

Учет групп здоровья учеников на уроке ФК.

Урок ФК является единственным предметом в программе учащихся школ, который напрямую связан со здоровьем учеников. Сейчас большой процент учащихся составляют дети, чье здоровье ослаблено в той или иной степени. Таким ученикам физические упражнения (ФУ) необходимы не менее чем здоровым.

Учитель ФК должен учитывать группу здоровья ученика при дозировании нагрузки и выборе физических упражнений. Распределением учащихся на группы здоровья занимается медицинский работник школы. К определенной группе здоровья относят ученика на основании комплексной оценки его состояния. На сколько ребенок гармонически развит физически и нервно-психически, каковы степень резистентности и реактивности, функциональное состояние основных систем организма, есть ли у него хронические заболевания — вот основные вопросы, на которые ищет ответы школьный врач.

К основной медицинской группе при занятиях физической культурой целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это дети без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

К подготовительной медицинской группе относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

К специальной медицинской группе (СМГ) относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освободить от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения (правильно организованные!) еще нужнее, чем здоровым. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

