

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ
МЕДИЧНИХ ГРУП ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ

В.І. Майєр

Вчитель-методист ЗНЗ № 31. м. Харків

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я — це вершина, яку кожен повинен здолати сам.

Цілі і завдання фізичного виховання учнів витікають з основних положень цільової комплексної програми, затвердженої Указом Президента України «Фізичне виховання — здоров'я нації».

Програма фізичного виховання учнів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, базується на вимогах нині діючої програми з фізичної культури, запровадженої наказом Міністерства освіти і науки України з урахуванням стану здоров'я, стадією та динамікою патогінезу захворювання. Такий підхід передбачає умови, при стійкому покращанні самопочуття, послідовно переходити до підготовчої, а згодом і основної медичної групи. При довготривалих дисфункціях це дає змогу учням спеціальної медичної групи знайомитися з основами отримання рухових умінь і формувати відповідні навички для оволодіння професією в майбутньому.

Основні завдання, які повинні реалізовуватися в роботі спеціальної медичної групи:

1. Підвищення інтелектуальної і фізичної працездатності.
2. Зміцнення здоров'я як основи фізичного розвитку.
3. Знайомство з методами усунення можливих функціональних змін в організмі під впливом довготривалої хвороби (формування постави, загартування, самомасажу, різновидів дихання тощо).
4. Засвоєння основних життєво важливих рухових умінь, передбачених програмою з фізичної культури.
5. Формування знань у сфері особистої гігієни та здорового способу життя.
6. Виховання толерантності і культури поведінки.

Лікарський контроль — невід'ємна частина медичного обслуговування і фізичного виховання учнів. Методичне керівництво шкільних і підліткових лікарів у питаннях контролю за станом здоров'я учнів, які займаються фізичною культурою і спортом, виконують регіональні кабінети лікарського контролю.

Відповідно до положення № 211 від 31 грудня 1992 р. «Про покращання лікарсько-фізкультурної служби» Міністерства охорони здоров'я України проводяться медичні обстеження школярів.

За результатами поглибленого медичного огляду шкільним лікарем на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп, які потім узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом, лікарем лікувальної фізичної культури тощо).

У подальшому учні спецмедгрупи підлягають поглибленому обстеженню один раз у чотири місяці та в кінці навчального року. Під час обстежень можливе переведення учнів до підготовчої групи. Списки учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, затверджуються директором школи з вказівкою діагнозу захворювання і можливим терміном перебування в ній, також затверджується розклад занять групи і прізвище керівника, який має відповідну фахову підготовку.

Група складається з 10—15 учнів. На тиждень проводиться не менше 2 занять у позакласний час по 45 хвилин. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі до -10°C) тривалість уроку скорочується до 30 хвилин, щоб запобігти переохолодження.

Формування групи здійснюється за показниками функціональної проби серцево-судинної системи, за впливом хвороби на організм дитини і можливі реакції на фізичні вправи незалежно від діагнозу й обов'язково з урахуванням віку. Можливе і міжшкільне, з декількох шкіл, об'єднання учнів у спецмедгрупу. Ця інформація доводиться до батьків учнів з метою покращання загального стану здоров'я. Учні спецмедгрупи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному спортивному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій і заключних частинах уроків, а при стійкому покращанні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, струси, психоемоційне перенавантаження (з можливим виключенням елементів змагань, естафет та ін.).

У програмі спецмедгрупи передбачені обмеження виконання фізичних вправ на силу,

швидкість, витривалість, виконання елементів акробатики.

Знижені адаптаційно-захисні можливості організму учнів спецмедгрупи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ за медичними показаннями, але з обов'язковим включенням їх у подальше вивчення при суворому дотриманні дозування. Фізичні вправи прикладного і професійного спрямування не виключаються, а обов'язково проводяться з урахуванням пристосування організму дитини до подібних навантажень.

Лазіння по канату дозволяється тільки як підготовча вправа з використанням похилої площини.

Учні повинні бути обізнані з елементами контролю за станом здоров'я за показниками пульсу і дихання.

Особливості проведення уроку спецмедгрупи

I. Підготовча частина триває 10—15 хв. і розпочинається перевіркою показників пульсу і дихання. Потім вивчаються або повторюються різновиди дихання: грудного, черевного та змішаного (повного).

Виконання стройових вправ чергується з дихальними вправами, які поступово поєднуються з загальнорозвиваючими. Вправи виконуються в повільному темпі до 10—12 разів. Використовуються вправи ритмопластики, танцювальних рухів, вправи на поставу і розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних (змінюючих) навантажень. При необхідності вибірково перевіряється виконання домашнього завдання.

II. Основна частина триває 20—25 хв. Повторюються раніше вивчені рухи і учні знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою. Навантаження обов'язково чергується з вправами на дихання.

III. Заключна частина триває 5—10 хв. Вправи на розслаблення проводяться в повільному темпі. Необхідно добитися відносного відновлення роботи серцево-судинної і дихальної систем. Перевіряється пульсовий показник. Після загального підсумку уроку задається домашнє завдання з його показом і дозуванням.

Теоретичні знання повідомляються учням на кожному уроці згідно з навчальним матеріалом, а також відповідно з вимогами до техніки безпеки під час проведення заняття.

Учні спеціальної медичної групи оцінюються за знання теоретичного компоненту, виконання домашніх вправ, техніку виконання вправ з кожного розділу програми на протязі навчального року.

Оцінки виставляються в журнал спецмедгрупи і переносяться до класного журналу як оцінки за тематичні атестації, семестри і річну.

Фізичне виховання учнів спецмедгрупи включає:

1. Обов'язкове навчання з обмеженими навантаженнями на уроках фізичної культури.
2. Навчання за окремою програмою в спеціальній групі.
3. Зважений і узгоджений з лікарем, вчителем і батьками режим дня.
4. Участь у заходах фізкультурно-оздоровчої спрямованості в режимі школи (фізкультхвилини на уроках, участь у рухливих перервах, участь у позакласній роботі з фізичної культури (свята, екскурсії) за винятком участі в спортивних змаганнях.
5. Використовування природних оздоровчих факторів (загартування, катання на ковзанах, лижах, плавання (без переохолодження).
6. Володіння елементами самоконтролю за самопочуттям за показниками пульсу і дихання під час самостійних занять.

Адміністрації школи потрібно чітко планувати:

1. Форми роз'яснювальної роботи з батьками й учнями для усунення морально-психологічного бар'єру, який є одним із найвпливовіших факторів зниження потенційних можливостей учнів цієї категорії.
2. Покращання матеріального забезпечення роботи груп.
3. Прийоми дійового впливу педагогічних колективів на поліпшення фізичного розвитку і стану здоров'я учнів.

Критерії оцінювання досягнень учнів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи

Оцінки виставляються за:

1. Теоретичні знання:
 - загальної спрямованості;
 - лікувально-оздоровчої спрямованості.
2. Практичні навички прийомів самоконтролю.
3. Техніку виконання загально-навчального матеріалу (за сприятливих для учнів умов у відповідності до лікарських показань).

I рівень — початковий (учень має загальні уявлення про значення лікувально-оздоровчих заходів і комплексів).

II рівень — середній (учень виконує дві вигоди).

III рівень — достатній (учень виконує три вигоди і володіє навичками самостійних занять).

IV рівень — високий (учень виконує три вигоди і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять). В межах рівня виставляється вищий бал.

I ступінь

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами для учнів 1—4 класів

№ п/п	Програмовий навчальний матеріал	Клас			
		1	2	3	4
1.	Знання теоретичного компоненту спецмедгрупи	На всіх заняттях			
2.	Легка атлетика	18	18	18	18
3.	Гімнастика	20	16	16	16
4.	Елементи спортивних ігор (баскетбол, гандбол, волейбол, обмежено футбол, інші на вибір)	10	14	11	12
5.	Лижна (ковзанярська) підготовка, розваги	4	4	5	5
6.	Рухливі та народні ігри	10	10	10	9
7.	Плавання	8	8	10	10
8.	Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання Дихальні вправи Лікувально-корегуючі вправи	На кожному занятті до 10 хвилин До 5—7 хвилин До 10—15 хвилин			
	Разом	70	70	70	70

Примітка:

1. Плавання, при дотриманні температурного режиму, додається за рахунок годин іншого програмного матеріалу. При відсутності умов години віддаються на інші теми.

2. Сітка розподілу навчальних годин може змінюватися відповідно до умов, матеріально-технічного забезпечення і лікарських показань.

1 клас

1. Теоретичні знання:

— Знання правил техніки безпеки під час занять в спортивному залі, на майданчику, під час занять на лижах та плавання.

— Значення занять в спецмедгрупі для поліпшення стану здоров'я.

— Загальні відомості про шкідливі звички та їх згубний вплив на організм людини.

— Режим дня учнів, як складова підтримки високого рівня здоров'я і навчання.

2. Гімнастика

Вимоги до учнів:

1. Знати й уміти виконати комплекси вправ ранкової гімнастики, вивчених на уроках.

2. Уміти рахувати частоту пульсу і дихання за 1 хв. (додаток № 6).

3. Виконати 3—4 вправи на формування правильної постави (додаток № 10).

Організуючі вправи:

— Шиккування в одну шеренгу, у колону по одному.

— Виконання команд «Направо!», «Наліво!», «На місці — кроком руш!», «Кроком руш!», «Група — стій!».

— Рівняння в шерензі і колоні. Виконання команд «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!».

— Змикання і розмикання приставним кроком.

Вправи без предметів:

— Основна стійка. Вузька та широка стійка ноги нарізно.

— Положення рук: вперед, в сторони, на пояс, за голову, перед грудьми, до плечей.

— Рухи руками в основних напрямках.

— Нахили і повороти тулуба.

— Піднімання на носках, переكاتи з п'яток на носки.

— Рухи головою.

— Вправи в напівприсіді, у присіді.

— Вправи у вихідному положенні лежачи на череві і на спині.

— Виконання вправ, вивчених на уроках і на заняттях спецмедгрупи.

Дихальні вправи:

— Вдих через ніс — видихання через рот.

— Вдих і видих через ніс.

— Грудний та черевний тип дихання (у положенні стоячи, руки на поясі).

— Змішаний тип дихання в положенні стоячи та лежачи.

— Дихання при рухах руками в сторони, вгору, вперед, назад.

— Дихання при напівприсідах і повних присіданнях.

— Дихання під час ходьби (кількість кроків 3 — 3; 4 — 4; 2 — 2; видих подовжений, ніж вдихання).

Вправи на розслаблення:

- а) у положенні лежачи;
- б) у положенні сидячи.

Вправи з малим м'ячем:

- підкидання та ловіння м'яча.
- удари і ловіння м'яча після відскоку від підлоги, стіни з використанням додаткових рухів: хлопків, присідання, вставання та інше.
- перекидання м'яча один одному на відстані 3—4 м.

Вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості (додаток № 3—4)

Лазіння та акробатика:

- упор стоячи на колінах та лазіння по гімнастичному маті, лаві;
- упор присівши, упор лежачи;
- групування, перекат у групуванні вправо та вліво;
- лазіння по гімнастичній стінці різноманітним хватом;
- стійка на лопатках зігнувши ноги.

Рівновага (гімнастична лавка):

- ходьба по лаві з підніманням стегна, приставним кроком вправо і вліво;
- стійки з рухами руками;
- перенесення легких предметів;
- з напівприсіду — зіскок вигнувшись.

Танцювальні вправи:

- На підлозі, а згодом з ускладненням виконання (по розмітці 4—5 см) галоп, приставні кроки, елементи народних танців.

3. Легка атлетика

Вимоги до учнів:

1. Вміти метати малий м'яч з місця із-за голови.
2. Вміти узгоджувати ходьбу з диханням.
3. Вміти виконувати м'яке приземлення в стрибках.

4. Переміщення на лижах

- Бесіда на тему «Одяг та взуття для самостійних занять на лижах, ковзанах».
- Техніка безпеки під час самостійного катання на лижах, ковзанах.
- Практичне ознайомлення з кріпленням лиж та переміщенням один за одним по лижні.
- Практичні поради для оволодіння технікою пересування на ковзанах та лижах під наглядом батьків.

5. Плавання

- Імітація рухів плавця; рухи руками і ногами.
- Підготовчі плавальні вправи: пересування по дну басейну, «поплавок», «медуза», «торпеда».

6. Елементи спортивних ігор

- Стійка гравця в різних іграх: зупинки, пересування гравців зі зміною напрямку руху.
- Поняття про передачу.
- Ловіння і передача м'яча, кидки, удари, подачі, зупинки м'яча.

- Позиції для нападу і захисту.

8. Футбол: Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи, зупинка м'яча підшвою, удари по воротах.

9. Рухливі та народні ігри, естафети

Вимоги до учнів:

- Вивчити правила 3 рухливих ігор та навчитися грати.
- Час ігри з бігом і стрибками обмежується до 5 хв. Емоційний фон не повинен бути занадто високим.

— «Вправи з великим м'ячем», «Вправи з малим м'ячем», «Кіт і мишка», «Виклик номерів», «День і ніч», «Ворони», «Влучно в ціль», «Найпростіші ігри — естафети».

10. Домашні завдання

1. Виконувати стройові (організуючі) вправи.
2. Виконувати дихальні вправи, індивідуальні завдання (додаток № 11).
3. Комплекси вправ ранкової гімнастики.
4. Спеціальні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості (індивідуальні завдання) (додаток № 4, 9).
5. Ходьба з правильною поставою.
6. Стрибки на місці з м'яким приземленням.
7. Метання малого м'яча з місця.
8. Виконувати вправи в рівновазі (на вузькій смузі по підлозі).
9. Катання на лижах з батьками (до 30—40 хв.)

2 клас

1. Теоретичні знання:

- Правила з техніки безпеки на заняттях фізичними вправами в школі і в позакласний час.
- Руховий режим учня 2 класу.
- Формування правильної постави і дихання.
- Загальні гігієнічні правила до і після виконання фізичних вправ у школі і вдома.

2. Гімнастика

Вимоги до учнів:

1. Уміти виконати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вивчених на уроках.
2. Уміти підрахувати частоту пульсу і дихання за 1 хв. (Додаток №6).
3. Уміти виконати комплекс дихальних вправ. (Додаток №11).

Організуючі вправи:

- Ходьба на місці, зупинка.
- Ходьба з уповільненням та прискоренням (до 100—150 м).
- Виконання команд «Шикуйся!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись».
- Перешиккування з однієї шеренги у дві і навпаки.
- Розрахунок в строю. «По порядку, перший — другий».

— Розмикання і змикання приставним кроком.
Загальнорозвиваючі вправи:

Узгоджувати рухи з диханням.

— Виконувати комплекси вправ без предметів (сидячи, лежачи).

— Комплекси вправ з предметами (малі та великі м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці тощо).

Дихальні вправи (додаток №11):

1. Грудне дихання (у положенні стоячи, сидячи, лежачи).

2. Черевний (діафрагмальний) тип дихання в положенні стоячи.

3. Змішаний тип дихання (повний) у положенні стоячи, сидячи, лежачи.

4. Дихання при різних рухах руками (в сторони, вгору, за голову та інше)

5. Дихання в напівприсідах, у присідах, випадах та поворотах тулуба.

6. Дихання при нахилах тулуба вперед, назад, в сторону.

7. Дихання під час ходьби в різних варіантах (2 кроки — вдих — 2 кроки — видих, 3:3; 4:4; 5:5. Теж з більш подовженим видихом — 2:3; 3:4; 4:5.

8. Дихання при переході з бігу на ходьбу.

Ходьба:

— з подоланням перешкод до 30 см;

— з прискоренням, з випадами;

— з утриманням правильної постави.

Біг:

— зі зміною напрямку, м'який біг на носках.

Стрибки:

Навперемінно з ходьбою:

— з поворотом у різні сторони на 90 градусів;

— зі скакалкою на місці 2—3 підходи по 15—20 раз;

— стрибки в довжину з місця на гімнастичний мат.

Акробатичні вправи:

— перекиди вперед і назад (із суворим дотриманням правил страховки);

— «міст» із положення лежачи (з допомогою);

— стійка на лопатках;

— перекати в сторони в групуванні.

Рівновага (гімнастична лава):

— ходьба з переступанням набивних м'ячів;

— ходьба приставним кроком;

— поворот в напівприсіді.

Лазіння та перелізання:

— в упорі на колінах по нахиленій гімнастичній лаві під кутом до 20° з переходом на гімнастичну стінку;

— лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним хватом;

— лазіння по пластунські під обмеження висотою 30—35 см (резинка, гімнастична скакалка тощо);

— перелізання через колоду, коня.

Виси та упори:

— вис стоячи на низькій перекладині;

— згинання і розгинання рук у висі стоячи;
— підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (3—5 р. — хлопці, 2—4 р. — дівчата).

Танцювальні вправи:

— ходьба в темпі музики або пісні;

— позиції ніг;

— перемінний крок;

— вальсовий крок4

— елементи народних танців (на вибір).

Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості (додаток 4, 9).

3. Легка атлетика

Вимоги до учнів:

1. Вміти стрибати в довжину з місця.

2. Вміти метати м'яч в ціль 1x1 м з відстані 4—6 м.

3. Знати техніку дихання при ходьбі та бігу.

Ходьба:

— ходьба з високим підніманням стегна;

— ходьба на носках в «коридорі» шириною 20 см;

— ознайомлення з елементами техніки спортивної ходьби.

Біг:

— біг у повільному темпі (15—20 сек.);

— біг у поєднанні з ходьбою (15 сек. біг, потім 1 хв. ходьби — дівчата; 20 сек. біг, потім 1 хв. ходьби — хлопці);

— спеціальні бігові вправи (з високим підніманням стегна, закидання гомілки, прискорення до 10—15 м);

— біг до 300 м з чергуванням з ходьбою;

— біг з високого старту на 30 м (у кінці навчального року).

Метання:

— малого м'яча з місця в горизонтальну ціль 2x2 м з відстані 8 метрів;

— малого м'яча з місця у вертикальну ціль 1x1 м з відстані 3 м, 5 м, 8 м;

— малого м'яча на дальність.

Стрибки:

— у довжину з місця на гімнастичний мат або у стрибкову яму (звертати увагу на техніку виконання);

— у довжину з малого розбігу з приземленням на дві ноги (2—3 стрибка за урок).

4. Елементи спортивних ігор

Вимоги до учнів:

1. Вміти виконувати ведення м'яча.

2. Брати активну участь у навчальній грі.

3. Знати зміст гри в баскетбол або футбол.

Футбол:

— удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу;

— зупинка м'яча підшвою та внутрішньою стороною ступні;

— ведення м'яча носком та середньою частиною підйому;

— навчальна гра (до 10 хв.).

Баскетбол

— передачі і ловіння м'яча двома руками від грудей на місці, з кроком;

— ведення м'яча на місці, кроком і бігом (правою та лівою рукою);

— естафети з м'ячем (до 5 хв.);

— кидки в кошик двома руками (волейбольний або футбольний м'яч).

5. Лижна або ковзанярська підготовка

Вимоги до учнів:

1. Знати правила з техніки безпеки під час занять лижною або ковзанярською підготовкою.

2. Вміти переміщатися на ковзанах, на лижах ковзним кроком.

3. Вміти виконати комплекс з 5-6 загально-розвиваючих вправ.

Практична підготовка з лиж:

— переміщення з лижами під рукою або на плечі;

— повороти на місці навколо носків лиж;

— переміщення ковзним і ступаючим кроком з палками;

— ознайомлення з технікою попереминого двокрокового ходу;

— пересування на лижах у повільному темпі до 500 м.

Практична підготовка на ковзанах:

— стійка на ковзанах;

— сковзання на одній нозі;

— поперемине відштовхування;

— пересування по прямій.

6. Плавання

— Вправи для дихання і вміння бачити у воді.

— Поєднання рухів ногами та руками і дихання в положенні лежачи на лаві.

— Поєднання рухів у воді з метою утримання на плаву.

— Ознайомлення з технікою одного з видів спортивного плавання.

7. Рухливі та народні ігри, естафети

Вимоги до учнів:

1. Знати зміст 3 ігор, вивчених на уроках, і дотримуватися правил гри.

Теоретичні відомості:

— правила поведінки під час проведення рухливих ігор;

— для розвитку рухових здібностей використовуються вправи та ігри, вивчені на заняттях;

— «Два мало — третій зайвий», «Гонка м'ячів», «М'яч ведучому», «Передай сусіду», «Влучно в ціль», «Хто далі скотиться з гори» (лижі), «Карасі і коропи» (у воді), «Гонка м'ячів» (у воді), «Прості ігри — естафети».

8. Домашні завдання

1. Індивідуальні домашні завдання для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

2. Комплекси вправ ранкової гімнастики, вивчені на уроках.

2. Виконувати вправи з малим м'ячем.

3. Імітація замаху для кидка малого м'яча, метання м'яча.

4. Ходьба з правильною поставою з різними положеннями рук і легкими предметами на голові (мішечок з сіллю або піском вагою 100-150 г).

5. Стрибки на місці з м'яким приземленням.

6. Бігові вправи — індивідуальні завдання.

7. Переміщення ковзним кроком без палок і з ними.

8. Повороти переступанням навколо носків і п'яток (лижі).

9. Вправи зі зміною напрямків і швидкості бігу.

10. Передачі м'яча і метання в ціль.

11. Вправи на увагу.

3 клас

1. Теоретичні знання

1. Причини виникання захворювань у людей. (опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем).

2. Значення активного відпочинку (фізкультхвилин, розваг та ігор на свіжому повітрі) для зміцнення здоров'я та поліпшення навчання.

3. Правила і методика загартування.

4. Правила з техніки безпеки під час занять в спортивному залі, на майданчику, під час лижної підготовки та плавання.

2. Гімнастика

Вимоги до учнів:

1. Технічно вірно виконувати гімнастичні вправи.

2. Вміти вірно дихати під час виконання гімнастичних вправ.

3. Вміти аналізувати і давати оцінку самопочуттю.

Організуючі вправи:

— виконання команд «Ширше крок!», «Частіше крок!», «Рідше крок!». Ходьба в ногу, зміна ноги під час ходьби;

— ходьба по діагоналі, «протиходом», «змійкою».

Загальнорозвиваючі вправи:

— Вивчити комплекси вправ з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками) на гімнастичній лаві. Рухи тулуба, кінцівок узгоджувати з диханням, а загальне навантаження з показниками пульсу.

— Комплекси вправ для формування постави і профілактики плоскостопості (додаток № 4, 9).

Дихальні вправи:

1. Ритмічне дихання через ніс (30—60 сек.), частота дихання звичайна.

2. Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналам (15—30—60 сек.)

3. Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30—60 сек., поперемино 3—4 рази).

4. Черевне дихання. Грудна клітка нерухома,

під час вдиху нижню частину живота вигнути вперед, під час видиху передню стінку черева енергійно втягнути. Повторити 4—6—8 разів.

Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, другу на живіт.

5. Грудне дихання. Передня стінка живота нерухома, під час вдиху максимально розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох сторін.

6. Повне дихання. Під час вдихання розширюють грудну клітку і випинають живіт. Видих починається з енергійного втискування живота з подальшим стискуванням грудної клітки. Повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, іншу на черево.

7. Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення за рекомендацією вчителя. Дихати через ніс (20—30—60 сек.).

8. Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих подовжений ніж вдихання. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків (вправу виконувати 60—120—180 сек.).

Ходьба:

— різновиди ходьби зі зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху.

Біг:

— біг зі зміною частоти кроків та напрямку руху: «змійкою», «спіраллю», по діагоналі.

Стрибки:

— зі скакалкою (2—3 рази по 1 хвилині, 2 хвилини відпочинок);

— стрибок у довжину з місця (на гімнастичний мат);

— стрибки вгору з поворотом на (90°—180°).

Рівновага:

— ходьба по гімнастичній лаві (низькій колоді) випадами, приставними кроками;

— повороти в напівприсіді;

— зіскок з упору на коліні у стійку боком до колоди;

— зіскок із положення напівприсіду з м'яким приземленням (гімнастична лава).

Лазіння і перелазання:

— на похилій гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах, лежачи на животі (лава під кутом в 20°);

— лазіння довільним способом по горизонтальному канату;

— лазіння по гімнастичній стінці різнойменними та однойменними способами, хват на рівні плечей;

— лазіння під колодою (низькою) з обов'язковою підтримкою, із захопленням її руками і ногами;

— перелазання через коня, колоду (низьку).

Акробатичні вправи:

— перекид уперед і назад;

— стійка на лопатках;

— «сіст» із положення лежачи;

— «напівшпагат».

Виси та упори:

— різновиди висів на гімнастичній стінці (вис стоячи, присівши, прогнувшись стоячи);

— підйом переворотом в упор махом однієї, поштовхом другої ноги, опускання в вис стоячи (низька перекладаина);

— «підтягування» у висі лежачи (висота перекладаїни 90 см);

— згинання та розгинання рук в упорі лежачи, від гімнастичної лави.

Танцювальні вправи:

— вальсовий крок, виконання вальсової до-ріжки;

— елементи ритмічної гімнастики і народних танців.

3. Легка атлетика

Вимоги до учнів:

1. Вміти показати техніку стрибка в висоту з прямого розбігу (через планку висотою 30—40 м).

2. Вміти метати маленький м'яч з місця, стоячи боком до напрямку метання.

3. Знати техніку дихання під час ходьби та бігу.

Теоретичні відомості:

— відновлення дихання після бігу.

Біг:

— біг по прямій з паралельними постановками ступнів;

— спеціальні бігові вправи;

— біг з високого старту на 30 м;

— човниковий біг 4x5 м, а в кінці року 4x9 м;

— біг на дистанції 300, 400 м в чергуванні з ходьбою.

Стрибки:

— стрибки у висоту з прямого розбігу (3—5 кроків) поштовхом однієї ноги з приземленням на дві ноги (висота планки або резинки 30—40 см);

— стрибок в довжину з місця (приземлення на гімнастичний мат або в стрибкову яму);

— стрибок в довжину з короткого розбігу (5—7 кроків).

Метання:

— метання малого м'яча в вертикальну ціль на висоті 2 м з відстані до 8 м (хлопці) та до 6 м (дівчата);

— метання м'яча стоячи боком до напрямку метання;

— метання м'яча на дальність з місця способом «із-за спини через плече».

4. Елементи спортивних ігор

Вимоги до учнів:

1. Вміти виконувати ведення м'яча.

2. Вміти виконувати удар середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу (футбол).

3. Вміти виконувати передачу двома руками від грудей (баскетбол).

Футбол:

— ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по прямій, та зі зміною напрямків;

— зупинка м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи;

— удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;

— жонгливання м'ячем;

— гра по спрощеним правилам (до 5—7 хв.)

Баскетбол:

— тримання м'яча при кидках, передачах;

— передача м'яча двома руками від грудей;

— різновиди ведення (на місці, кроком і бігом) по прямій і зі зміною напрямків;

— кидки двома руками в кошик з різних положень.

5. Лижна (ковзанярська) підготовка

Вимоги до учнів:

1. Знати правила з техніки безпеки під час проведення занять на лижах або ковзанах.

2. Вміти узгоджувати дихання з роботою рук і ніг при переміщенні перемінним двокроковим ходом.

3. Знати ознаки обмороження.

Теоретичні відомості:

— правила поведінки на уроках лижної підготовки;

— попередження переохолодження;

— догляд за спортивним інвентарем (лижами, ковзанами);

— тримання палок і лиж.

Практична підготовка:

— пересування на лижах перемінним двокроковим ходом;

— спуск в середній стійці та підйом «драбинкою» по пологому схилі;

— подолання дистанції до 600 м в повільному темпі;

— стійка на ковзанах;

— ковзання на одній нозі;

— поперединне відштовхування;

— пересування по прямій та зі зміною напрямку.

6. Плавання

— узгодження рухів руками, ногами і дихання лежачи на лаві;

— відкривання очей та видих у воді;

— поєднання рухів у воді з метою утримання на плаву;

— вивчення техніки одного із видів спортивного плавання (на суші та у воді);

— не допускати переохолодження і контролювати самопочуття учнів.

7. Рухливі та народні ігри, естафети

Вимоги до учнів:

1. Вміти провести з товаришами 3 гри, вивчені на уроці.

2. «Невід», «До своїх прапорців», «День і ніч», «Третій — зайвий», «Попади м'ячем», «Квач», «Пройди тихо», «Карасі і коропи» (у воді), естафети з м'ячами та без них.

3. Не допускати психологічно-емоційної перевтоми учнів.

8. Домашні завдання:

1. Виконання симетричних і асиметричних вправ у поєднанні з диханням.

2. Комплекси вправ ранкової гімнастики (без предметів, з гімнастичною палицею, скакалкою).

3. Біг на місці до 15 сек.

4. Стрибок в довжину з місця.

5. Стрибки через скакалку різними способами.

6. Метання малого м'яча в ціль.

7. Переміщення перемінним двокроковим ходом (під наглядом батьків).

8. Біг у повільному темпі зі зміною напрямку (індивідуальні домашні завдання).

9. Вправи на увагу.

10. Брати участь в рухливих іграх вивчених на уроках.

4 клас

1. Теоретичні знання

1. Правила техніки безпеки під час уроків в спортивному залі, на майданчику, на лижах, на ковзанах і в басейні.

2. Правила поведінки при перших ознаках захворювання.

3. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури.

4. Гігієна тіла і правила проведення процедур загартування.

2. Гімнастика

Вимоги до учнів:

1. Технічно вірно виконувати гімнастичні вправи.

2. Вивчити комплекс дихальних вправ. (Додаток №4)

3. Знати правила поведінки при перших ознаках захворювання.

Організуючі вправи:

— Ознайомити з стройовим кроком.

— Перешикування в русі з колони по одному в колону по двоє — дробленням, з колони по двоє в колону по одному — зведенням.

— Ходьба і біг «протиходом», «змійкою», «спіраллю».

Загальнорозвиваючі вправи:

— Комплекси профілактичних вправ з корекції постави, плоскостопості. (Додаток №4, 9).

— Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи з м'ячем, біля гімнастичної стінки, на гімнастичній лаві, лежачи на підлозі з предметами і без них.

— Вправи на розслаблення стоячи, сидячи, лежачи.

Дихальні вправи:

1. Грудне та черевне дихання (в положенні лежачи, сидячи, стоячи).

2. Змішаний тип дихання (повне) в положенні лежачи, сидячи, стоячи.

3. Вихідне положення упор сидячи позаду. 1—2 — зігнути ліву ногу, стегно прижати до грудей (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 — теж саме з правої ноги; 9—12 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Повторити 3—4 рази.

4. Вихідне положення те саме. 1—2 — упор лежачи позаду (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 пауза (вільне дихання 20—30 сек.). Повторити 3—4 рази.

5. Вихідне положення те саме. 1—2 — зігнути ліву ногу (ступня біля правого коліна) — видих; 3—4 — упор боком лежачи на лівому коліні і лівій руці, права рука вверх (вдих); 5—6 — вихідне положення (видих); 7—8 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Те саме в іншу сторону. Повторити 2—3 рази.

6. Вихідне положення — упор сидячи, позаду на передпліччях. 1—2 — упор лежачи, голову назад (видих); 3—4 — вихідне положення (вдих); 5—8 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Повторити 2—3 рази.

7. Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх, прогнутися (вдих); 3—4 — руки на грудну клітку (повільних видих, натискаючи долонями на ребра); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 10—15 сек.). Повторити 4—5 разів.

8. Вихідне положення — основна стійка. 1—2 — руки угору (вдих); 3—4 — нахил вперед, взятися схресно за грудну клітку (подовжений видих); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 сек.). Повторити 4—5 разів.

9. Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх (вдих через ніс); 3—4 — присід, притиснути груди до стегон, руками взятися за гомілки (подовжений видих через рот); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 сек.). Повторити 4—5 разів.

10. Техніка дихання під час повільного бігу: на три кроки вдих через ніс, на 4 кроки видих через рот.

Ходьба:

— різновиди ходьби в напівприсіді, в присіді, зі зміною напрямку руху (похідний та стройовий крок).

Біг:

— біг в повільному темпі з зупинками за сигналом, зі зміною напрямків руху;

— біг з подоланням перешкод заввишки до 20—30 см;

— біг спиною вперед до напрямку руху (голову повернути наліво і дивитися через ліве плече).

Стрибки:

— опорний стрибок через коня (в ширину), козел (висота 70 см), стрибок в упор стоячи на колінах — упор присівши, стрибок уверх прогнувшись; — стрибки зі скакалкою (2х25 разів); — різновиди стрибків з місця.

Рівновага:

— ходьба з випадами по низькій колоді; — повороти з різними положеннями рук на 45°, 90°, 180° (гімнастична лава);

— переміщення по гімнастичній лаві схресним кроком вправо і вліво;

— стрибки на лаві на одній і двох ногах на місці.

Лазіння і перелазання:

— по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку різними способами (нахил лави 45°);

— лежачи спиною на похилих гімнастичних лавах, лазіння по канату (паралельному лавам) в 2 і 3 прийоми.

Акробатичні вправи:

— перекид вперед і назад; — стійка на лопатках; — «міст» із положення лежачи, з поворотом в упор стоячи на одному коліні.

Виси та упори:

— комплекси вправ на гімнастичній стінці; — вис зігнувши ноги; — упор на низьких брусах; — на низькій перекладені, махом однієї ноги, поштовхом другої, підйом переворотом в упор, опускання в вис стоячи.

— «підтягування» у висі (у висі лежачі) на високій та низькій перекладені.

Танцювальні вправи:

— елементи ритмічної гімнастики та народних танців; — вальсовий крок.

3. Легка атлетика

Вимоги до учнів:

1. Знати техніку дихання під час ходьби та бігу.

2. Виконувати технічно вірно стрибок в висоту (способом «переступання») або в довжину (способом «зігнувши ноги»).

3. Вміти метати маленький м'яч з місця.

Ходьба та біг:

— прискорена ходьба до 50 м; — високий старт. Ознайомлення з низьким стартом;

— біг по дистанції до 30—40 м;

— спеціальні бігові вправи;

— біг 500 м з чергуванням з ходьбою.

Стрибки:

— стрибки в висоту після скороченого розбігу способом «переступання» (висота планки 50—60 см, 2—3 стрибка за урок);

— стрибок в довжину з місця (приземлення в стрибкову яму, 2—3 рази за урок);

— стрибок в довжину з короткого розбігу (5 кроків), способом «зігнувши ноги» (2—3 рази за урок).

Метання:

— метання малого м'яча «із-за спини через плече» стоячи лицем і боком до напрямку метання;

— метання малого м'яча з розбігу;

— спеціальні вправи металника.

4. Елементи спортивних ігор

Вимоги до учнів:

Згідно з вибором спортивної гри:

1. Вміти виконувати одну з передач м'яча.

2. Вміти виконувати: удар по воротах або кидок двома руками зверху, або нижню пряму подачу.

3. Знати основні ознаки перевтоми.

Футбол:

— ведення м'яча середньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу;

— зупинка м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі;

— удари по м'ячу, що рухається, середньою та внутрішньою частинами підйому, передачі м'яча в парах, трійках;

— жонгливання м'ячем;

— навчальна гра (до 7—8 хв.).

Баскетбол:

— ознайомлення з подвійним кроком;

— різновиди передач м'яча однією та двома руками (те саме з відскоком від підлоги);

— ведення м'яча зі зміною напрямку руху, швидкості і висоти відскоку;

— кидки в кошик двома руками зверху (можливе виконання волейбольним м'ячем);

— навчальна гра.

Волейбол:

— Стійка волейболіста та переміщення по майданчику;

— Прийом і передача м'яча двома руками, зверху;

— Прийом м'яча знизу;

— Нижня пряма та нижня бокова подача.

5. Лижна (ковзанярська) підготовка

Теоретичні відомості:

— правила поведінки учнів під час занять лижною (ковзанярською) підготовкою.

Практична підготовка:

— одночасний безкроковий хід;

— перемінний двокроковий хід;

— спуски у високій та середній стійці, підйоми «дробиною» або ялинкою по пологому схилі;

— біг на лижах 300—400 м (дівчата), 500—600 м (хлопці).

— ковзання на одній та двох ногах після відштовхування;

— пересування по прямій, по колу;

— вільне катання на ковзанах.

6. Плавання

— вивчення підготовчих вправ на суші та у воді;

— вивчення техніки одного із видів спортивного плавання (на суші та у воді);

— плавання в повільному темпі.

Не допускати переохолодження і контролювати самопочуття учнів.

7. Рухливі та народні ігри

Вимоги до учнів:

1. Знати і вміти провести з товаришами 3 гри, вивчені на уроці.

«Гонки м'ячів в колонах», «Рухома ціль», «Гонки м'ячів в шеренгах», «Захист укріплення» (тривалість гри 5—7 хв.), «Торпеди» (у воді), «Водолази» (у воді).

8. Домашні завдання

1. Комплекси загальнорозвиваючих та корегуючих вправ.

2. Індивідуально-дозоване згинання і розгинання рук в упорі лежачи та присідання з опорою однієї руки на стілець.

3. Рівновага на одній нозі («ластівка»).

4. Окремі вправи для формування постави.

5. Дозована ходьба та біг на місці та по місцевості.

6. Метання дрібних предметів з місця (правою і лівою руками).

7. Ведення, передача м'яча.

8. Стрибки через скакалку (до 2-х хвилин).

9. Ходити навперемінним двокроковим ходом в повільному темпі (500—600 м).

10. Брати участь в рухливих іграх вивчених на уроках.

Додатковий матеріал необхідний
для роботи спецмедгруп

Додаток № 1

Проба Летунова

Проба Летунова включає різноманітне навантаження на м'язовий апарат, що передбачає іспит швидкісних якостей і витривалості людини. Вона складається з 20 присідань за 30 с (розминка), за якими слідує 15-секундний біг на місці протягом 3 хв. у темпі 180 кроків/хв (витривалість). Оцінюється проба за показниками пульсу й артеріального тиску. Схема її проведення така:

— підрахунок пульсу і вимір кров'яного тиску у вихідному стані;

— присідання протягом 30 с;

— підрахунок пульсу на 1-, 2-, 3-й хвилинах, вимір артеріального тиску на 1-й і 3-й хвилинах;

— біг протягом 15 с;

— вимір пульсу і кров'яного тиску на 1-, 2-, 3- і 4-й хвилинах;

— біг протягом 3 хв.;

— вимір пульсу і кров'яного тиску на 1-, 2-, 3-, 4 і 5-й хвилинах.

Методика призначена для оцінки адаптації організму до швидкісної роботи і роботи на «вигривалість».

Необхідне обладнання: секундомір (метроном), тонометр, апарат для виміру артеріального тиску.

Порядок проведення обстеження за методикою. При проведенні проби виконується послідовно три навантаження. При 1-ому виконується 20 присідань за 30 сек. 2-е навантаження (воно виконується через три хвилини після першого) складається з 15-секундного бігу на місці в максимальному темпі. І нарешті, через 4 хвилини виконується 3-є навантаження — 3-хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за 1 хвилину. Після закінчення кожного навантаження протягом усього періоду відпочинку реєструється відновлення ЧСС і АТ. Пульс розраховується за 10-секундними інтервалами.

Схематичне зображення проведення проби таке:

1) Підрахунок пульсу і вимір АТ у вихідному стані.

2) 20 присідань за 30 секунд.

3) Підрахунок пульсу на 1-й, 2-й, 3-й хвилинах, вимір АТ на 1-й, 2-й, 3-й хвилинах відпочинку.

4) 15-секундний біг на місці в максимальному темпі.

5) Вимір пульсу і АТ на 1-й, 2-й, 3-й хвилинах відпочинку.

6) 3-хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за 1 хвилину.

7) Вимір пульсу і АТ на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й і 5-й хвилинах відпочинку.

Оцінка результатів проби Летунова. Результати проби Летунова оцінюються шляхом вивчення типів реакції. У добре тренованих людей спостерігається нормотонічний тип реакції на пробу, що виражається в тому, що під впливом кожного навантаження відзначається в різноманітному ступені виражене збільшення частоти пульсу (але не більш 140 уд/хв), підвищення максимального АТ (160—180 мм рт. ст.), а мінімальний АТ залишився без змін або незначно знизився (до 50—60 мм рт. ст.). Важливим критерієм нормотонічної реакції є швидке відновлення ЧСС і АТ до рівня покою. Так, після 20 присідань повний покій може спостерігатися вже на 2 хвилині реституції, після другого навантаження — на 3-й хвилині, після 3-го — на 4-й хвилині. Уповільнення відновлення вище приведених показників свідчить про недостатню тренуваність людини.

Гіпертонічний тип реакції характеризується різким підвищенням максимального АТ до 180—220 мм рт. ст. Мінімальний АТ або не змінюється, або підвищується. У таких людей відзначається і більш висока пульсова реакція з уповільненням відновлення ЧСС до вихідного рівня. Цей тип реакції частіше усього відзначається при перевтомі, перетренуванні, а також при предгіпертонічних станах.

Гіпотонічний тип реакції характеризується незначним підвищенням максимального АТ у відповідь на навантаження. Такого роду зміна АТ супроводжується різким збільшенням частоти пульсу на 2-е і 3-є навантаження (до 170—190 уд/хв). Час відновлення ЧСС і АТ уповільнено. Цей тип реакції свідчить про недостатність пристосовуваності серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

Дістонічний тип реакції характеризується головним чином зниженням мінімального АТ, що після 2-го і 3-го навантажень стає рівним нулю («феномен безкінечного тону»). Максимальний АТ в цих випадках підвищується до 180—200 мм рт. ст. Цей тип реакції свідчить про недостатність пристосовуваності серцево-судинної системи до фізичного навантаження при зберіганні «феномена безкінечного тону» протягом декількох хвилин після навантаження.

Реакція зі східчастим підйомом максимального АТ. Цей тип реакції характеризується тим, що максимальний АТ, що звичайно знижується у відбудовному періоді, у деяких людей підвищується на 2—3-й хвилині в порівнянні з його величиною на 1-й хв. Така реакція частіше усього спостерігається після 15-секундного бігу. Цей тип реакції свідчить про погіршення функціонального стану організму і служить показником інерційності систем, що регулюють кровообіг.

Додаток №2

Деякі обмеження та протипоказання до фізичних вправ

Перелік захворювань	Обмеження і протипоказання	Методичні вказівки до проведення занять
1	2	3
Захворювання органів кровообігу		
Міокардіти хронічні, міокардіодістрофія.	Значні фізичні навантаження.	Вправи виконувати без зусиль, слідкувати за станом втомлення. Недопустиме перевтомлення.
Кардіосклероз при відсутності аритмії серця.	— « —	— « —
Недостатність митрального клапана.	— « —	Вправи нескладні, виконуються ритмічно, в повільному темпі. Включати різні групи м'язів.

Фізична культура в школі

1	2	3
Тромбофлебіт хронічний.	Заняття в групі протипоказані.	Під наглядом лікаря ЛФК.
Гіпертонічна хвороба I стадії без особливих скарг.	Легкі вправи без статичного зусилля, без підвищення грудного тиску.	Виключати нахили тулуба, різкі рухи і значні фізичні навантаження.
Захворювання органів дихання		
Емфізема легенів, хронічні бронхіти, пневмосклероз, бронхіальна астма.	Систематичне навантаження, натужування, загальне переохолодження, різка зміна температури.	Вивчити дихальні вправи, глибоке дихання, подовжений видих.
Захворювання органів травлення		
Хронічні шлунково-кишкові захворювання. Гастроїтоз, виразкова хвороба (в стадії ремісії).	Систематичне навантаження і натужування, різка переміна температури навколишнього середовища.	Рекомендуються вправи загальнорозвиваючого характеру, здебільше направлені на зміцнення м'язів преса та активізації кровообігу в черевній порожнині.
Порушення обміну речовин		
Ожиріння.	Значні фізичні навантаження. Різке виконання вправ.	Повільно збільшувати амплітуду виконання вправ. Використовувати вправи з палицями, набивними м'ячами, на гімнастичній стінці.
Цукровий діабет.	Значні фізичні та нервово-емоційні навантаження.	Виконувати вправи без втоми і переохолодження. У групі вести індивідуальні спостереження за станом самопочуття учня.
Хвороби нервової системи		
Функціональні захворювання нервової системи.	Високоемоційні заняття з елементами змагань (спортивні ігри, естафети).	Давати прості вправи без складнокоординованих рухів, у повільному темпі
Захворювання м'язів, кісток та суглобів		
Захворювання суглобів, кісток і м'язів без зниження їх функцій.	Підвищене навантаження, стрибки на значному емоційному фоні.	Упереджувати різні рухи і підвищені навантаження на суглоби.
Хронічні артрити, міозити, фіброміозити без різких порушень функцій.	– « –	Упереджувати переохолодження, різкі температурні зміни. Індивідуальний підхід і завдання.
Захворювання органів зору		
Зниження гостроти зору.	Різкі вправи, перенавантаження. Виключити струси тіла (стрибки, підскоки, зіскоки).	Вправи виконувати у середньому темпі. Під час відпочинку використовувати вправи на зоровому тренажері.

Додаток №3

Загальні рекомендації по фізичному вихованню учнів (дітей і підлітків)

Медична група	Обов'язкові види занять	Рекомендовані додаткові види занять
Основна — діти і підлітки без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, мають достатню фізичну підготовку.	Заняття за навчальними програмами з фізичної культури у повному обсязі. Здають тестові навчальні нормативи з диференційною оцінкою.	Заняття спортом.
Підготовча — діти і підлітки з незначними відхиленнями в стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовки.	Те саме, але при умові більше уповільненого засвоєння вправ, з глибоким впливом на дитячий організм.	Додаткові тренування для підвищення фізичної підготовки.
Спеціальна — дітям і підліткам, які мають значні відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, допущені до групових занять в умовах навчальних закладів.	Заняття за спеціальною програмою з диференційною оцінкою.	Використовувати доступні види фізичних вправ у режимі дня школи і в побуті.

Додаток № 4.

Профілактика і корекція плоскостопості
Вправи, різновиди ходьби і бігу

1. Ходьба на носках, на зовнішньому склепінні стопи, на зовнішньому склепінні стопи з підтисканням носків, на носках з розведенням п'яток нарізно.
2. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.
3. Ходьба по рейці гімнастичної лави.
4. Ходьба по колоді.
5. Ходьба з високим підніманням стегна (носок відтягнутий).
6. Ходьба з високим підніманням стегна (відтягуючи носок, згинаючи пальці в «кулаки»).
7. Ходьба по набивних м'ячах, гімнастичних палицях.
8. Ходьба на четвереньках з різних вихідних положень.
9. Ходьба по жолоподібній лаві.
10. Ходьба з підніманням на носок на кожному кроці.
11. Біг на носках.
12. Біг на носках з високим підніманням стегна.
13. Перекочування гантелей стопами ніг по підлозі, у русі.

Вправи з вихідного положення стоячи

1. В.п. — основна стійка, стопи паралельно, присідання і вставання.
2. В.п. — основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно — присідання.
3. В.п. — основна стійка, стопи паралельно — піднімання на носки.
4. В.п. — основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно — піднімання на носки.
5. В.п. — основна стійка — почергове піднімання на носки з почерговим відриванням п'яток від підлоги.
6. В.п. — основна стійка, стопи паралельно — перехід у положення стоячи на зовнішніх склепіннях стіп з поверненням у вихідне положення.
7. В.п. — основна стійка, руки на пояс — піднімання на носок однієї ноги з максимальним підніманням стегна другої (почергово лівою, правою).
8. В.п. — руки на пояс — почергове піднімання на носки, одночасне піднімання на носки (тягнутися вгору).
9. В.п. — руки на пояс — перекиат з п'яток на носки і навпаки — з носків на п'ятки.
10. В.п. — руки на пояс, носки разом, п'ятки нарізно — пружні піднімання і опускання п'яток (5—8 раз не торкаючись підлоги).

11. В.п. — стоячи на нижній рейці гімнастичної стінки, руками взятися за рейку на рівні пояса — присідання і напівприсідання (рейка під серединою стопи).

12. В.п. — основна стійка, палиця під серединою стопи — стояння на гімнастичній палиці.

13. В.п. — стоячи на нижній рейці гімнастичної стінки — лазіння по гімнастичній стінці вгору, униз, у сторони (рейка під серединою стопи).

14. В.п. — основна стійка — м'яч затиснутий між ступнями, у стрибку перекинути м'яч угору партнерові.

15. В.п. — руки на пояс — почергове відведення лівої, правої ноги на носок уперед, убік, назад.

16. В.п. — руки на пояс, підняти зігнуту одну ногу, поворот тулуба в бік опорної ноги, те саме в другий бік.

17. В.п. — основна стійка — стояння на гімнастичній палиці (палиця під серединою стопи).

18. В.п. — лазіння по канату за допомогою ніг (канат захоплювати серединою внутрішніх склепінь стоп).

Вправи з вихідного положення сидячи

1. В.п. — упор сидячи ззаду, ноги прямі — згинання і розгинання стоп, колові рухи.

2. В.п. — упор сидячи ззаду, ноги зігнуті в колінах — розвести коліна, п'ятки разом, пальці стискати в «кулак».

3. В.п. — упор сидячи ззаду, ноги прямі — серединою стопи лівої ноги проводити вгору і вниз по гомілці правої і навпаки.

4. В.п. — упор сидячи ззаду, ноги нарізно — приведення стоп усередину і відведення назовні.

5. В.п. — упор сидячи ззаду, ноги прямі — розігнути стопи, стискаючи пальці ніг «у кулак», напружувати м'язи.

6. В.п. — упор сидячи ззаду, захоплювання різних предметів пальцями стоп (олівці, цурки, скакалки та ін.).

7. В.п. — упор сидячи ззаду, перекочування стопами палиці вперед і назад.

8. В.п. — упор сидячи ззаду, ноги зігнуті в колінах — відведення п'яток нарізно, пальці разом.

9. В.п. — упор сидячи ззаду (в парах) — відштовхування стопами ніг медичного м'яча один одному.

10. В.п. — сидячи на підлозі «по-турецькому», встати з опорою на зовнішній край стопи.

11. В.п. — упор сидячи ззаду, згинаючи ноги, звести підшви стоп разом, підтягнути до себе, випрямити.

12. В.п. — упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий між стопами ніг, згинання і розгинання ніг з м'ячем.

13. В.п. — руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між ступнями ніг — зігнути ноги, випрямляючи, підняти вгору і опустити.

14. В.п. — руки позаду в упорі, розвести коліна, стискаючи пальці «в кулак».

Вправи з положення сидячи на гімнастичній лаві

Вправи з вихідного положення лежачи на спині

1. В.п. — ноги зігнуті в колінах, коліна і носки разом, п'ятки нарізно — почергове відривання п'яток від підлоги, одночасне відривання п'яток від підлоги.

2. В.п. — ноги прямі, злегка розведені, почергове і одночасне відтягування носків стоп (пальці підтискувати).

3. В.п. — ноги зігнуті в колінах, стопи розведені, притиснуті ступнями один до одного — розведення і зведення п'яток.

4. В.п. — ноги прямі — стискання пальців ніг у «кулак».

Вправи з вихідного положення лежачи на череві

1. В.п. — руки за спину, ноги прямі, носки разом, п'ятки нарізно — прогинання тулуба з одночасним відтягуванням носків.

2. В.п. — ноги прямі, носки разом, повернути всередину, руки зігнуті, перехід в упор лежачи з опорою на пальці ніг.

1. В.п. — сидячи уздовж, ноги прямі, максимальне розгинання і згинання стоп.

2. В.п. — сидячи уздовж, стопи паралельно (на ширині ступні) — зведення носків усередину і максимальне розведення (не відриваючи п'яток від підлоги).

3. В.п. — сидячи уздовж, руки на пояс, ноги зігнуті в колінах, стопи разом — максимальне розведення і зведення п'яток, не відриваючи носків від підлоги.

4. В.п. — сидячи уздовж, нога лежить на коліні другої ноги — відтягування носка з поворотом усередину і повернення у вихідне положення; те саме другою ногою.

5. В.п. — сидячи уздовж, нога лежить на коліні другої ноги — колові рухи стопи всередину; те саме другою ногою.

6. В.п. — сидячи уздовж, руки позаду в упорі, ноги прямі — почергове згинання і розгинання пальців ніг.

7. В.п. — сидячи уздовж, руки на пояс — просування стоп уперед і назад за допомогою пальців.

Додаток № 5

Визначення пульсу і кров'яного тиску

Вік, у роках	Оцінка величини тиску відносно норми	Кров'яний тиск, мм рт. ст.		
		максимальний	мінімальний	пульсовий
7	Вище середнього	101	58	50
	Середній	90	49	42
	Нижче середнього	79	40	34
8	Вище середнього	106	66	51
	Середній	95	55	42
	Нижче середнього	84	47	33
9	Вище середнього	109	66	52
	Середній	99	56	44
	Нижче середнього	89	46	36
10	Вище середнього	105	60	52
	Середній	94	51	44
	Нижче середнього	83	42	36
11	Вище середнього	103	59	53
	Середній	92	50	44
	Нижче середнього	81	31	45
12	Вище середнього	107	62	53
	Середній	97	53	45
	Нижче середнього	87	44	37
13	Вище середнього	109	65	50
	Середній	99	55	45
	Нижче середнього	89	45	35

Фізична культура в школі

Вік у роках	Оцінка величини тиску відносно норми	Кров'яний тиск, мм рт. ст.		
		максимальний	мінімальний	пульсовий
14	Вище середнього	118	72	58
	Середній	105	60	47
	Нижче середнього	92	48	36
15	Вище середнього	120	68	62
	Середній	107	58	52
	Нижче середнього	95	48	42
16	Вище середнього	125	72	65
	Середній	112	62	54
	Нижче середнього	102	51	43
17	Вище середнього	125	72	65
	Середній	113	63	52
	Нижче середнього	101	54	39

Додаток №6

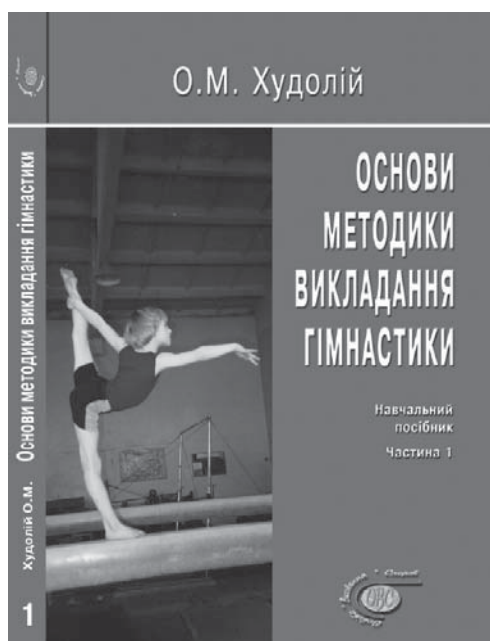
Показники частоти дихання та пульсу

Вік, у роках	Оцінка	Частота дихання за 60 сек		Частота пульсу за 60 сек	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
1	2	3	4	5	6
7	Вище середньої	25	25	103	106
	Середня	23	23	94	96
	Нижче середньої	21	21	85	86
8	Вище середньої	25	26	101	102
	Середня	23	23	91	91
	Нижче середньої	21	20	81	80
9	Вище середньої	26	26	101	106
	Середня	23	24	90	94
	Нижче середньої	20	22	79	82
10	Вище середньої	24	25	98	105
	Середня	22	23	87	94
	Нижче середньої	20	21	76	83
11	Вище середньої	25	26	94	103
	Середня	22	23	84	95
	Нижче середньої	19	20	74	77
12	Вище середньої	25	26	97	103
	Середня	22	23	87	91
	Нижче середньої	19	20	77	79
13	Вище середньої	25	25	92	103
	Середня	22	22	83	91
	Нижче середньої	19	19	74	79
14	Вище середньої	24	25	96	99
	Середня	21	22	86	88
	Нижче середньої	18	19	76	77
15	Вище середньої	24	24	95	99
	Середня	21	22	83	88
	Нижче середньої	18	20	71	77
16	Вище середньої	23	24	92	92
	Середня	20	22	82	84
	Нижче середньої	17	20	72	76
17	Вище середньої	25	25	86	91
	Середня	20	22	78	82
	Нижче середньої	16	19	70	73

Орієнтовні терміни відновлення заняття після деяких гострих захворювань

Захворювання	З початку відвідування навчального закладу	Примітка
Ангіна	2—4 тижня	Без переохолодження (лижі, плавання, кроси)
Бронхіт, гострий катар верхніх дихальних шляхів	1—3 тижня	
Гострий отит	2—4 тижня	
Пневмонія	1—2 місяця	
Плеврит	1—2 місяця	
Грип	2—4 тижня	
Гостре інфекційне захворювання	1—2 місяця	При задовільних результатах функціональної проби серця (20 присідань)
Гострий нефрит	2 місяця	
Гепатит інфекційний	8—12 місяців	
Апендицит (після операції)	1—2 місяця	
Перелом кісток кінцівок	1—3 місяця	Обов'язкове призначення ЛФК у початковий період лікування
Струс мозку	2—12 місяців	У залежності від характеру травми і стану самопочуття

Підписано до друку



Худолій О.М.
 Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. — 3-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2004. — Ч. 1. — 414 с. ISBN 966-7858-35-9

У першій частині посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та навчання гімнастичних вправ.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

*Рекомендовано
 Міністерством освіти і науки як підручник
 для студентів вищих навчальних закладів
 (лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)*

Додаток №8
Показник для визначення медичної групи при деяких відхиленнях у стані здоров'я учнів довготривалого або тимчасового характеру (Р.Є. Мотиліяньська)

Найменування, форма і стадія захворювання	Медична група			Заняття лікувальною фізкультурою
	Основна	Підготовча	Спеціальна	
1	2	3	4	5
Поразка міокарда: а) реконвалесценція після перенесеного ревматичного міокардиту	При гарному загальному стані здоров'я через 2 роки після перенесеного захворювання	Не раніше ніж через 1 рік після перенесеного захворювання при відсутності клінічних ознак поразки серця і суглобів	Не раніше ніж через 8—10 місяців після перенесеного захворювання при відсутності явищ, що свідчать про активність процесу чи недостатності кровообігу	У гострому періоді й у перші місяці після перенесеного захворювання
б) інфекційно-алергійні міокардити	При гарному загальному стані через 12 місяців після закінчення гострого періоду поразки серця	Не раніше ніж через 6 місяців при відсутності клінічних ознак	Через 2 місяці після перенесеного захворювання	За індивідуальними показниками в період захворювання й у перші два місяці після нього
Поразка клапанів серця: а) недостатність мітрального клапана		Не раніше ніж через 2 роки після стихання активного ревматичного процесу, при гарній реакції на фізичне навантаження, після успішних занять фізичними вправами в спеціальній групі	Не раніше ніж через 10—12 місяців по закінченні гострого і підгострого ендокардиту, при відсутності явищ активності ревматичного процесу і недостатності кровообігу	У перші місяці після гострого періоду, а при недостатності кровообігу чи ознаках активності ревматичного процесу — постійно
б) мітральний стеноз, поразки клапанів аорти, комбіновані клапанні пороки серця				
Уроджена серцево-судинна патологія, уроджені пороки без ціанозу й ознак недостатності кровообігу			При відсутності ознак перевагання правого шлуночка і гемодинамічних розладів	Суворо індивідуально при наявності перевагання правого шлуночка при гемодинамічних розладах
Післяопераційний період після хірургічних втручань із приводу пороку серця			Суворо індивідуально за умови попередніх успішних занять не менш 1 року лікувальною фізкультурою	У до- і післяопераційному періоді протягом 1 року після операції
Неревматичні кардіоміопатії	Після зняття з диспансерного обліку	Після закінчення 1 року після загострень хвороби	Через 1—2 місяця після нормалізації температури	За індивідуальними показниками нормалізації температури протягом 1-2 місяців, після чого учня переводять у спеціальну групу
Хронічна пневмонія (I, II, III стадії)	I стадія — при тривалій ремісії не менш 1 року	I стадія — через 1—2 місяці після загострення при відсутності залишкових явищ загострення	I стадія — при залишкових явищах загострення; II стадія — через 1—2 місяці після загострення; III стадія — при відсутності явищ дихальної та серцево-судинної недостатності, нормальній температурі не раніше ніж через 1—2 місяці після загострення за умови попередніх занять лікувальною фізкультурою	У III стадії, а також при всіх стадіях захворювання протягом 1—2 місяців після загострення

1	2	3	4	5
Бронхіальна астма	Через 2 роки після останнього приступу при гарному стані здоров'я	Не раніше ніж через 1 рік після останнього приступу, при відсутності вторинних змін у легенях і явищ дихальної недостатності в спокої і при фізичних навантаженнях	При відсутності явищ дихальної недостатності в спокої, якщо приступи протікають неважко і бувають не частіше 1—2 разів на рік. Заняття будувати з урахуванням методики лікувальної фізкультури при цьому захворюванні	При вторинних змінах у легенях при явищах дихальної чи серцевої недостатності
Хронічні хвороби дихальних шляхів	При відсутності істотних порушень носового дихання	При помірних порушеннях носового дихання	При частих загостреннях хронічних хвороб	Не призначається
Операція на легенях із приводу хронічних неспецифічних захворювань легень. Лобектомія і сегментарна резекція легені		Через 1 рік після операції при нормальній течії післяопераційного періоду, при відсутності рецидивів захворювання, явищ дихальної і серцево-судинної недостатності, при гарній адаптації на заняттях у спеціальній групі чи в кабінеті лікувальної фізкультури	Через 4—6 місяців після операції при нормальній течії післяопераційного періоду, при відсутності дихальної і серцево-судинної недостатності, при задовільній адаптації до фізичного навантаження, а також при відсутності рецидивів захворювання	При нормальній течії післяопераційного періоду рекомендувати заняття в кабінеті лікувальної фізкультури за місцем проживання протягом не менш 4—6 місяців
Видалення легені			Не раніше ніж через 1 рік за умови нормальної течії післяопераційного періоду, відсутності рецидивів захворювань і явищ дихальної і серцево-судинної недостатності, за умови гарного перенесення занять лікувальною фізкультурою	За місцем проживання варто настійно рекомендувати відразу після виписки зі стаціонару протягом 1 року
Туберкульоз легень	При туберкульозній інтоксикації без осередкових поразок і при відсутності дихальної недостатності	При сприятливо поточному післяопераційному процесі і при відсутності дихальної недостатності (поза загостреннями)	При сприятливо поточному і компенсованому чи субкомпенсованому процесі і дихальній недостатності I ступеня	Вирішується індивідуально
Хронічний гастрит, ентрит, коліт	Через 1 рік після останнього загострення при гарному стані здоров'я	Через 6 місяців після загострення при відсутності вторинних змін	При задовільному загальному стані, при відсутності загострень протягом 2 місяців	При не різко виражених ознаках виснаження чи інтоксикації
Виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки		Через 1 рік після лікування при гарному загальному стані	Через 6 місяців після закінчення лікування, що усунуло клінічні прояви хвороби	Привідсутності кровоточивості чи різкої болі, що викликає необхідність у систематичному лікуванні
Хронічний пієлонефрит			При компенсованій нирковій функції через 1 рік після періоду загострення і при відсутності істотних змін у стані серцево-судинної системи	На період лікування тимчасове припинення занять. Призначають при компенсованій нирковій функції, поза періодом загострення чи помірного підвищення артеріального тиску, або при недостатності кровообігу I ступеня

1	2	3	4	5
Ендокринні захворювання	Індивідуально при легких і незначних порушеннях, гарному фізичному розвитку і високій працездатності (через півроку після заняття у підготовчій групі)	При легких і незначних порушеннях, якщо фізичний розвиток і працездатність відповідають віку	При помірно виражених порушеннях, що зумовлюють відставання у фізичному розвитку, з недослатньою чи надмірною масою тіла у порівнянні з віковими стандартами при відсутності інших ендокринних порушень	При різких порушеннях
Відставання в фізичному розвитку (при відсутності ендокринних порушень)		При показниках росту та маси тіла нижче вікових стандартів	При показниках росту та маси тіла значно нижче вікових стандартів	У післяопераційний період
Операції з приводу грижі пахової, апендициту, переломів кісток	Не раніше ніж через 3 місяці занять у підготовчій групі при гарному загальному стані	Через півроку після занять у спеціальній групі	Індивідуально протягом півроку після припинення занять лікувальною фізкультурою	У післяопераційний період
Сколіози і порушення постави	При порушеннях постави, викликаних недоліками організації шкільного і домашнього режиму, бажані додаткові заняття коригуючою гімнастикою		При сколіозах I та II ступеня рекомундуються додаткові заняття в кабінеті лікувальної фізкультури і виконання домашніх завдань, що включають коригуючі вправи	При сколіозах III ступеня (після рахіту і ін.), при юнацькому кіфозі і деяких інших порушеннях постави — за призначенням лікаря-ортопеда
Уроджені та придбані деформації опорно-рухового апарату	При відсутності порушення рухової функції	При не різко виражених порушеннях рухової функції		При істотних порушеннях рухових функцій
Паралічі, парези, гіперкінези після різних захворювань нервової системи (енцефаліт, менингіт, церебральні дитячі паралічі, поліомієліт)				Систематичні заняття
Хронічний отит з перфорацією барабанної перетинки	Протипоказані заняття плаванням, а при частих загостреннях і лижами	При відсутності порушень функції слуху	При гнійних процесах	
Аномалія рефракції	Менш +3 з гостротою зору 0,5 і вище з корекцією. При гостроті зору 0,5 і вище тільки з корекцією	Менш +3 при гостроті зору нижче 0,5 з корекцією. Від +3 до +6 — незалежно від гостроти зору	+7 і більше незалежно від гостроти зору. При наявності змін очного дна і помутніння склоподібного тіла, обов'язковий висновок офтальмолога	Не призначають
Захворювання слізного апарата, що супроводжується слъозотечією	Протипоказані (або обмежені) заняття на повітрі			

КОМПЛЕКС 1

Комплекс спеціальних фізичних вправ для учнів спеціальної медичної групи з порушеннями і захворюваннями опорно-рухового апарату (ОРА) (наслідки травм ОРА та захворювань ОРА)

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Стоячи, хват ушкодженою рукою за середину гімнастичної палиці, рука уперед	Супінація і пронація передпліччя. Згинання і розгинання передпліччя. Кругові рухи рукою в обидві сторони.	6—8 разів 6—8 разів 4—5 разів у кожную сторону	Середній Середній Середній	Подих довільний
2.	Стоячи, палка внизу, хват за кінці	1 — руки вперед 2 — руки перед грудьми 3 — руки вгору 4 — руки перед грудьми 5 — руки вперед 6 — В.П.	4—6 разів	Середній	Подих довільний
3.	Те саме	1—2 — руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися 3—4 — В.П. 5—6 — те ж лівою ногою 7—8 — В.П.	5—6 разів	Середній	Подих довільний
4.	Стоячи, палка внизу ззаду, хват за кінці	1—2 — руки вгору, прогнутися 3—4 — В.П.	3—5 разів	Середній	Подих довільний
5.	Стоячи, у руках булави	1 — руки в сторони 2 — руки до плечей 3 — руки вгору 4 — руки до плечей 5 — руки в сторони 6 — В.П.	5—6 разів	Середній	Подих довільний
6.	Стоячи, у руках гантелі	Згинання і розгинання передпліч.	6—8 разів	Повільний	Подих довільний
7.	Те саме	1 — руки до плечей 2 — руки в сторони 3 — руки нагору 4 — руки в сторони 5 — руки до плечей 6 — В.П.	6—8 разів	Середній	Подих довільний
8.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, на один крок від неї. Руки на рейці на рівні плечей	Згинання-розгинання рук біля стінки	8—10 разів	Повільний	Подих довільний
9.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки	Лазання вгору й униз	30—40 секунд	Середній	Подих довільний
10.	Стоячи правим боком до гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1—2 — присісти, видих 3—4 — В.П., видих	5—6 разів	Повільний	Подих довільний
11.	Те саме лівим боком	Те саме	Те саме	Те саме	Те саме
12.	Стоячи, у руці тенісний м'яч	Кидки м'яча в ціль	8—10 разів	Середній або швидкий	Те саме
13.	Стоячи в парі, у руках у партнера волейбольний м'яч	Передача м'яча одному	30—40 секунд	Те саме	Те саме
14.	Стоячи в колі, у середині особа, що водить	Почергові кидки м'яча до особи, що водить	1—2 хвилини	Те саме	Те саме

Фізична культура в школі

1	2	3	4	5	6
15.	Лежачи на спині	Імітація їзди на велосипеді	30—40 с	Повільний або середній	Те саме
16.	Те саме	Перехресні і подовжні ножиці	20—30 с	Середній	Те саме
17.	Лежачи на животі	Імітація плавання стилем «брас»	20—30 с	Середній	Те саме
18.	Сидячи на велотренажері	Робота на велотренажері	2—3 хв.	Середній	Те саме
19.	Сидячи на апараті «веслування»	Робота на апараті	2—3 хв.	Середній	Те саме
20.	Стоячи у стінці «Здоров'я»	Вправи на стінці «Здоров'я»	2—3 хв.	Те саме	Те саме
21.	Стоячи, руки на поясі	Звичайна ходьба. Ходьба з високим підніманням стегон. Ходьба на носках. Ходьба на п'ятках. Ходьба з перекрокуванням через гімнастичну лаву	2—3 хв.	Середній	Те саме
22.	Стоячи	Повільний біг. Біг підтюпцем, чергуючи з ходьбою.	1—1,5 хв.	Те саме	Те саме

КОМПЛЕКС 2

спеціальних фізичних вправ для учнів спеціальної медичної групи при захворюваннях внутрішніх органів (серцево-судинної, дихальної, видільної систем, шлунково-кишкового тракту, ожирінні)

№ з/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Сидячи на стільці	1—2 — руки вгору, вдих 3—4 — В.П., видих	3—4 рази	Середній	Подих глибокий
2.	Те саме	Згинання-розгинання стоп з одночасним стискуванням кістей рук	6—8 разів	Середній	Подих довільний
3.	Те саме, руки на поясі	Імітація ходьби з високим підніманням стегна	30 секунд	Те саме	Те саме
4.	Сидячи на стільці	Руки в сторони, вдих, обхопити грудну клітку, нахил уперед, видих	4—6 разів	Повільний	Те саме
5.	Основна стійка	1—2 — руки до плечей, підняти лікті, вдих 3—4 — розслаблено опустити руки, видих	4—6 разів	Середній	Те саме
6.	Те саме	1—2 — відставити ногу назад на носок, руки в сторони, вдих 3—4 — В.П., видих	6—8 разів	Те саме	Рухи робити по черзі кожною ногою
7.	Те саме	1—2 — підняти руку і ногу убік, вдих 3—4 — В.П., видих	6—8 разів	Середній	Подих довільний
8.	Пауза відпочинку	Повне розслаблення м'язів	1 хвилина	—	Подих спокійний
9.	Стоячи, палиця на лопатках	1 — відвести плечі назад, прогнутися, вдих 2—3 — нахил уперед, видих 4 — В.П.	6—8 разів	Середній	При нахилі голову тримати прямо

Фізична культура в школі

1	2	3	4	5	6
10.	Стоячи, палиця внизу ззаду хват за кінці	1—2 — підняти палицю нагору 3—4 — опустити за попереk 5—6 — підняти палицю вгору 7—8 — В.П.	6—8 разів	Повільний	Подих довільний
11.	Те саме	1—2 — палиця нагору, вдих 3—4 — присідання, видих 5 — В.П.	4—5 разів	Те саме	Спину тримати прямо
12.	Основна стійка	1 — розвести руки в сторони, вдих 2—3 — розслабити плечовий пояс, опустити руки і голову, видих 4 — В.П.	4—6 разів	Те саме	Подих довільний
13.	Пауза відпочинку	Повне розслаблення м'язів	1 хвилина	—	Подих спокійний
14.	Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1—2 — відвести руку убік з поворотом тулуба, вдих 3—4 — В.П., видих	4—6 разів	Середній	Подих довільний
15.	Те саме	1-3 — переступання нагору ногою по гімнастичній стінці (до 3 рейки) 4—6 — переступання ногою униз	6—8 разів	Те саме	Руки робити по черзі кожною ногою
16.	Стоячи боком до гімнастичної стінки	1 — рука дугою нагору, вдих 2—3 — нахил убік, видих 4 — В.П.	6—8 разів у кожную сторону	Повільний	Подих вільний
17.	Стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки на рівні поясу	1—2 — прогнутися, голову, вдих 3—4 — В.П., видих	4—6 разів	Середній	Те саме
18.	Стоячи, у руках м'яч	Кидки м'яча від грудей	8—10 разів	—	Кидати м'яч на видиху
19.	Те саме	Кидки м'яча через голову	6—8 разів	—	Те саме
20.	Різновиди ходьби	Ходьба на носках, п'ятках, перекасти з п'ятки на носок, перехресний крок	2 хвилини	Повільний	Подих довільний
21.	У ходьбі, руки зігнуті в ліктьових суглобах	Кругові рухи в суглобах, згинання-розгинання пальців кістей рук, потряхування кістей рук	1 хвилина	Повільний	Те саме
22.	Стоячи	Ходьба з високим підніманням стегна	15 метрів	Те саме	Те саме
23.	Стоячи	Ходьба з підніманням по черзі рук і нахилом убік	4—6 разів	Те саме	Почерзі в кожную сторону
24.	Стоячи	Ходьба випадами, руки на поясі	4—6 разів	Те саме	Почерзі кожною ногою
25.	Основна стійка	Почергове потряхування нижніх і верхніх кінцівок	—	—	Подих довільний
26.	Те саме	Вправи на увагу	1 хвилина	Середній	Те саме
27.	Стоячи, праву руку на груді, ліву на черево	Повний подих	6—8 разів	Повільний	На видиху черевну стінку втягувати
28.	Стоячи або сидячи	Вправи на розслаблення	1,5 хвилини	Те саме	Подих довільний

Примітка: При I ступеню ожиріння (екзогенна форма) навантаження необхідно збільшити.

Фізична культура в школі

КОМПЛЕКС 3 Комплекс спеціальних фізичних вправ для учнів спеціальної медичної групи з порушеннями постави

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Основна стійка, палиця вниз, хват за кінці	1—2 — руки вгору, вдих 3—4 — В.П., видих	4—6 разів	Повільний	Подих не затримувати
2.	Те саме	1—2 — руки нагору, вдих 3 — палицю на лопатки, видих 4 — В.П.	6—8 разів	Те саме	Те саме
3.	Те саме	1—2 — руки нагору, вдих 3—4 — нахил уперед, видих	6—8 разів	Те саме	Спина пряма
4.	Основна стійка, палиця на плечах за головою	Присідання	6—8 разів	Повільний	Те саме
5.	Стойка ноги нарізно, руки в сторони	Кругові рухи руками	5—6 разів	Те саме	Максимальна амплітуда
6.	Стоячи навколішках, руки за головою	Нахили прямого тулуба	4—6 разів	Те саме	Подих довільний
7.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1—2 — руки вгору, вдих 3—4 — В.П., видих	6—8 разів	Те саме	Подих не затримувати
8.	Те саме	Перехресні рухи прямими ногами	6—8 разів	Те саме	Те саме
9.	Лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях	1—3 — прогнутися в грудному відділі, вдих 4 — В.П., видих	6—8 разів	Те саме	Те саме
10.	Те саме	Піднімання прямих ніг до кута 45 градусів	5—6 разів по 10 секунд	Повільний	Статична напруга
11.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	Імітація їзди на велосипеді	15—20 разів	Те саме	Подих довільний
12.	Лежачи на животі, руки в упорі	1—3 — припіднімання тулуба, вдих 4 — В.П., видих	6—8 разів	Те саме	Подих довільний
13.	Лежачи на животі, руки з еспандером перед грудьми	1—3 — потягнутися головою вперед, занести еспандер на лопатки, підняти тулуб 4 — В.П.	6—8 разів	Те саме	Подих довільний
14.	Лежачи на животі, руки вперед	«Човен»	20 секунд	Те саме	Подих не затримувати
15.	Лежачи на животі, руки уздовж тулуба	1—2 — руки вгору, вдих 3—4 — В.П., видих	20 секунд	Те саме	Подих не затримувати
16.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1—2 — руки нагору, вдих 3—4 — В.П., видих	6—8 разів	Те саме	Те саме
17.	Лежачи на спині, руки вгору	Самовитягнення	5—6 разів по 15 секунд	Те саме	Статична напруга
18.	Сидячи на стільці, упор руками на коліна	Потягнутися головою вгору, напружити м'язи спини	3 рази по 6 секунд	Те саме	Подих не затримувати
19.	Основна стійка	Самокореція, стоячи обличчям до дзеркала	1 хвилина	—	Те саме
20.	Стойка, ноги нарізно, руки униз	1—2 — нахил уперед, торкнутися руками стін, видих 3—4 — В.П., вдих	6—8 разів	Середній	Подих не затримувати
21.	Основна стійка	1—2 — присід, руки вперед, видих 3—4 — В.П., вдих	6—8 разів	Середній	Подих не затримувати

Фізична культура в школі

1	2	3	4	5	6
22.	—	Вис на рейці гімнастичної стінки	30 секунд	—	Те саме
23.	Основна стійка	1 — упор присівши 2 — упор лежачи 3 — упор присівши 4 — В.П.	5—6 разів	Середній	Те саме
24.	Стоячи спиною до гімнастичної стінки	Потилиця, міжлопаткова ділянка, сідниці і п'ятки торкаються стінки	1 хвилина	—	Відійти, зберігаючи правильне положення тіла
25.	—	Ходьба по гімнастичній лаві, руки в сторони	1 хвилина	—	Зберігати правильне положення тіла
26.	—	Ходьба по залі, руки на поясі, на голові бублик, на якому розташований м'яч	1 хвилина	—	—
27.	—	Різновиди ходьби з утриманням правильної постави	1 хвилина	Повільний	Подих довільний
28.	—	Вправи в ходьбі з використанням дихальних вправ і вправ на розслаблення	1 хвилина	Повільний	—

Примітка: У залежності від виду порушення постави рекомендуються вправи №2, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 15 — при кіфотичній поставі; вправи №8, 10, 11, 20, 21, 22, 23 — при лордозній поставі; вправи №1, 2, 4, 7, 16, 17, 18, 24, 25 — при асиметричній поставі.

Додаток № 10

Тест для виявлення порушень постави

Дане тестове обстеження проводиться лікарем дитячої установи і включає огляд дитини з відповіддю на 10 запитань тест-карти.

Тестова карта для виявлення порушень постави.

1.	Явне пошкодження органів руху, пов'язане з уродженими пороками, травмою, хворобою	Так	Ні
2.	Голова, шия відхилені від середньої лінії: плечі, лопатки, стегна установлені несиметрично	Так	Ні
3.	Грудна клітина «шевця» «деформована»	Так	Ні
4.	Надмірне зменшення або збільшення фізіологічної кривизни хребта: шийного лордозу, грудного кіфозу, поперекового лордозу	Так	Ні
5.	Надмірне відхилення лопаток	Так	Ні
6.	Надмірне випинання живота	Так	Ні
7.	Порушення осей нижніх кінцівок (О-образне, Х-образне)	Так	Ні
8.	Нерівність трикутників талії	Так	Ні
9.	Вальгусне положення п'ятки або обох п'яток	Так	Ні

Обстеження проводиться таким чином:

Огляд у фас. Положення — руки вздовж тулуба. Визначаються форма ніг, положення голови, шиї, симетрія плечей, рівність трикутників талії (трикутник талії — це отвір трикутної форми між внутрішньою поверхнею рук і тулубом,

з вершиною трикутника на рівні талії, у нормі трикутники повинні бути однаковими за формою та рівними за величиною).

Огляд збоку. Положення — руки вздовж тулуба. Визначається форма грудної клітини, живота, виступ лопаток, форма спини.

Огляд зі спини. Положення — руки вздовж тулуба. Визначаються симетрія кутів лопаток, форма хребта, форма ніг, ось п'яток (вальгусна, варусна, нормальна).

Наприкінці обстеження дитині пропонується зробити декілька кроків для виявлення можливих порушень у ході.

У процесі огляду, що проводиться, заповнюється тестова карта, по якій надається оцінка виявлених порушень постави:

— нормальна оцінка — негативні відповіді на всі запитання;

— деякі відхилення, що потребують нагляду шкільно-дошкільного педіатра — позитивні відповіді на одне або декілька запитань від 3-го до 7-го номера включно;

— значне порушення постави — позитивні відповіді на 1, 2, 8, 9, 10 запитання (одне або декілька). Діти, які віднесені до даної групи, підлягають обов'язковому направленню до ортопеда.

Тест для виявлення істинного сколіозу.

До істинних сколіозів відносяться тільки ті, які супроводжуються торсією, або поворотом хребта відносно осі, при якій остисті відростки хребців відхиляються в той чи інший бік від середньої смужки, створюючи випинання, яке видно при нахилі тулуба.

Основним прийомом для виявлення істинного сколіозу вважається огляд зі згинанням хребта та нахилом тулуба вперед: нахил тулуба проводиться повільно, при цьому руки вільно звисають униз, ноги випрямлені. При наявності сколіозу визначається асиметричне реберне вибухання в грудному відділі і м'язовий валик у поперековому відділі.

Для більш точного виявлення торсії хребців огляд слід проводити в двох положеннях: попереду і ззаду.

При огляді ззаду (дитина стоїть спиною до лікаря), нахилиючи тулуб дитини від себе, можна виявити торсію хребців у грудопоперековому відділах хребта.

Додаток № 11

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Комплекс 1.

- Вдих через ніс — видихання через рот.
- Вдих і видих через ніс.
- Грудний та черевний тип дихання (у положенні стоячи, руки на поясі).
- Змішаний тип дихання в положенні стоячи та лежачи.
- Дихання при рухах руками в сторони, вгору, вперед, назад.
- Дихання при напівприсідах і присіданнях.
- Дихання під час ходьби (кількість кроків 3—3; 4—4; 2—2; видих триваліший вдихання).

Комплекс 2.

- Грудне дихання (у положенні стоячи, сидячи, лежачи).
- Черевний (діафрагмальний) тип дихання в положенні стоячи.
- Змішаний тип дихання (повний) у положенні стоячи, сидячи, лежачи.
- Дихання при різних рухах руками (в сторони, вгору, за голову та інше).
- Дихання в напівприсідах, у присідах, випадах та поворотах тулуба.
- Дихання при нахилах тулуба вперед, назад, в сторону.
- Дихання під час ходьби в різних варіантах (2 кроки — вдих — 2 кроки — видих, 3:3; 4:4; 5:5. Теж з більш подовженим видихом — 2:3; 3:4; 4:5.
- Дихання при переході з бігу на ходьбу.

Комплекс 3.

- Ритмічне дихання через ніс (30—60 сек.) (частота дихання звичайна).
- Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналами (15—30—60 сек.)
- Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30—60 сек., поперемінно 3—4 рази).
- Черевне дихання. Грудна клітка нерухома, під час вдиху нижню частину черева вигнути вперед, під час видиху передню стінку живота енергійно втягнути. Повторити 4—6—8 разів.

Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, другу на черево.

- Грудне дихання. Передня стінка черева нерухома, під час вдиху максимального розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох сторін.

- Повне дихання. Під час видихання розширюють грудну клітку і випинають черево. Видих починається з енергійного втискування черева з подальшим стискуванням грудної клітки. Повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, іншу на черево.

- Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення за рекомендацією вчителя. Дихати через ніс (20—30—60 сек.).

- Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих триваліший вдихання. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків (вправу виконувати 60—120—180 сек.).

Комплекс 4.

- Грудне та черевне дихання (в положенні лежачи, сидячи, стоячи).
- Змішаний тип дихання (повне) в положеннях лежачи, сидячи, стоячи.

— Вихідне положення упор сидячи ззаду. 1—2 — зігнути ліву ногу, стегно прижати до грудей (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 — теж саме з правої ноги; 9—12 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Повторити 3—4 рази.

— Вихідне положення те саме. 1—2 — упор лежачи позаду (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 — пауза (вільне дихання 20—30 сек.). Повторити 3—4 рази.

— Вихідне положення те саме. 1—2 — зігнути ліву ногу (ступня біля правого коліна) — видих; 3—4 — упор лежачи боком на лівому коліні і лівій руці, права рука вгору (вдих); 5—6 — вихідне положення (видих); 7—8 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Те саме в іншу сторону. Повторити 2—3 рази в кожену сторону.

— Вихідне положення — упор сидячи ззаду на передпліччях. 1—2 — упор лежачи, голову назад (видих); 3—4 — вихідне положення (вдих); 5—8 — пауза (вільне дихання 15—20 сек.). Повторити 2—3 рази.

— Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх, прогнувшись (вдих); 3—4 — руки на грудну клітку (повільних видих, натискаючи долонями на ребра); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 10—15 сек.). Повторити 4—5 разів.

— Вихідне положення — основна стійка. 1—2 — руки угору (вдих); 3—4 — нахил вперед, взятися схресно за грудну клітку (подовжений видих); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 сек.). Повторити 4—5 разів.

— Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх (вдих через ніс); 3—4 — присід, притиснути груди до стегон, руками взятися за гомілки (подовжений видих через рот); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 сек.).

— Техніка дихання під час повільного бігу: на три кроки вдих через ніс, на 4 кроки видих через рот.

КОНТРОЛЬНО-КОРЕКТУЮЧИЙ ЕТАП — ОСНОВА В РОЗВИТКУ САМОДІАГНОСТИКИ, САМООЦІНКИ ТА САМОКОРЕКЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.

О.Г. Шалар

Херсонський державний університет

Цією статтею завершується розглядання важливої проблеми фізичного виховання — підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою (див №№ 1—4 журналу за 2003 рік). Тільки завдяки систематичності, безперервності, взаємозумовленості 4-х етапів (мотиваційно-організаційного, когнітивного, процесуально-діяльнісного, контрольно-коректуючого), можна забезпечити готовність учнів до фізичного самовдосконалення.

Завданням контрольно-коректуючого етапу було встановлення ступеня і характеру впливу на підлітків стимулів, знань, фізичних вправ на рівень сформованості умінь самостійно займатися фізичною культурою і на їх фізичний розвиток, умінь підлітків вести облік результатів самотренувань, самоконтроль, самоаналіз і самокорекція самостійних занять.

На підставі отриманих у ході самотренувань школярів результатів фізичного розвитку, вчитель вносить корективи в подальший хід самостійних занять, але при цьому спирається на самооцінку підлітків, їх успіхи у заняттях фізичною культурою.

Підготувавши підлітків до регулярного самостійного виконання фізичних вправ та ігор, подальшим важливим кроком є навчання навичкам самоконтролю.

Розкриваючи сутність самоконтролю, ми ставили за мету навчити підлітків регулярному спостереженню за тим, як впливають навантаження на його організм. Якщо після тренувальних занять самопочуття, настрої, апетит і сон гарні і є бажання займатися далі, то це позитивні ознаки.

При надмірному навантаженні, втомі організму може з'явитися млявість, роздратованість, задишка, болі в серці, запаморочення, порушення сну.

Як організм найкраще переносить фізичне навантаження, краще за все демонструє частота серцевих скорочень (пульс). Існують декілька способів виміру пульсу:

- трьома пальцями на зап'ясті;
- великим і вказівними пальцями на шиї;
- кінчиками пальців на виску;
- долонею до грудей у ділянці серця.

Першим способом користуються тоді, коли людина перебуває у спокійному стані.