЛЕКС ВПРАВ СПРИЯЮЧИХ ЗМІЦНЕННЮ М'ЯЗІВ СПИНИ

Вправа 1.

В. п. - лежачи на спині, руки розведені у бік, під кутом 45° до тулуба.

1 – 2 - підборіддя легенько підтягнути до яремної западини.

3 – 4 - носки спрямувати на себе.

5 -6 – повернути обидві ступні праворуч, голову одночасно повернути ліворуч.

7 – 8 – В. п.

9 – 16 – те саме в інший бік

Під час повороту голови у бік робимо безшумний вдих через ніс, повертаючись у в. п. – видих, виконати 8 разів у повільному темпі

Вправа 2.

В. п. - Лежачи на спині, п'яту правої ноги покласти на носок лівої, носки спрямувати на себе.

1 – 2 - виконуючи скручування, мізинцем ноги що зверху намагатися доторкнутися до підлоги, а вухом – до підлоги з протилежного боку.

3 – 4- в. п.

5 – 8 - те саме зі зміною положення ніг.

Виконати 8 разів, темп повільний

Вправа 3.

В. п. - Лежачи на спині

1. - праву ногу зігнути у колінному суглобі, стопою на ліве стегно.

2 – 3 - праве коліно синхронно з носком лівої ноги повернути праворуч, голову повернути ліворуч.

4. – В. п.

5 – 8 – те саме в інший бік зі зміною положення ніг.

Виконати 8 разів у повільному темпі.

Вправа 4.

В. п. - лежачи на спині

1 - зігнути обидві ноги в колінах підтягуючи стопи ближче до таза, поперек не відривати від підлоги;

2 – 3 - повернути коліна праворуч, голову – ліворуч, торкнутися підлоги. 4 –

В. п.

5 – 8 – те саме в інший бік.

Не відривати від підлоги верхню частину спини. Вправу виконати 8 разів у середньому темпі.

Вправа 5.

В. п. - лежачи на спині.

1 – 2 - п'яту лівої стопи підтягнути до таза;

3 – 4 - праву стопу покласти зверху на ліве стегно.

5 – 8 – те саме зі зміною положення ніг.

Вправу виконати 8 разів у середньому темпі.

5. Схема уроку фізичної культури при дефектах постави

<i>Частини уроку</i>	<i>Завдання</i>	<i>Зміст</i>
<i>Ввідна 5-7 хвили н</i>	1.Помірна загальнотонізуючий вплив на організм 2.Організація уваги учнів та підготовка їх до виконання складних по координації рухів 3.Фіксування уваги на поставі.	1.Ходьба, біг. 2.Загально розвивальні гімнастичні вправи. 3.Вправи з фіксування правильної постави.
<i>Основна I частина 15-30 хвили н</i>	1.Корекція основних та супутніх проявів дефектів постави. 2.Зміцнення окремих м'язових груп 3.Формування м'язового корсету	1.Спеціальні корегуючі вправи для корекції порушень фізіологічних згинів. 2.Загально розвивальні вправи без предметів та з ними. 3.Вправи на гімнастичних снарядах . 4.Вправи на спеціальних гімнастичних снарядах. 5.Вправи з в. п. – упор стоячи на колінах.
<i>Основна II частина 10-20 хвили н</i>	1.Створювання м'язово-суглобних відчуттів правильної постави. 2.Виховання правильної постави. 3.Удосконалення діяльності основних вегетативних систем.	1.Спеціальні вправи, сприяючі створенню мязово-суглобних відчуттів. 2.Закріплення навичків правильного положення тіла під час ігор, бігу, ходьби, стрибків та метання. 3.Вправи на розслаблення.
<i>Заключна 15 хвили н</i>	1.Зниження рівня проходження вегетативних функцій. 2.Удосконалення вміння постійно зміцнювати поставу.	1.Повільна ходьба, ходьба з різними рухами рук. 2.Вправи на дихання та розслаблення. 3.Вправи на фіксування правильного положення тіла при правильній поставі.

6. Оздоровча програма по ходьбі та бігу

У масовій фізичній культурі широко використовується оздоровча (прискорена) ходьба: при відповідній швидкості (до 6,5 км/год.) її інтенсивність може досягати зони тренувального режиму (ЧСС 120 - 130 уд / хв.).

Прискорена ходьба, як самостійний оздоровчий засіб може бути рекомендована лише при наявності протипоказань до бігу. При відсутності серйозних відхилень в стані здоров'я вона може використовуватися лише як перший (підготовчий) етап тренування на витривалість у початківців з низькими функціональними можливостями, але вона є однією із природних форм рухів, які несуть позитивний вплив на організм підлітків. Обов'язково потрібно враховувати показники часу ходьби, її швидкості та дистанцію. Ходьба буває прогул очна, оздоровча та спортивна. Вона може забезпечити високе функціональне навантаження, тренування та зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. Надалі, по мірі зростання тренувальності, заняття оздоровчою ходьбою повинні замінюватися біговими тренуваннями, яке потрібно починати з повільного бігу.

Тижневий цикл занять складається з трьох днів тренування. Для дівчат навантаження скорочують на 20 – 25 %, а пульсова реакція може бути на 5 – 8 вище, чим у юнаків.

Систематичні заняття з навантаженням 65 % від максимальних сприяє підвищенню фізичної працездатності на 25 – 40 %. Здви́ги з'являються вже на сумарній часовій роботі при ЧСС 130 ударів в хвилину при 2 – 3 тренуваннях на тиждень. Така робота захищає організм від перенавантажень та забезпечує надійний тренуючий ефект.

8. Методика формування навичок довольного керування диханням

Однією з головних завдань фізичного виховання учнів з послабленим здоров'ям є навчання правильного дихання та формування навички довольного керування ним.

Порушення функції правильного дихання, особливо при фізичних навантаженнях, призводить до затруднення кровообігу, веде до зниження рівня насиченості крові киснем та до порушень обміну речовин.

Застосування дихальних вправ під час фізичних вправ підвищує працездатність організму після фізичного навантаження, прискорює відновлювальні процеси, ліквідовує кисневу заборгованість.

Довільні дихальні вправи мало застосовуються, як засіб оптимізації розумової та фізичної працездатності на уроках, перервах, з метою тренування пам'яті, самовиховання, зміцнення здоров'я, ліквідування кисневої заборгованості та для відпочинку. Такі вправи повинні обов'язково бути включеними в програму фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.

Структура довольного керування дихання людини

1. Затримка дихання.
2. Довільне керування дихання (зміна ритму, глибини та об'єму легеневої вентиляції):
 - а) дихання при заданому постійному рівні вентиляції;
 - б) довільна гіповентиляція;
 - в) довільна гіпервентиляція;
 - г) управління диханням в спокої;
 - д) управління диханням при виконанні вправ на місті та в русі;
 - е) управління диханням при виконанні силових вправ та статистичних зусиль.
3. Довільне регулювання через дихальну систему емоційного стану та розслаблення м'язів, зняття рухової домінанти.
4. Застосовувати довільне дихання з метою прискорення процесів відновлення.

На початку навчання навичкам повного дихання учням необхідно засвоїти слідуючі правила:

1. Дихати через ніс.
2. Вдих виконувати плавно та без шуму.
3. Видих здійснювати активно, більш формовано та до кінця.
4. Дихання повинно бути повним.
5. Виключити лишні напруження дихання під час його довільного керування, воно не повинно завершуватись задишкою, станом дискомфорту та напруги.
6. При виконанні дихальних вправ увага концентрується на області живота, грудної клітини, фазах вдиху та видиху.
7. Враховувати гігієнічні умови виконання вправ.
8. Забезпечувати оптимальну структуру дихання при вирішенні рухового завдання:
 - а) погоджувати фази дихання та рухів по анатомічному признаку;
 - б) враховувати рефлексний вплив дихання на частоту рухів та силу скорочення м'язів.
9. Дотримуватись принципу адекватності дихання потребам цієї миті, тобто забезпечувати доставку організму потрібної кількості кисню та видалення вуглекислого газу:
 - а) досягати відповідності вентиляторної реакції даної м'язової роботи;
 - б) межі мінімального рівню легеневої вентиляції в спокої повинні знаходитись на 20 – 30 % нижче її нормального рівня;
 - в) глибина дихання при м'язовій роботі не повинна перевищувати 40 – 50 % величини ЖЄЛ.

Навчання дітей правильному диханню слід починати з теоретичних відомостей про дихання та його значення для життєдіяльності і здоров'я, розповіді про механізм дихання, його основних показників, змін при фізичному навантаженні, про вплив на ефективність м'язової та розумової

праці, На прикладі типічних вправ демонструються погоджування дихання з рухами. При поясненні техніки нової вправи слід вказувати, як правильно дихати. Під час виконання вправ рекомендовано нагадувати про характер дихання, замість підрахунку слід підказувати: вдих, видих.

Процес формування навичків довільного дихання умовно можна поділити на три періоди.

Перший період – 8-10 занять.

Застосовується система підготовчих вправ з поступовим розширенням дихальних функцій, здолання дизкомфортності між різними м'язовими групами, які приймають участь у диханні, засвоєння навичків повного дихання.

Другий період – 12-14 занять.

Засвоюються окремі рухові цикли при виконанні вправ на місті та в русі. Учні вчаться контролювати ритм та глибину дихання.

Третій період – 6-8 занять.

Закріплюються та вдосконалюються навички довільного керування диханням при виконанні найбільш важливих фізичних вправ при розумовій діяльності.

Потрібно пам'ятати, що діти запам'ятовують дихальні вправи та здобувають навички довільного керування диханням значніше скоріше ніж дорослі але й швидко втрачають здобуті навички, якщо заняття стають нерегулярними.

Типові дихальні вправи за методикою О. Стрельнікової

1. Повороти голови наліво та направо з гучним коротким вдихом носом.
2. Нахил голови у сторони чи вперед, назад з аналогічним вдихом.
3. Обіймання плечей – миттєво, з положення руки в сторони схрещувальним рухом, щільно обхопивши руками різноименні плечі (повторювати в темпі прогулянкового кроку).
4. Темпові нахили вперед, на кожен нахил – вдих.
5. Повороти тулуба вліво – вправо, на кожен поворот – вдих.
6. Напівприсіди з видихом.

Виконуючи емоційний видих, тренуються не тільки м'язи, а й нерви. Французький дослідник Бом'є стверджує, що по-різному виконаний носом видих впливає по-різному на точки кори головного мозку.

Після першого заняття об'єм легенів збільшується на 40 %.

8.Методика розвитку гнучкості

Найбільш інтенсивно розвивається гнучкість до 11 років, до 16 років темпи її розвитку трохи зменшуються, а після 17 років спостерігається зниження рухливості. Це проходить тому, що значно змінюється величина поверхонь суглобів, еластичність м'язів та зв'язок, міжпозвонкових дисків, суглобних сумок. У дівчат рухливість більшості суглобів більша ніж у хлопців на протязі всього шкільного періоду.

У підлітків з послабленим здоров'ям спостерігаються деякі зниження рухливості у попереку, плечових та тазових суглобів. Основною причиною зниження рухливості є обмеження рухової активності, недостатня фізична підготовленість, зайва вага, що є перешкодою у виконанні вправ. Низький рівень розвитку гнучкості значно затрудняє виконання побутових та виробничих рухів, приводить до збільшення енерговитрат більш швидкому стомленню.

При розвитку гнучкості слід дотримуватись слідуючих правил.

1. Виконувати вправи систематично.
2. Вправи на гнучкість поєднувати з вправами, які сприяють зміцненню відповідних суглобів.
3. Перед виконанням вправ необхідно попередньо розігріти організм.
4. Виконувати вправи на кожному занятті та в кожній частині уроку.
5. При виконанні вправ ставити конкретну ціль.
6. Після виконання вправи на гнучкість обов'язково давати вправи на розслаблення.
7. В процесі виконання вправ суворо дотримуватись поступовості у збільшенні тривалості розтягнення, кількості повторів та амплітуди виконання.

Вправи, які сприяють розвитку гнучкості умовно поділяють на групи:

1. вправи для плечового поясу;
2. вправи для хребта;
3. вправи для тазостегонних суглобів;
4. вправи для гомілкових суглобів;
5. вправи для ліктьових суглобів.

Для розвитку гнучкості застосовуються слідуючі групи вправ:

1. маятникоподібні рухи тілом та окремими частинами з поступовим збільшенням амплітуди рухів;
2. пружинні нахили тіла, присідання та випади;
3. використання додаткових зовнішніх підпорів;
4. активна допомога товариша;
5. використання додаткових обтяжень;
6. фіксування окремих положень із застосуванням самонавіюванням.

Вправи сприяючі розвиткові гнучкості

1. “Стреч кішки”

Ця вправа сприяє розтягуванню м'язів спини.

Вихідне положення – упор на колінах, ноги нарізно.

1 – 2 – повільно опускаючи підборіддя до низу, округлити спину, втягуючи м'язи живота в себе.

3 – 4 – повільно повернутись у вихідне положення.



2. Розтягування випрямленої ноги

Ця вправа сприяє розтягуванню задньої частини стегна.

Вихідне положення – лежачи на спині, права нога зігнута в коліні вгору, стопою до підлоги.

1 – 4 – підняти ліву ногу якомога вище, обхопивши її двома руками біля стегна.

5 – 8 – повернутись у вихідне положення.

9 – 12 – те саме зі зміною положення ніг.



3. Розтягування голені

Ця вправа сприяє розтягуванню нижньої частини підколінних зв'язок.

Вихідне положення – випад правою.

Руки на праве стегно, рухи тазом вперед, до почуття розтягування в м'язах голені. П'ятки від підлоги не відривати.



4. Розтягування м'язів стегна

Ця вправа сприяє розтягуванню передньої частини стегна.

Вихідне положення – лежачи на грудях, права рука зігнута перед лицем, лівою рукою захопити стопу лівої ноги, яка зігнута в коліні. Утримуючи таз та стегно на підлозі, повільно потягнути п'ятку до сидниці. Не допускати прогину спини.



5. Розтягування підколінних зв'язок

Ця вправа сприяє розтягуванню задньої частини стегна.

Вихідне положення – основна стійка.

1 – стійка, права нога зігнута в коліні, пряма ліва нога вперед з опорою на п'ятку. Руки на стегно.

2 – 3 нахил вперед, починаючи з тазу.

4 – вихідне положення.

5 – 8 – те саме зі зміною положення ніг

VI. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ ПО ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЮ ДЛЯ УЧНІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Успішне вирішення оздоровчих, виховних та реабілітаційних завдань фізичного виховання учнів з послабленим здоров'ям залежить від правильного планування навчально – виховного процесу та методики проведення занять. Методика проведення занять з цією категорією залежить від цілей та завдань лікування, підбору засобів фізичного виховання, оптимального їх застосування, раціонального дозування навантаження. Теоретичною основою методики фізичного виховання є загальні дидактичні положення, біологічні закони, специфіка засобів, які застосовуються в комплексному лікуванні з урахуванням діагнозу та стадій захворювання, віку та рівня фізичної підготовленості. Для оптимізації фізичного виховання та правильного проведення занять з учнями спеціальної медичної групи слід дотримуватись слідуєчих принципів:

1. враховувати специфіку застосування засобів та їх фізіологічний вплив, дозування та вихідне положення, яке повинне відповідати стану здоров'я, віковим особливостям та фізичній підготовленості підлітків;
2. застосовувати на заняттях загальнозміцнюючі та спеціальні вправи;

3. дотримуватись принципів постійності та поступовості у підвищенні та зниженні фізичного навантаження на уроці, дотримуючись фізіологічної кривизни у допустимих межах;
4. дотримуватись принципу чергування скорочень м'язових груп при підборі та застосуванні вправ;
5. підвищувати емоційний фон занять, сприяти становленню та закріпленню нових рефлексорних зв'язків;
6. вести фізкультурно-оздоровчі програми на основі сучасних досягнень практичної медицини, лікувальної фізкультури, теорії та практики фізичного виховання з урахуванням між предметних зв'язків по анатомії, фізіології та гігієні.

До основних документів планування навчально-виховного процесу фізичного виховання підлітків з послабленим здоров'ям відноситься: графік навчально-виховної роботи на рік, робочий план, поурочний план та план-конспект уроку. При плануванні обов'язково потрібно враховувати стан здоров'я учнів, рівень їх фізичної підготовленості, наявність місць для проведення занять, інвентар та кліматичні умови.

1. Поурочно – тематичний план з фізичної культури для учнів 15 – 16 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

І півріччя – 32 години (легка атлетика, баскетбол, гімнастика)

Завдання на півріччя:

1. Основні задачі, зміст та форми фізичного виховання у навчальних закладах та в сім'ї , особиста гігієна, засоби самоконтролю; профілактика захворювань; використання природніх факторів.
2. Вчити новим гімнастичним построєнням та перестроєнням, вправам з предметами: гімнастичною палицею та скакалкою, рівновазі, та виконання вправ на рівновагу на гімнастичній лаві. стрибкам на місті, стрибкам у довжину з місця; елементам ходьби та бігу.
3. Удосконалити види ведення та передач м'яча на місті та по ходу; удосконалити метання м'ячем у баскетбольну корзину, техніку метання малого м'яча в ціль; навички правильного дихання під час виконання фізичних вправ.
4. Сприяти вихованню навичків правильної постави, попередження плоскостопості; вихованню рухових якостей.

Вимоги до учнів:

1. Знати про вплив фізичних вправ на організм людини.
2. Знати виконання техніки стрибка у довжину з місця.
3. Вміти виконувати ведення та передачі м'яча на місті та по ходу.
4. Вміти виконувати штрафні кидки.

5. Вміти виконувати метання малого м'яча в ціль.
6. Знати виконувати рівновагу, та рівновагу на гімнастичній лаві.
7. Знати складати індивідуальний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
8. Знати правила особистої гігієни та самоконтролю.

Теоретичний урок

Урок № 1

1. Основні задачі, зміст та форми фізичного виховання у навчальних закладах та в сім'ї, особиста гігієна, засоби самоконтролю.
2. Ознайомити учнів із завданнями на рік та перший семестр.
3. Провести інструктаж з питань ОБЖ.
4. Домашнє завдання: підготуватись до практичних занять.

Легка атлетика -7 годин

Урок №2

1. Теоретичні відомості: вплив занять легкою атлетикою на організм людини.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба та прискорена ходьба.
4. Загально розвивальні вправи № 1.
5. Стрибки у довжину з місця: техніка виконання.
6. Виховання рухових якостей; вправи на витривалість з малим навантаженням (повільний біг з переходом на ходьбу: біг – 30 м, ходьба 150 м).
7. Техніка виконання метання м'яча в ціль.
8. Вправи ППФП: згинання та розгинання від опори заввишки 40-50 см.
9. Домашнє завдання : ходьба з високим підніманням стегна.

Урок № 3

1. Теоретичні відомості: самоконтроль.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба та прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи № 1.
5. Стрибки у довжину з місця: техніка виконання.
6. Виховання рухових якостей; вправи на витривалість з малим навантаженням (повільний біг з переходом на ходьбу: 30 м бігу, 150 м ходьби).
7. Техніка виконання метання м'яча в ціль.
8. Гра : « Мітко в ціль»
9. Вправи ППФП: піднімання тулуба в сід.
10. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 1 км.

Урок № 4

1. Теоретичні відомості: особиста гігієна.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 1.
6. Стрибки у довжину з місця: техніка виконання.
7. Виховання рухових якостей; вправи на витривалість з малим навантаженням (повільний біг з переходом на ходьбу: 30 м бігу, 150 м ходьби).
8. Техніка виконання метання м'яча на дальність.
9. Вправи ППФП: присідання.
10. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 1 км.

Уроки № 5

1. Теоретичні відомості: вплив ходьби пішки на організм людини.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 1.
6. Стрибки у довжину з місця: техніка виконання.
7. Виховання рухових якостей; вправи з витривалість з малим навантаженням (повільний біг з переходом на ходьбу: 60 м бігу, 150 м ходьби).
8. Техніка виконання метання м'яча на дальність.
9. Вправи ППФП: згинання та розгинання від опори заввишки 40-50 см.
10. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 1 км.

Урок № 6

1. Теоретичні відомості: що потрібно знати при здоланні дистанції по пересіченій місцевості.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 1.
6. Стрибки у довжину з місця: техніка виконання.
7. Виховання рухових якостей; вправи на витривалість з малим навантаженням (повільний біг з переходом на ходьбу: 60 м бігу, 150 м ходьби).
8. Техніка виконання метання м'яча на дальність.
9. Вправи ППФП: піднімання тулуба в сід .

10. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 1 км.

Уроки №7

1. Теоретичні відомості: як починати загартовуватись.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 1.
6. Проходження дистанції по пересіченій місцевості з чередуванням ходьби та бігу.
7. Здолання легкоатлетичної смуги перешкод застосовуючи: стрибки на одній нозі, по чергово з однієї ноги на дві та навпаки, перелітання.
8. Вправи ППФП: піднімання тулуба в сід та присідання.
9. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 1 км.

Урок № 8

1. Теоретичні відомості: застосування фізичних вправ в побуті.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 1.
6. Проходження дистанції по пересіченій місцевості з чередуванням ходьби та бігу.
7. Здолання легкоатлетичної смуги перешкод застосовуючи, стрибки на одній нозі, по чергово з однієї ноги на дві та навпаки, перелітання.
8. Вправи ППФП: піднімання тулуба в сід та присідання.
9. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 1 км.

Спортивні ігри – баскетбол -12 годин

Уроки № 9

1. Теоретичні відомості: вплив спортивних ігор на організм людини.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба та прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 2.
6. Ведення м'яча на місці правою та лівою руками: високе, середнє, низьке.
7. Передачі м'яча на місці в парах: двома руками від грудей, правою від правого плеча, лівою від лівого плеча, двома руками із-за голови.
8. Вправи ППФП: піднімання по гімнастичній стінці, піднімання зігнутих ніг на гімнастичній стінці.
9. Ходьба.
10. Домашнє завдання: щоранку проходити дистанцію до 1 км .

Уроки № 10-11

1. Теоретичні відомості: вплив ранкової гігієнічної гімнастики на організм людини.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба та прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 2.
6. Ведення м'яча на місці правою та лівою руками: високе, середнє, низьке.
7. Передачі м'яча на місці в парах: двома руками від грудей, правою від правого плеча, лівою від лівого плеча, двома руками із-за голови.
8. Ведення м'яча по ходу правою та лівою руками: високе, середнє, низьке.
9. Вправи ППФП: піднімання по гімнастичній стінці, піднімання зігнутих та прямих ніг на гімнастичній стінці.
10. Ходьба.
11. Домашнє завдання: виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

Уроки № 12-13

1. Теоретичні відомості: правила складання комплексу ранкової гімнастики.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба та прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 2.
6. Ведення та передачі м'яча на місці в парах правою та лівою руками.
7. Ведення м'яча по ходу правою та лівою руками: високе, середнє, низьке.
8. Ведення м'яча у повільному бігу.
9. Передачі м'яча в парах по ходу.
10. Вправи ППФП: піднімання зігнутих та прямих ніг на гімнастичній стінці.
11. Ходьба.
12. Домашнє завдання: виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

Урок № 14-15

1. Теоретичні відомості: попередження хронічних захворювань.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба та прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 2.
6. Ведення та передачі м'яча на місці в парах правою та лівою руками.
7. Ведення м'яча по ходу та у повільному бігу правою та лівою руками.
8. Передачі м'яча в парах по ходу.
9. Техніка виконання кидки у баскетбольну корзину.

10. Вправи ППФП: піднімання зігнутих та прямих ніг на гімнастичній стінці.
11. Ходьба.
12. Домашнє завдання: виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

Уроки № 16-17

1. Теоретичні відомості: правильне харчування
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба та прискорена ходьба.
4. Загальнорозвивальні вправи в русі.
5. Загальнорозвивальні вправи № 2.
6. Ведення м'яча по ходу та у повільному бігу правою та лівою руками.
7. Передачі м'яча в парах по ходу.
8. Техніка виконання кидки у баскетбольну корзину.
9. Виконання ведення м'яча з послідуочим попаданням у баскетбольну корзину.
10. Вправи ППФП: присідання.
11. Ходьба.
12. Домашнє завдання: виконання ранкової гігієнічної гімнастики

Уроки № 18-19

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Ходьба та прискорена ходьба.
3. Загальнорозвивальні вправи в русі.
4. Загальнорозвивальні вправи № 2.
5. Ведення м'яча по ходу та у повільному бігу правою та лівою руками.
6. Передачі м'яча в парах по ходу.
7. Техніка виконання кидки у баскетбольну корзину.
8. Виконання ведення м'яча з послідуочим попаданням у баскетбольну корзину.
9. Виконання обведення м'ячем перешкод поперемінно правою та лівою руками.
10. Вправи ППФП: : піднімання тулуба в сід.
11. Ходьба.
12. Домашнє завдання: виконання ранкової гігієнічної гімнастики

Урок № 20

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Ходьба та прискорена ходьба.
3. Загальнорозвивальні вправи в русі.
4. Загальнорозвивальні вправи № 2.
5. Техніка виконання кидки у баскетбольну корзину.
6. Виконання ведення м'яча з послідуочим попаданням у баскетбольну корзину.
7. Виконання обведення м'ячем перешкод поперемінно правою та лівою руками.
8. Вправи ППФП: : згинання та розгинання від гімнастичної лави.
9. Ходьба.

10. Домашнє завдання: виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

Гімнастика - 14 годин

Урок № 21-22

1. Теоретичні відомості: вплив гімнастики на організм людини.
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Перестроєння на місті.
4. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
5. Ходьба змійкою та проти ходом.
6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
7. Вправи на рівновагу у різних площинах.
8. Виконання вправ на гімнастичній лаві: ходьба з різними положеннями рук.
9. Естафети сприяючі розвиткові уваги
10. Вправи ППФП: згинання та розгинання від гімнастичної лави.
11. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

Урок № 23-24

1. Теоретичні відомості:
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Перестроєння на місті.
4. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
5. Ходьба змійкою та проти ходом.
6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
7. Вправи на рівновагу у різних площинах.
8. Виконання вправ на гімнастичній лаві: ходьба з різними положеннями рук, рівновага та повороти на 180°
9. Виконання кроків польки.
10. Вправи ППФП: піднімання тулуба в сід.
11. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

Урок № 25

1. Теоретичні відомості:
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Перестроєння на місті.
4. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
5. Ходьба змійкою та проти ходом.
6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
7. Виконання кроків вальсу.
8. Вправи на гімнастичній лаві.

9. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

Урок № 26-27

1. Теоретичні відомості:
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Перестроєння на місті.
4. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
5. Виконання корегуючи вправ.
6. Виконання кроків вальсу.
7. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

Урок № 28

1. Теоретичні відомості:
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
4. Виконання комплексу ритмічної гімнастики під музику.
5. Виконання кроків вальсу та польки.
6. Виконання вправ на гімнастичній стінці та біля неї.
7. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

Урок № 27

1. Теоретичні відомості:
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Перестроєння на місті.
4. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
5. Загальнорозвивальні вправи під музику.
6. Виконання кроків вальсу та польки.
7. Виконання вправ на гімнастичній стінці та біля неї.
8. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

Урок № 28-29

1. Теоретичні відомості:
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Перестроєння на місті.
4. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
5. Загальнорозвивальні вправи під музику з гімнастичною палицею.
6. Вправи попереджаючі розвиток плоскостопості.
7. Виконання вправ зі скакалкою.
8. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

Урок № 30-31

1. Теоретичні відомості:
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Перестроєння на місті.
4. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
5. Загальнорозвивальні вправи під музику з гімнастичною палицею.
6. Виконання вправ зі скакалкою
7. Виконання вправ на гімнастичній стінці та біля неї.
8. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

Урок № 32

1. Теоретичні відомості:
2. Інструктаж з питань ОБЖ.
3. Перестроєння на місті.
4. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
5. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею під музику.
6. Виконання вправ на увагу.
7. Домашнє завдання: індивідуальні завдання.

II півріччя – 32 години (волейбол, гімнастика, легка атлетика)

Завдання на півріччя:

1. Ознайомити з теоретичними відомостями з волейболу.
2. Вчити передач та подач м'яча.
3. Вчити суддівству двосторонньої гри волейбол.
4. Закріпити гімнастичні построєння та перестроєння, вправи з предметами: гімнастичною палицею та скакалкою, рівновагу, та виконання вправ на рівновагу на гімнастичній лаві; елементи ходьби та бігу.
5. Сприяти вихованню рухових якостей за допомогою гімнастичних вправ.
6. Удосконалювати навички правильного дихання.
7. Вчити техніці бігу та ходьби по пересіченій місцевості.

Вимоги до учнів:

1. Вміти складати індивідуальний комплекс гігієнічної гімнастики.
2. Вміти виконувати передачі та подачі м'яча через сітку.
3. Знати правила гри у волейболі.
4. Вміти долати дистанцію на пересіченій місцевості.

Теоретичне заняття- 1 година

Урок № 1

1. Профілактика захворювань; використання природніх факторів.
2. Ознайомити учнів із завданнями на рік та другий семестр.
3. Провести інструктаж з питань ОБЖ.
4. Домашнє завдання : підготуватись до практичних занять.

Спортивні ігри : волейбол – 8 годин

Урок № 2

1. Правила техніки безпеки під час занять волейболом.
2. Стройові вправи на місті
3. Загальнорозвивальні вправи по ходу.
4. Вправи на формування координації рухів.
5. Передачі м'яча на місті над собою
6. Передачі м'яча на місті в парах зверху двома руками
7. Передачі м'яча через сітку в парах зверху двома руками
8. Вправи ППФП.
9. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок №3

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Стройові вправи на місті
3. Загальнорозвивальні вправи по ходу
4. Передачі м'яча на місті над собою
5. Передачі м'яча на місті в парах зверху та з низу двома руками
6. Передачі м'яча через сітку в парах зверху та з низу двома руками
7. Вправи ППФП.
8. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок №4

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Стройові вправи на місті
- 3.Загальнорозвивальні вправи по ходу
4. Передачі м'яча на місті об стінку
- 5.Передачі м'яча на місті та через сітку в парах зверху та з низу двома руками
- 6.Нижня пряма подача в парах на місті та через сітку
7. Навчальна гра
- 8.Вправи ППФП.
9. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок №5

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Стройові вправи на місті
- 3.Загальнорозвивальні вправи по ходу
4. Передачі м'яча на місті об стінку

- 5.Передачі м'яча на місті та через сітку в парах з верху та з низу двома руками
6. Верхня пряма подача в парах на місті та через сітку
7. Навчальна гра
- 8.Вправи ППФП
- 9.Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок № 6

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Стройові вправи на місті
- 3.Загальнорозвивальні вправи по ходу
4. Біг на, 10, 15 м за зоровим сигналом
5. Біг на, 10, 15 м за звуковим сигналом
6. Передачі м'яча на місті об стінку та над собою
7. Індивідуальні тактичні дії у нападі
8. Навчальна гра.
- 9.Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок № 7

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Стройові вправи на місті
- 3.Загальнорозвивальні вправи по ходу
4. Біг на, 10, 15 м за зоровим сигналом
5. Біг на, 10, 15 м за звуковим сигналом
6. Передачі м'яча на місті об стінку та над собою
7. Індивідуальні тактичні дії у захисті.
8. Навчальна гра.
- 9.Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок № 8 - 9

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Стройові вправи на місті
- 3.Загальнорозвивальні вправи по ходу
4. Біг на, 10, 15 м за зоровим сигналом
5. Біг на, 10, 15 м за звуковим сигналом
6. Передачі м'яча на місті об стінку та над собою
7. Індивідуальні тактичні дії у захисті та нападі.
8. Навчальна гра.
- 9.Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Гімнастика –10 годин

Урок № 10

- 1.Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.
- 2.Стройові вправи на місті
- 3.Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
- 4.Вправи для корекції постави.
5. Виконання «хвилі» руками та тулубом.

6. Виконання акробатичних вправ: переكات на спину, стійка на лопатках.
7. Виконання рівноваги на одній нозі.
8. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок № 11

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Стройові вправи на місті.
3. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
4. Вправи для корекції постави.
5. Виконання «хвилі» руками та тулубом.
6. Виконання акробатичних вправ: переكات на спину, стійка на лопатках. «міст» з положення лежачи
7. Виконання рівноваги на одній нозі, поворот на 180°.
8. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок №12- 13

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Стройові вправи на місті.
3. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
4. Вправи для корекції постави.
5. Комбінація з раніше вивчених елементів.
6. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок № 14

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Стройові вправи на місті.
3. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
4. Виконання вправ на гімнастичній лаві
5. Виконання стрибків на скакалці.
6. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок № 15

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Стройові вправи на місті.
3. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
4. Виконання вправ на гімнастичній стінці
5. Виконання вправ на гнучкість.
6. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок № 16

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Стройові вправи на місті.
3. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
4. Виконання вправ біля гімнастичної стінки.
5. Виконання вправ силового характеру – піднімання тулуба в сід з положення лежачи.
6. Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок №17

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Стройові вправи на місті.
- 3.Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
4. Виконання вправ силового характеру – згинання та розгинання рук з положення упор на лаві.
- 5.Виконання вправ на гнучкість
- 6.Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Урок № 18 - 19

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Стройові вправи на місті.
- 3.Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.
- 4.Комплекс ритмічної гімнастики під музику.
5. Вправи на гнучкість.
- 6.Домашнє завдання : щодня виконувати ранкову гімнастику.

Спортивні ігри : футбол - 8 годин

Урок №20

1. Правила безпеки під час занять футболом.
2. Стройові вправи на місті.
- 3.Загальнорозвивальні вправи.
4. Вправи для формування координації рухів.
5. Зустрічні передачі м'яча в русі.
6. Передачі м'яча на вихід.
7. Кутові удари від воріт.
8. Вільні удари від воріт.
9. Рухлива гра в квадрат.
10. Домашнє завдання : щодня проходити дистанцію до 2 км

Урок №21 -22

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Стройові вправи на місті.
- 3.Загальнорозвивальні вправи
4. Вправи для формування координації рухів.
5. Передачі м'яча на вихід.
6. Ведення із зміною напрямку руху.
7. Зустрічні естафети з м'ячем.
8. Домашнє завдання : щодня проходити дистанцію до 2 км

Урок №23-24

- 1.Інструктаж з питань ОБЖ.
- 2.Перешикування в шерензі .
- 3.Загальнорозвивальні вправи.
- 4.Удари по м'ячу що котиться.
- 5.Вільні удари по м'ячу.

6. Удари на точність низом.
7. Ведення м'яча зі зміною ритму руху.
8. Зустрічні естафети з м'ячем.
9. Домашнє завдання : щодня проходити дистанцію до 2 км

Урок № 25-26

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Перешикування в шерензі .
3. Загальнорозвивальні вправи із скакалкою.
4. Передача м'яча в трійках
5. Командні дії у нападі.
6. Зустрічні естафети з м'ячем.
7. Домашнє завдання : щодня проходити дистанцію до 2 км

Урок №27

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Перешикування в шерензі .
3. Загальнорозвивальні вправи .
4. Передача м'яча в трійках
5. Командні дії у нападі та в захисті.
6. Навчальні ігри
7. Зустрічні естафети з м'ячем.
8. Домашнє завдання : щодня проходити дистанцію до 2 км

Легка атлетика - 7 годин

Урок №28

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
3. Загальнорозвивальні вправи в русі.
4. Загальнорозвивальні вправи .
5. Стрибки у довжину з місця: техніка виконання.
6. Виховання рухових якостей; вправи на витривалість з малим навантаженням (повільний біг з переходом на ходьбу: 30 м бігу, 150 м ходьби).
7. Техніка виконання метання м'яча на дальність.
8. Вправи ППФП: присідання.
9. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 3 км.

Уроки № 29

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
3. Загальнорозвивальні вправи в русі.

4. Загальнорозвивальні вправи .
5. Стрибки у довжину з місця: техніка виконання.
6. Виховання рухових якостей; вправи з витривалість з малим навантаженням (повільний біг з переходом на ходьбу: 60 м бігу, 150 м ходьби).
7. Техніка виконання метання м'яча на дальність.
8. Вправи ППФП: згинання та розгинання від опори заввишки 40-50 см.
9. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 3 км.

Урок № 30

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
3. Загальнорозвивальні вправи в русі.
4. Загальнорозвивальні вправи .
5. Стрибки у довжину з місця: техніка виконання.
6. Виховання рухових якостей; вправи на витривалість з малим навантаженням (повільний біг з переходом на ходьбу: 60 м бігу, 150 м ходьби).
7. Техніка виконання метання м'яча на дальність.
8. Вправи ППФП: піднімання тулуба в сід .
9. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 3 км.

Уроки №31

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
3. Загальнорозвивальні вправи в русі.
4. Загальнорозвивальні вправи .
5. Проходження дистанції по пересіченій місцевості з чередуванням ходьби та бігу.
6. Здолання легкоатлетичної смуги перешкод застосовуючи: стрибки на одній нозі, почергово з однієї ноги на дві та навпаки, перелітання.
7. Вправи ППФП: піднімання тулуба в сід та присідання.
8. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 3 км.

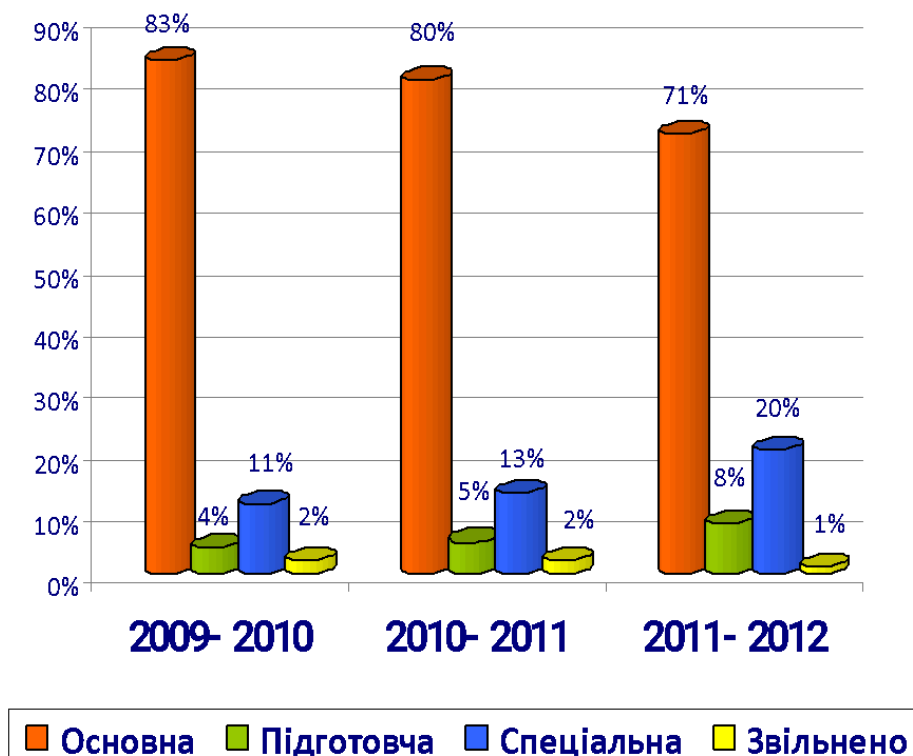
Урок № 32

1. Інструктаж з питань ОБЖ.
2. Ходьба: на носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, на зовнішній стороні ступні, з перекатом з п'ятки на носок, з високим підніманням стегна, прискорена ходьба.
3. Загальнорозвивальні вправи в русі.
4. Загальнорозвивальні вправи .
5. Проходження дистанції по пересіченій місцевості з чередуванням ходьби та бігу.

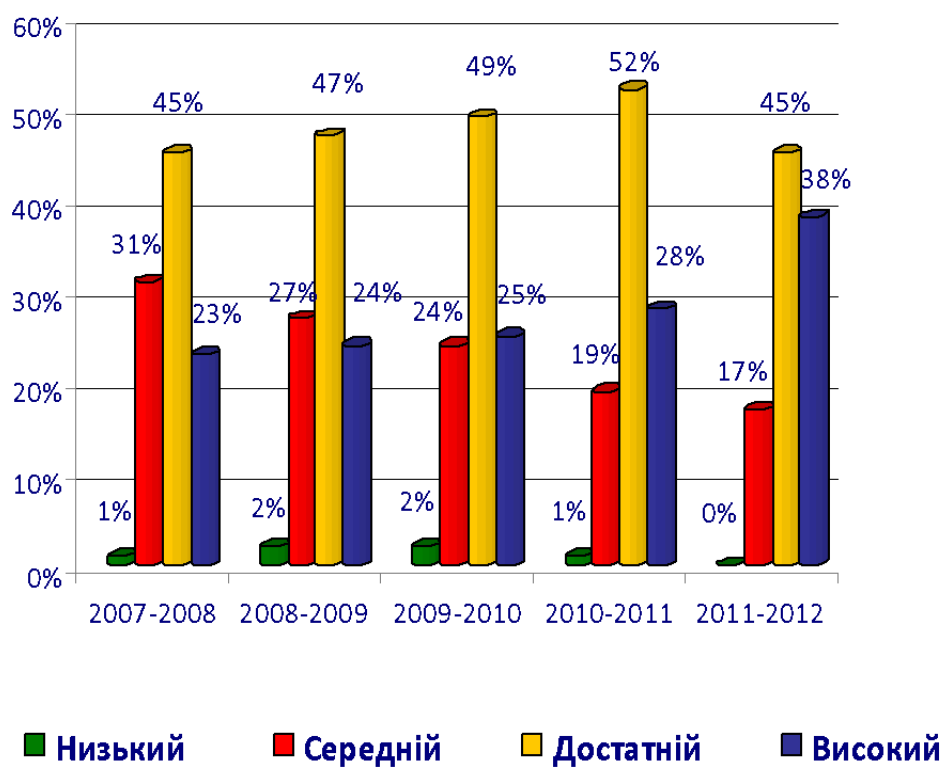
6. Здолання легкоатлетичної смуги перешкод застосовуючи, стрибки на одній нозі, по чергово з однієї ноги на дві та навпаки, перелітання.
7. Вправи ППФП: піднімання тулуба в сід та присідання.
8. Домашнє завдання : щоранку проходити дистанцію до 3 км.

VII. Висновки

МОНІТОРИНГ РОЗПОДІЛУ УЧНІВ ПО МЕДИЧНИМ ГРУПАМ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ



МОНІТОРИНГ УСПІШНОСТІ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



VIII. Використана література

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. — Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование /Под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. — М., 1982. — Кн. 1.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов СМ. Словарь-справочник по психологической диагностике. — К.: Наук, думка, 1989.
- 4.Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. — К.: Рад. школа, 1976.
- 5.Основы педагогіки: Навч. посібник /І.В. Распопов, Н.П. Волкова, О.І. Переворська та ін. — Дніпропетровськ: ДДУ, 1999.
- 6.Педагогика: Учебн. пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. — М.: Школа-Пресс, 1997.
- 7.Распопов И.В., Ткачук В.И. Основы психолого-педагогических исследований. — Дн-ск.: ДГУ, 1989.
- 8.Боберський І. Рухливі забави та ігри. — Львів: НТШ, 1994. — 64 с.
- 9.Бойко Е.И. Время реакции человека. — М.: Медицина, 1964. — 440 с.
- 10.Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: Метод, рекомендации. — К.: УГУФВС, 1994. — С. 31.
- 11.Болобан В.Н., Мистулова Т.Е. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой // Наука в олимпийском спорте. — К., — 1995. — №2. — С. 27-30.
- 12.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Изд. 2-е, перераб. й доп. — М.: "ФиС", 1977. — 215с.
- 13.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: "ФиС", 1970. — 200 с.
- 14.В.Волков В.М. Спортсменам об отдыхе. — М.: "ФиС", 1972. — 80 с..
15. Вояцкий З. Развивая силу // Физическая культура в школе, 2000. — №2. — С.468.
16. Гугин А. Совершенствовать функцию равновесия // Физическая культура в школе, 2000. — №1. — С.43-45
- 17.Н.Гуревич Й.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Изд. 2-е, перераб. й доп. — Минск: Высшейшая школа, 1980. — 256с.

