

# ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СМГ

## Комплектование специальной медицинской группы (СМГ)

Комплектование специальной медицинской группы (СМГ) проводится перед началом учебного года на основе возраста, показателя физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Списки групп составляются к концу учебного года по данным углубленных медицинских обследований, проведенных в апреле – мае текущего года, визируются школьными врачами и печатями детских лечебных учреждений. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы:

1. Подгруппа «А» – дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и позволяющие надеяться на перевод их в подготовительную группу после нескольких лет занятий. Учащимся данной группы разрешаются оздоровительные занятия физической культурой в образовательном учреждении по специальным программам.
2. Подгруппа «Б» – дети, имеющие органические необратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий должен стать переход в подгруппу «А».

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», занимаются лечебной физической культурой или выполняют физические упражнения с ограниченной нагрузкой на уроках физической культуры.

Ответственность за организацию и проведение занятий, соблюдение правил охраны труда и техники безопасности возлагается на администрацию образовательного учреждения, специалиста, который проводит занятия, медицинского работника учреждения.

Комплектование учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, осуществляется медицинским работником образовательного учреждения и оформляется приказом руководителя образовательного учреждения.

Наполняемость групп для занятий в СМГ составляет 10–15 человек, периодичность занятий – два раза в неделю по 45 мин. или три раза в неделю по 30 мин. Наиболее целесообразно комплектовать эти группы с учетом принципа объединения учащихся по параллелям или классам: 1–4-е классы, 5–7-е классы, 8–9-е классы, 10–11-е классы. Занятия проводятся в спортивном зале или в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 кв. м на одного занимающегося (СанПин 2.4.2.1178–02).

Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием, или как факультативные во второй половине дня. Уроки следует

проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Посещение занятий по лечебной физической культуре учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», является обязательным. Родители должны контролировать посещение детьми занятий.

### **Особенности нагрузок в СМГ**

Для учащихся подгруппы «А» нагрузки постепенно возрастают по интенсивности и объему согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте пульса 120–130 уд./мин. в начале четверти и довести интенсивность нагрузки до 140–150 уд./мин. в основной части урока к концу четверти.

Двигательные режимы при частоте пульса 130–150 уд./мин. считаются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Частота пульса более 150 уд./мин. нецелесообразна, так как большинство занимающихся в специальных медицинских группах страдают гипоксией и плохо переносят интенсивную физическую нагрузку.

Учащиеся подгруппы «Б» выполняют физические упражнения при частоте пульса 120–130 уд./мин. в течение всего учебного года, так как именно в условиях такого режима достигается гармоничная работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, формируются необходимые навыки и умения и ослабленному организму не предъявляется повышенных требований.

### **Задачи физического воспитания в СМГ**

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья и улучшение показателей физического развития и физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей, позволяющих осуществить переход детей в подготовительную и основную медицинские группы;
- овладение спортивно-прикладными двигательными умениями и навыками, необходимыми для полноценного жизнеобеспечения, физического труда и службы в армии;
- формирование устойчивых интересов и мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни и овладение техникой выживания и взаимопомощи в экстремальных жизненных ситуациях.

## **Особенности методики занятий**

Известно, что чем выше уровень физического развития ребенка, тем быстрее его организм приспособляется к возрастающей нагрузке. Из этого следует, что перестройка организма проходит медленнее у учащихся специальной медицинской группы, так как их физическая подготовленность ниже, чем у школьников основной группы. Учитывая это обстоятельство, учитель физической культуры должен помнить, что подготовительная часть урока с учащимися СМГ должна быть более продолжительной, чем с учащимися основной группы.

В подготовительной части урока (до 20 мин.) учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе, чередуя их с дыхательными. Нагрузка увеличивается постепенно. Учащиеся выполняют такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к основной части урока, в которой не следует использовать интенсивные нагрузки и большое количество новых упражнений.

При подборе упражнений основной части урока (20—22 мин.) предусматривается решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие правильно распределять физическую нагрузку, избирательно влияющую на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

В заключительной части урока (3—5 мин.) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

## **Оценка физического состояния детей**

Оценка уровня физического состояния детей может быть показателем эффективности выполнения физических упражнений и готовности ребенка к выполнению нагрузок различного характера.

Врачебный контроль определяет выбор средств физического воспитания и видов спорта с учетом индивидуальных нарушений здоровья, объем занятий, специальные мероприятия, которые необходимо провести до и после занятий физической культурой. Медицинское освидетельствование определяет противопоказания, оценивает степень воздействия процесса физического

воспитания на организм ребенка с нарушениями здоровья (незначительное, умеренное, значительное, чрезмерное).

### **Нагрузка на занятиях**

Следует знать следующие симптомы перегрузки:

- боль или чувство дискомфорта в области груди, живота, шеи, челюсти, рук;
- тошнота во время или после выполнения физических упражнений;
- появление непривычной одышки при выполнении физических упражнений;
- головокружение или обморок;
- нарушение ритма сердечной деятельности;
- высокий показатель частоты сердечных сокращений, сохраняющийся и через 5 мин. отдыха после нагрузки.