

**Организация занятий
физической культурой с
обучающимися с
отклонениями в состоянии
здоровья**

**Кошкарева Надежда Викторовна
руководитель физического воспитания**

Основными задачами для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья:

- укрепление здоровья студентов посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- укрепление здоровья;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Медицинский контроль за организацией занятий физической культуры обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Комплектование групп и допуск обучающихся к занятиям физической культурой

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы:

1. Основная (1 группа здоровья) – обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья,
2. Подготовительная (2 группа здоровья) – практически здоровые обучающиеся,
3. Специальная «А» (оздоровительная, 3 группа здоровья) – отчетливые отклонения в состоянии здоровья,
4. Специальная «Б» (реабилитационная, 4 группа здоровья) – имеющие тяжелые необратимые изменения в деятельности органов и систем

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

1. наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
2. остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
3. травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
4. опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
5. выраженном нарушении носового дыхания;

Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей отмечается возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	хорошее, жалоб нет	жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий
Мимика	спокойное выражение лица	напряженное выражение лица
Внимание	четкое, безошибочное выполнение указаний	рассеянное, задания выполняются неточно

При проведении занятий
преподавателю физической культуры
необходимо использовать
методические рекомендации
Министерства образования и науки
Российской Федерации № МД-583/19
от 30.05.2012 «Медико-педагогический
контроль за организацией занятий
физической культурой обучающихся с
отклонениями в состоянии здоровья