

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Семенова Н. В.

Лекція № 6

**ПЛАНУВАННЯ, ОБЛІК І КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ДІТЕЙ, ЩО ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я НАЛЕЖАТЬ ДО СМГ**

з навчальної дисципліни

**«МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
ІЗ РІЗНИМИ НОЗОЛОГІЯМИ»**

спеціальність 227 „Фізична терапія та ерготерапія”

рівень вищої освіти – бакалавр

3 курс

факультет фізичної терапії та ерготерапії

Навчальні та виховні цілі:

освітня (інформаційна) — домогтися обізнаності слухачів, курсантів, студентів у теоретичних питаннях, що передбачаються програмою навчальної дисципліни, слугувати подальшому міцному засвоєнню знань, формуванню практичних умінь і навичок з конкретного навчального матеріалу;

розвиваюча — розвивати інтелектуальні здібності, мовлення, пам'ять, увагу, уяву, мислення, спостережливість, активність, творчість, самостійність слухачів, курсантів, студентів, прищеплювати їм раціональні способи пізнавальної діяльності та ін.;

виховна — сприяти формуванню наукового світогляду, моральних, естетичних та інших якостей особистості, вихованню колективу.

Навчальні питання і розподіл часу

Вступ	5 хв.
1. Програма з фізичної культури для учнів СМГ	20 хв.
2. Періоди фізичного виховання учнів СМГ	20 хв.
3. Контрольні заходи	20 хв.
4. Медико-педагогічні спостереження	10 хв.
5. Самоконтроль	10 хв.
Заключення та відповіді на запитання	5 хв.

Програма з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи

Зміст уроків з фізичної культури в ЗОШ визначається на підставі «Програми з фізичної культури для *спеціальної медичної групи* 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів» (Укл. В.І.Майєр) і «...5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів» (Укл. В.І.Майєр). Їх рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист №1/11-5812 від 05.10.2005) у 2007 році. Програми створені на основі існуючої програми для основної медичної групи, але з певними змінами і доповненнями. У **пояснювальній записці** зокрема говориться, що заняття фізичними вправами повинні стати фактором загального оздоровлення організму учнів і передумовою переведення їх до підготовчої або основної групи. У **вступі** йдеться про важливість здоров'я, перераховані цілі роботи з учнями СМГ. Перераховано **основні завдання**, які повинні реалізовуватися в роботі СМГ, особливості **організації** навчально-виховного процесу, особливості проведення **уроку** СМГ (зокрема – орієнтовно-структурна організація занять учнів СМГ; форми ФВ для учнів СМГ і обов'язки адміністрації навчального закладу); критерії оцінювання учнів СМГ і умовна сітка розподілу навчальних годин за темами для учнів 1-4 (5-9) класів.

УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ ПРОГРАМОВОГО МАТЕРІАЛУ

№	Тема	Клас				
		5	6	7	8	9
1	Теоретичний матеріал	На всіх уроках				
2	Гімнастика	14	14	12	12	12
3	Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол обмежено)	28	28	26	26	26
4	Легка атлетика	10	10	12	12	12
5	Плавання	8	8	10	10	10
6	Лижна або ковзанярська підготовка	6	6	6	6	6
7	Туризм	4	4	4	4	4
8	Практичне виконання методик корегування захворювання: - комплекс вправ профілактичної та оздоровчої спрямованості; - дихальні вправи; - вправи для зняття психологічних і фізичних навантажень.	на кожному занятті до 12 – 15 хвилин на кожному занятті до 10 хвилин на кожному занятті до 5 хвилин				

	Разом	70	70	70	70	70
--	-------	----	----	----	----	----

Примітка:

1. Плавання, при дотриманні температурного режиму та лікарняних показань, проводиться за рахунок годин іншого навчального матеріалу. За відсутності умов години віддаються на інші теми.

2. Сітка розподілу навчальних годин може змінюватися відповідно до умов матеріально-технічного забезпечення, лікарських показань, фахової підготовки учителя (керівника) спеціальної медичної групи при дотриманні сприятливих реабілітаційних умов для учнів.

3. З метою виявлення відхилень у стані здоров'я дітей та надання індивідуальних рекомендацій з оздоровлення для лікарів, батьків та вчителів фізичної культури передбачена комп'ютерна інформаційна діагностично-оздоровча програма «Школяр». Вона дає змогу вести корекцію рухових навантажень для учнів від 6 до 17 років.

4. Вчитель фізичної культури (керівник групи) працює з персональним складом спеціальної медичної групи, який визначається виключно на підставі заключень про стан здоров'я та допустимих навантажень для конкретної дитини, що мають бути виконаними медичними фахівцями. Лікарі при наданні вищезгаданих заключень користуються відповідними нормативними документами МОЗ України.

До змісту програми включені: *теоретичні* знання з фізичної культури. Зокрема для 1 класу передбачено знання правил техніки безпеки під час занять у спортивному залі, на майданчику, під час занять на лижах та плавання; значення занять у СМГ 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.

Основні розділи: гімнастика, елементи спортивних ігор, легка атлетика, лижна і ковзанярська підготовки, рухливі і спортивні ігри, плавання. Кожен з розділів містить перелік **вимог** до учнів. Для кожного класу сформульовані **орієнтовні домашні завдання** з індивідуальним дозуванням. Наприклад для учнів 1 класу рекомендується: виконувати стройові вправи, дихальні вправи, для правильної постави, профілактики плоскостопості, виконувати к-си ранкової гімнастики, стрибки на місці з м'яким приземленням, метання малого м'яча з місця, вправи на вузькій смузі по підлозі (в рівновазі), катання на лижах з батьками.

У **додатках** подаються: обмеження та протипоказання до фізичних вправ, загальні рекомендації по ФВ учнів, комплекси вправ для профілактики і корекції плоскостопості, визначення кров'яного тиску, частоти дихання і пульсу, примірні терміни відновлення заняття після деяких гострих

захворювань, показник для визначення медичної групи при деяких відхиленнях у стані здоров'я учнів (за Мотилянською Р.С.), комплекси спеціальних вправ для учнів з різними захворюваннями, тест для виявлення порушень постави, дихальні вправи.

Відмінності програми для учнів СМГ.

У порівнянні з програмою для основних медичних груп, обмежені вправи на швидкість, силу, витривалість, зменшені дистанції ходьби і бігу, знижені вимоги до учнів.

Як обов'язковий введений розділ дихальних вправ, які необхідно включати в кожен урок.

Більш широко представлені засоби виховання правильної постави (вправи для зміцнення м'язів спини і черевного пресу).

Введений розділ на розслаблення м'язів.

З розділу Гімнастика виключені лазіння по канату, акробатичні вправи, силові вправи з натужуванням і затримкою дихання.

В програму включені стрибки без значних одномоментних напружень, які не викликають негативних реакцій при правильній організації уроку і невеликому дозуванні. Після 2-3 стрибків необхідно перейти на ходьбу, виконати вправи на дихання і на розслаблення.

Теоретичний і методичний розділ програми для учнів СМГ дещо розширюється. Поглиблюються знання учнів з тем щодо особливостей фізичного виховання при певних (конкретних) захворюваннях і самоконтролю у фізичному вихованні. Рекомендується поглибити знання СМГ про нетрадиційні системи оздоровлення. Викладання теоретичного розділу програми проводяться вчителем в формі бесіди. Для цього рекомендується в процесі уроків фізичної культури відводити до 30 хвилин.

Згідно програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів, учні СМГ повинні відвідувати обов'язкові уроки, але виконувати загальнорозвивальні і коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані. Крім цього для учнів СМГ організовують додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготований учитель.

Учні *підготовчої* групи займаються фізичною культурою з учнями основної групи за загальною програмою. Головна, але не єдина!, відмінність – у дозуванні фізичних навантажень. У вступній частині уроку вчитель дає меншу кількість повторень вправи і пропонує триваліші паузи для відпочинку. Особливо це необхідно у разі виконання вправ, що потребують прояву швидкості, сили і витривалості. В основній частині вчитель використовує більшу кількість підвідних і підготовчих вправ. Кількість повторень залежить від засвоєння матеріалу і реакції учнів на фізичне навантаження. В заключній

частині уроку основна і підготовча групи об'єднуються разом виконують заплановані завдання.

Навчальна документація з планування та обліку в роботі спеціальної медичної групи:

1. Календарний план на семестр.
2. План - конспект уроку.
3. Журнал (з обов'язковою вказівкою діагнозу захворювання) обліку відвідувань та оцінювання навчальних досягнень учнів.

2. Періоди фізичного виховання учнів СМГ

Заняття з фізичного виховання з дітьми спеціальної медичної групи окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші – на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період.

Підготовчий період, зазвичай, займає всю першу чверть. Його задачі: поступово підготувати серцево-судинну і дихальну системи і увесь організм до виконання фізичного навантаження, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, навчити швидко знаходити і правильно підраховувати пульс, навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різною ступінню втомлюваності на уроці фізичної культури). В цей період на уроці фізичної культури особливу увагу приділяють навчання правильно поєднувати дихання з рухами. Співвідношення дихальних вправ з іншими в цьому періоді в перші 2-3 уроки 1:1, 1:2, потім 1:3 і 1:4. Протягом 1-ї чверті рекомендується вивчати індивідуальні особливості кожного школяра, його фізичну підготовленість, побутові умови, психічні особливості, здатність організму переносити фізичне навантаження уроку фізичної культури.

Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму учня переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від пластичності і рухливості нервової системи. Основний період передує переведенню школяра в сильнішу за станом здоров'я групу. **Завдання:** засвоєння основних рухових вмінь і навичок програми з фізичної культури для школярів СМГ; підвищення загальної тренуваності і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження в школі і вдома. В зміст уроків цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо.

Суттєва різниця спостерігається між підготовчим і основним періодами. Вона полягає в тому, що на попередньому етапі практикується тактика "в обхід слабої ланки" – підбираються такі засоби, які завантажуючи в достатній мірі усі здорові органи і системи організму, практично не впливали на органи чи функції тих систем, які постраждали внаслідок захворювання. Засоби

основного періоду - спеціальні вправи, навпаки, спрямовуються на тренування пошкодженої функції.

Заключний період спрямований на підвищення загальної і спеціальної працездатності і захисних сил організму і виховання професійно важливих якостей і вдосконалення рухових навичок.

3. Контрольні заходи

Мета контрольних заходів – перевірка знань і вмінь **учнів**, яких вони набули під час занять з фізичного виховання. Контрольні вимоги складаються вчителем ФК на весь період навчання і включають теоретичний і практичний розділи програми по кожному року навчання. Знання з теоретичного розділу перевіряються в ході співбесіди, а фізична підготовленість – на практичних заняттях.

Учні СМГ оцінюються за знання теоретичного компонента, виконання домашніх завдань, техніку виконання вправ з кожного розділу програми протягом навчального року (учні 1-го класу не оцінюються). Оцінки виставляються в журнал СМГ і переносяться до класного журналу як оцінка за тематичні атестації, семестри і річна. (Програма, 2008)

Учням СМГ можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року ставиться «зараховано». Для учнів СМГ, які навчаються за новими програмами, здійснюється оцінювання навчальних досягнень за вміщеними в них критеріями (Методичний лист 2008-09).

Вчитель фізичної культури індивідуально визначає контрольні вимоги для кожного учня. До уваги приймається загострення хвороби протягом навчального року, погана адаптація до певних фізичних навантажень. В усіх випадках при виставлянні учням оцінки враховується індивідуальний стан здоров'я.

Облік засвоєного програмного матеріалу.

Перевірка і оцінка успішності учнів включає в себе попередній облік, поточну перевірку і підсумковий облік. Попередній облік проводиться протягом першої чверті, полягає у виявленні фізичної підготовленості учнів, тому за першу чверть оцінка не ставиться, вважають окремі фахівці .

В кожному розділі програми оцінюється якість виконання вправ, визначаються індивідуальні кількісні досягнення. Основним методом перевірки успішності учнів спеціальної медичної групи являються спостереження. Ряд вправ оцінюється без виклику дітей зі строю. Усій групі оголошується, що сьогодні така-то вправа виконується на оцінку. При цьому вибирається 1-3 учні і їм виставляється оцінка, яка супроводжується поясненням. При перевірці з викликом зі строю учням пропонується виконати ту чи іншу вправу з

пройденого матеріалу. Зі строю, зазвичай, викликаються учні з кращою фізичною підготовленістю. З допомогою опитування перевіряються знання техніки виконання фізичних вправ, основні правила суддівства, прийомів самоконтролю, вміння пояснити як впливають фізичні вправи на фізичний розвиток тощо.

Поки що немає єдиної думки про облік успішності з фізичної культури в учнів СМГ. Досвід роботи з фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи дозволяє зробити висновок, що цих учнів необхідно відповідним чином атестувати з фізичної культури. В роботі ряду авторів А.А.Аскеров, М.Г.Мацук, М.Н.Тарасенко та інших вказується на необхідність ведення **диференційованих** оцінок з фізичної культури для учнів СМГ. Оцінка виховує в учнів відчуття відповідальності за свою навчальну працю, привчає до регулярної і систематичної роботи. Підвищується якість знань, рухових вмінь та навичок шляхом їх систематичної перевірки та оцінювання. Зростає інтерес учнів до стану свого фізичного розвитку та фізичної підготовленості, підвищуються практичні досягнення. За виставляння оцінки з фізичної культури говорять і прагнення учнів з ослабленим здоров'ям не відставати від здорових однолітків і не бути позбавленим оцінки з фізичної культури.

До оцінки успішності учнів СМГ з фізичної культури пред'являються такі вимоги:

1. Суворий індивідуальний контроль до учнів при перевірці і оцінці успішності, яка полягає в обліку стану здоров'я, фізичної підготовленості, особливостей психічного стану, тілобудови учнів. Для цього створюються такі умови, які дозволяють кожному учню найбільш повно показати рівень своїх знань, рухових вмінь та навичок. Так, вправи з рівноваги найбільш підготовані учні здають на колоді, а учні з гіршою фізичною підготовленістю – на гімнастичній лаві і навіть на підлозі. Найбільш сором'язливі і замкнуті учні деколи здають контрольні вправи вчителю без присутності сторонніх.

2. Перевірка і оцінка успішності проводиться систематично по мірі засвоєння програмного матеріалу.

3. Оцінка повинна бути об'єктивною. Вона відображає засвоєння знань, рухових вмінь і навичок учнів, відвідування уроків фізичної культури, сумлінність учнів з врахуванням їх індивідуальних особливостей. Оцінка учнів за виконання вправ і всі підсумкові оцінки супроводжуються роз'ясненням. Вчитель вказує, що виконано добре, які помилки чи неточності були допущенні і над чим необхідно ще попрацювати. При дотриманні педагогічного такту і при чуйному, уважному ставленні до учнів, навіть негативну оцінку вони сприймають як справедливу. Індивідуальна оцінка ставиться з врахуванням попередніх показників успішності. Ряд фахівців радить враховувати не абсолютний результат, а приріст показників в техніці виконання вправи.

4. Медико-педагогічні спостереження

За твердженнями фахівців, усі види педагогічного контролю дають необхідну інформацію, яку використовують в управлінні фізичним вихованням і дозволяють встановити початковий рівень фізичного стану особи, а також контролювати динаміку результатів показників тренувальних впливів у процесі занять.

Медичний контроль за станом здоров'я учнів є невід'ємною складовою фізичної підготовки учнівської молоді. Його здійснюють медичні працівники, що володіють методами спеціальних досліджень, у відповідних медичних установах, кабінетах лікарського контролю на спортивних спорудах і т. п. Лікарсько-педагогічні спостереження і контроль за заняттями, тренуваннями і змаганнями здійснюються систематично для оперативного виявлення надмірних навантажень, надання першої допомоги при ушкодженнях і травмах, а також суворого дотримання принципу послідовності в навчанні.

Педагогічний контроль, який здійснює вчитель, дозволяє визначити ефективність занять з фізичного виховання за допомогою визначення та порівняння об'єктивних та суб'єктивних показників. Зіставляючи результати повторних досліджень з початковими даними роблять висновки про спрямування адаптаційних змін у функціональних системах і в діяльності усього організму під впливом фізичного виховання.

У науковій і методичній літературі вирізняють такі форми контролю, як: попередній, оперативний або поточний, рубіжний, підсумковий.

Попередній педагогічний контроль, який також тісно пов'язаний із лікарським, допомагає виявити початковий рівень можливостей і готовність учня до занять фізичним вихованням. Метою попереднього контролю є визначення рівня фізичної підготовленості учнів та розвитку фізичних якостей за результатами виконання спеціальних рухових тестів, рухового досвіду та рухових умінь, навичок, пов'язаних з ними знань; мотивації та інтересу до майбутніх занять; особливості індивідуального розвитку; відхилення у здоров'ї та ступінь цих відхилень.

Поточний контроль здійснюється в ході навчання, дозволяє визначити рівень засвоєння рухових умінь і навичок та внести корективи у навчально-виховний процес – оперативно керувати процесом фізичного виховання, підвищити ефективність занять фізичною культурою. У лікарському контролі також використовують додатковий контроль, або додаткові обстеження, які проводять після травм, захворювань, при відхиленнях в стані здоров'я. **Рубіжний** контроль проводиться по завершенню певного етапу навчання, служить для оцінки знань, умінь і навичок учня по темі або по завершенню варіативного модуля. **Підсумковий** контроль дозволяє оцінити знання, уміння і навички учня з предмету в цілому.

До завдань медико-педагогічного спостереження належать:

- ознайомлення з навчально-методичною документацією (класний журнал, календарно-тематичний план, конспект уроку);
- контроль за навантаженням учнів, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп, під час проведення уроків із фізичної культури;
- оцінка методик проведення уроків із фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, матеріально-технічного забезпечення, відповідність нормативам щодо забезпечення обладнанням та інвентарем, їх справність;
- оцінка гігієнічних умов місць проведення уроків із фізичної культури (температура та вологість повітря, ефективність вентиляції, рівень освітленості, якість і своєчасність вологого прибирання приміщень, дотримання правил техніки безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо);
- контроль за відповідністю одягу та взуття умовам проведення занять;
- контроль за відповідністю фізичного навантаження статі учнів;
- вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження, хронометраж уроку.

Відповідно до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах лікарсько-педагогічний контроль (ЛПК) здійснюється лікарем у тісному контакті з вчителем, який проводить навчально-виховну роботу з учнями СМГ. При цьому використовуються дані медичних оглядів та спеціальних тестів.

Лікарсько-педагогічний контроль належить до обов'язкових функцій медичних і педагогічних працівників навчального закладу. Лікарсько-педагогічне спостереження здійснюється згідно з кратністю проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичної культури у 1–11-х класів загальноосвітнього навчального закладу.

Лікарсько-педагогічні спостереження, які здійснює лікар у тісному контакті з учителем, що веде навчальну роботу з учнями спеціальної медичної групи, проводяться один раз на місяць.

Спостереження за проведенням навчальних занять, їх організацією і методикою. За 10-15 хвилин до початку уроку лікар і вчитель перевіряють конспект заняття, навчальний журнал, місце заняття і його гігієнічний стан. Для обстежень вибірково запрошують одного або двох учнів. У них підраховують пульс, вимірюють артеріальний тиск, динамометрію кистей, потужність вдиху і видиху. Дані заносяться в протокол.

У процесі занять оцінюється відповідність фізичного навантаження силам учнів, перевіряються виконання поставлених завдань, дисципліна та інтерес до

вправ, що виконуються. За результатами медико-педагогічного спостереження у разі необхідності проводиться корекція планування процесу фізичного виховання та дозування фізичних навантажень учнів.

В учнів спеціальної медичної групи часто знижений самоаналіз стану організму. Підвищена емоційність, бажання рухатися, переважання процесів збудження над гальмуванням та інші фактори стирають суб'єктивні відчуття початку перевтоми. Тому на уроках фізичної культури вчитель визначає ЧСС до уроку і після уроку в усіх дітей і вибірково протягом уроку в одного-двох учнів. Дані ЧСС сповіщають дітям з проханням запам'ятати цифри, після уроку показники ЧСС заносять в журнал. Особливе значення надається часу відновлення ЧСС, яке не повинно перевищувати 5-6хв.

Після закінчення уроку будується фізіологічна крива, за допомогою хронометражу визначається загальна і моторна щільність цього заняття. Хронометраж рекомендується провести по частинах заняття.

Повторне лікарсько-педагогічне спостереження проводиться за тими ж учнями, які обстежувалися раніше при тому ж фізичному навантаженні. Результати лікарсько-педагогічних спостережень дозволяють розробити рекомендації щодо вдосконалення навчального процесу.

Медико-педагогічні спостереження проводяться медичним працівником (лікарем, медсестрою) разом з вчителем безпосередньо під час уроків з **фізичного виховання**, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання. Під час проведення уроку враховуються основні зовнішні ознаки втоми: колір шкіри обличчя, пітливість, характер дихання і рухів, міміка, увага і самопочуття учнів за схемою візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження

Підготовча частина була проведена правильно, якщо:

1. тривалість її була в межах 18-20 хв (1-й рік навчання і 13-15 хв у наступні роки);
2. моторна щільність коливалася в межах від 25-30% до 70-75% (див табл. лекції №3)
3. у кінці підготовчої частини ЧСС складала 100-130 ск/хв.
4. ЖЄЛ збільшилася,
5. тіло укрилося легким потом,
6. настій учнів бадьорий, постава правильна, вигляд підтягнутий.

Критеріями для оцінки основної частини уроку є:

1. виконання учнями основних завдань уроку,
2. збереження працездатності до кінця основної частини уроку,
3. підвищення ЧСС до 140-160 ск/хв., а також підвищення АТ і швидке повернення його до вихідного рівня після закінчення вправи.
4. збереження, або незначне зниження ЖЄЛ,
5. наявність ознак невеликої втоми,
6. задоволеність учнів проведеним уроком.

Схема візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження

Об'єкти спостереження	Ознаки втоми		
	початкова	середня	недопустима
Колір шкіри обличчя	невелике почервоніння	значне почервоніння	різке почервоніння або поява синюшності
Міміка		вираз обличчя напружений	
Пітливість	відсутня або невелика	виразна у верхній половині тіла	пітливість різка, поширюється на все тіло
Дихання	прискорене, рівне	значно прискорене, уривчасте дихання через рот	різко прискорене, поверхнєве дихання через рот, задуха
Постава, хода, рухи	постава не змінена, хода бадьора	постава невпевнена, м'язи розслаблені, хитання, нетвердий крок	погана постава, плечі опущені, хода некоординована
Самопочуття		скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуха, шум у вухах, запаморочення	
Увага й інтерес до занять, активність	стійкий інтерес до занять, вправи виконуються точно	увага знижена, спостерігаються в'ялість, неточність виконання команд, помилки при виконанні команд	неуважність, відсутність інтересу до занять, апатія, сприймає лише гучну команду

5. Самоконтроль

Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє стверджувати, що серед форм контролю навчальної та позанавчальної діяльності учнів значну роль відіграє самоконтроль, який є важливим засобом розумового та морального самовдосконалення особистості учня.

Самоконтроль – одна з форм спостереження за станом здоров'я. Дані самоконтролю є важливим доповненням до лікарських спостережень. Лікар і вчитель фізичної культури навчають учнів найпростішим методам самоспостереження за результатами занять фізичними вправами. Систематичні самоспостереження привчають вдумливо ставитися до занять, способу життя, раціонально, тобто з більшим ефектом використовувати фізичні вправи для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, уникнути

фізичних перевантажень і пов'язаних з ними негативних наслідків для здоров'я. Знання необхідні для самоконтролю викладаються на 1-му занятті і поступово поглиблюються.

Ведення щоденника самоконтролю виробляє в учнів свідоме відношення до занять, а також слугує великою допомогою лікарю і вчителю у визначенні фізичного навантаження. Нерідко причиною підвищеної нервової збудливості, погіршення сну, поганого настрою, дратівливості, апатії, зниження апетиту, появи швидкої втоми є надмірне фізичне навантаження на заняттях. Аналіз (спільно з лікарем) щоденника самоконтролю допоможе встановити причину і своєчасно виявити розлад окремих органів і систем. Багато учнів довго не звертаються до лікаря, оскільки не знають, що причиною поганого стану може бути не відповідне стану здоров'я дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури.

В числі показників, які фіксуються в щоденнику самоконтролю, є показники об'єктивні, які фіксуються приборами, і є суб'єктивні, як, наприклад, настрої, самопочуття, бажання займатися, сон, апетит, працездатність і т. п. Проте їх також слід оцінювати.

Суб'єктивні показники: *Настрій* відображає психічний стан особи, що займається. Настрій можна класифікувати як бадьорий, невизначений, нормальний, пригнічений. Можна також вважати: "4", якщо особа впевнена в собі, спокійна і життєрадісна,

"3" - при нестійкому емоційному стані,

"2" - якщо особа розсіяна, пригнічена.

Самопочуття часто вважають недостатньо об'єктивним, оскільки людина може іноді добре себе почувати, хоча в її організмі виникли больові відчуття. Або навпаки. Під час емоційної азартної гри особа може не помітити перших симптомів перенавантаження. Проте погіршення самопочуття може бути результатом різних неприємних відчуттів, пов'язаних з надмірним навантаженням і погіршенням загального стану організму. Це вимагає консультації з лікарем і перегляду системи тренувань.

При "4" самопочутті відмічається почуття бадьорості, сили;

при "3" - невелика в'ялість;

при "2" - може спостерігатися виражена слабкість, понижена працездатність, пригнічений стан.

Бажання займатися в щоденнику відображається словами «велике», «байдуже», «нема бажання». При перевтомі бажання займатися фізичними вправами пропадає.

Переносимість навантаження. В щоденнику відмічається чи виконане навантаження, що заплановано, якщо ні - то чому.

Больові відчуття. Болі можуть бути ознакою травми, захворювання чи перенапруження. В щоденнику необхідно відмічати при виконанні яких вправ

з'являються болі, їх сила, тривалість. Болі в правому підребер'ї під час тривалих циклічних навантажень пояснюються перенаповненням печінки кров'ю. При цьому печінка набубнявіє і тисне на оболонку, що її покриває. Болі в лівій частині живота є наслідком перенаповнення кров'ю селезінки. Також можуть бути наслідком недостатнього розвитку дихальних м'язів, що не дозволяє необхідного розширення грудної клітини. Зменшити больові відчуття, які виникають в осіб, які тільки приступили до занять фізичними вправами, можна самомасажем, прийняттям ванни, парною.

Сон, апетит, працездатність та інші показники реєструються в щоденнику зранку, після сну і після тренування. **Сон** важливий суб'єктивний показник самоконтролю. Він є ефективним засобом відновлення після розумової і фізичної працездатності. Міцний нічний сон тривалістю 7-8 годин свідчить про оптимальні фізичні навантаження. Різні його порушення (часті пробудження, поверхневий сон, ускладнені засинання, відчуття недосипання тощо) - показники того, що необхідно зменшити чи збільшити обсяг рухової активності.

При хворобливих станах, перевтомі **апетит** стає гіршим. Проте не потрібно забувати про можливі переїдання. Апетит можна визначити як хороший, задовільний, поганий (повне небажання їсти, відраза до їжі).

Об'єктивні показники. У щоденники самоконтролю необхідно заносити такі показники: частота пульсу, частота дихання (до і після заняття, ранком наступного дня), динамометрія, життєва ємність легенів, маса тіла, обхвати тіла, результати тестів тощо).

ТАКИМ ЧИНОМ, процес фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи можна поділити на періоди, кожен з яких характеризується певними завданнями, специфічними засобами. Тривалість періодів чітко не встановлена фахівцями (1 чверть-навчальний рік), зазначається лише про залежність тривалості вступного періоду від швидкості одужання дитини. Характерною відмінністю підготовчого періоду фізичного виховання є відсутність спеціальних вправ.

Вибір контрольних нормативів індивідуальних для кожного школяра повністю покладається на вчителя фізичної культури, який проводить уроки з учнями спеціальної медичної групи. Проте фахівці одностайні у тому, що учневі спеціальної медичної групи необхідно виставляти диференційовану оцінку з фізичної культури.

Ведення учнями щоденника самоконтролю є важливою допомогою вчителю фізичної культури.

Рекомендована література

Основна:

1. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09#Text>
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 316 с.
3. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
4. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
5. Лист № 1/9-765 від 12.12.2019 Міністерства освіти і науки України «Щодо організації медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти».
6. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах: методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланюк, Г.О. Пятничук, А.В.Синиця, Л.А.Хохлова.–Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012–47с.
7. Полатайко Ю. О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 161 с.
8. Програма для основної і спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 класи. // Зубалій М. Д. , Дерев'янку В. В., Лакіза М. М., Шегімага В. Ф., Майер В. І. – К. : Ранок, 2006. – 128 с.
9. Програма для основної і спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи. // Зубалій М. Д. , Дерев'янку В. В. , Лакіза М. М. , Шегімага В. Ф. , Майер В. І. – К. : Ранок, 2006. – 128 с.
10. Програми з фізичної культури для спеціальної медичної групи 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Майер В.І., Дерев'янку В.В., - 2008.
11. Програми з фізичної культури для спеціальної медичної групи 5-9 класів / Майер В.І., Дерев'янку В.В. – Київ, 2008.
12. Язловецький В. С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. посіб. / В. С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. – 352 с.

Допоміжна:

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. Пос. для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, А. Г. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка–НОВА, 2001. – 384 с.
2. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие для техникумов / Э. Г. Булич. – Москва : Высш. шк., 1986. – 255 с.

3. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник для студ. дошкільних факультетів вищ. пед. навч. закладів / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок ; МОНУ. – 3-тє вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2017. – 428 с.

4. Вплив рухливих ігор на фізичний розвиток та працездатність дітей з вадами слуху та затримкою психічного розвитку / Шавель Х. Є., Музика Ф. В., Лесько О. М, Трач В. М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 388 – 392.

5. Грибовська І. Б. Оцінка рівня фізичного здоров'я у глухих дітей 6–9 років / І. Б. Грибовська // Фізична культура як фактор зміцнення здоров'я дітей і молоді в сучасних умовах : тези доп. – Одеса, 1994. – С. 29.

6. Грибовська І. Б. Особливості кардіорегулювання у глухих дітей раннього шкільного віку / І. Б. Грибовська, Г. П. Магльована, В. П. Рибак // Адаптаційні можливості дітей : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 1996. – С. 23–24.

7. Грибовська І. Б. Функціональний стан вестибулярної, серцево-судинної і центральної нервової системи у глухих дітей / І. Б. Грибовська // Сучасний олімпійський спорт : тези міжнар. олімп. конгр. – Київ, 1997. – С. 34.

8. Грибовська І. Б. Оцінка функціонального стану вестибулярної сенсорної системи у глухих дітей 6–10 років / І. Б. Грибовська // Молода спортивна наука України : матеріали I Всеукр. конф. асп. галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 1997. – С. 170–172.

9. Грибовська І. Б. Функціональний стан центральної нервової системи у глухих дітей 9–10 років / І. Б. Грибовська // Молода спортивна наука України : матеріали II Всеукр. наук. конф. асп. – Львів : ЛДІФК, 1998. – Ч. 1. – С. 125–129.

10. Грибовська І. Особливості методики фізичного виховання глухих дітей : метод. рек. / Ірина Грибовська. – Львів, 2001. – 20 с.

11. Данилевич М. В. Рухова активність і здоров'я школярів / М. В. Данилевич // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДІФК, 1998. – С. 34 – 36.

12. Коритко З. І. Особливості морфо-функціонального стану підлітків 13–15 років із затримкою психічного розвитку / Коритко З. І., Швець Р. А., Кіргач О. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 10. – С. 158–160.

13. Лешунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника Дисертація на здобуття наукового ступеня канд. психологічних наук, Київ, 2015.

14. Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» Режим доступу: <https://imzo.gov.ua/2016/09/08/list-mon-vid-02-09-2016-1-9-456-shhodo-organizatsiyi-fizkulturno-ozdorovchoyi-roboti-u-doshkilnih-navchalnih-zakladah/>

15. Музика Ф. В. Серцево-судинна система : лекція / Музика Ф. В. - Львів, 2020. - 12 с.

16. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – Київ : Здоров'я, 1991. – 256 с.
17. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” (галузь знань 0304 “Право”, освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”, напрям підготовки 6.030401 “Правознавство”) для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем I-II курсу денної форми навчання / авт.: О. В. Попрошаєв, В. С. Мунтян. – Х.: Нац. ун-т “Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого”, 2013. – 52 с.
18. Наявко І. І. Організація і методика проведення занять та самостійної роботи з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп : навч. пос. / укл. : І. І. Наявко, В. М. Завійська, В. В. Іваночко [та ін.] – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2008. – 130 с.
19. Няньковський С. Л. Динаміка стану здоров'я школярів в Україні за даними анкетного опитування / С. Л. Няньковський, М. С. Яцула, О. С. Няньковська, А. В. Титуса // Здоров'єребенка. - 2018. - Т. 13, № 5. - С. 425-431. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zd_2018_13_5_3.
20. Осінчук В. Г. Анкета: фізична культура і я (для дітей молодшого шкільного віку) / В. Г. Осінчук, Є. Н. Приступа, М. В. Данилевич. – Л. : [б. в.], 1995. – 4 с.
21. Петришин Ю. В. Методичні вказівки щодо проведення оздоровчих форм рухової активності в режимі навчального дня (фізкультпаузи і фізкультхвилини) / Ю. В. Петришин, І. М. Ріпак // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. – Львів, 2003. – С.86 – 95.
22. Пінчук Ю. В. Методичні засади фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями мовлення / Ю. В. Пінчук // Логопедія. - 2012. - № 2. - С. 68-71.
23. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» / М. М. Єфименко. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 52 с.
24. Приступа Є. Н. До питання про генезу українських народних ігор : метод. матеріали на допомогу вчителю фіз. культури / Є. Н. Приступа ; за заг. ред. Л. О. Мазура. – Львів : ЛОНМІО, 1995. – 9 с.
25. Приступа Є. Н. Українські народні ігри, розваги та забави: методологія їх диференціації : метод. рек. / Є. Н. Приступа – Львів : ЛОНМШО, 1995. – 16 с.
26. Приступа Є. Н. Українські народні ігри в дошкільному вихованні / Є. Н. Приступа // Народні звичаї, традиції і природничі основи національного виховання дітей в дошкільних закладах України : тези доп. міжнар. наук. конф. Прикарпат. держ. ун-ту. – Івано-Франківськ, 1993. – С. 147–150.
27. Ріпак І. Вимірювання рухової активності учнів середнього шкільного віку за допомогою апаратно-програмного комплексу / Ігор Ріпак, Ірина Крицко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3/4. – С. 65–66.
28. Ріпак І. М. Місце рухової активності учнів середнього шкільного віку в режимі дня / Ріпак І. М., Михайльо Л. М. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів : ЛДФА, 2009. – С. 52–54.

29. Ріпак І. Теорія і методика фізичного виховання (розділ "Вікові аспекти фізичного виховання") : навч.-метод. посіб. / Ігор Ріпак. - Львів : [б. в.], 2008. - 116 с.

30. Ріпак І. Рухова активність учнів середнього шкільного віку у режимі дня / Ігор Ріпак, Ірина Крицко // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали V Міжнар. наук. конф. студ. та асп. – Харків, 2003. – С. 49–50.

31. Рухливі і спортивні ігри в школі : посіб. для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. - Київ : Освіта, 1992. - 175 с. - ISBN 5-330-01719-X

32. Сафронова Г. Б. Методика комплексного дослідження слухової, вестибулярної і центральної нервової системи у глухих дітей / Г. Б. Сафронова, І. Б. Грибовська // Звітна наук.-практ. конф. викл. ін-ту за 1994р. – Львів, 1995. – С. 30–31.

33. Семенова Н. Контроль і самоконтроль на заняттях фізичним вихованням у закладах вищої освіти та в процесі самостійних занять студентів / Наталія Семенова // Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2018. – С. 55–64.

34. Семенова Н. Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах ВНЗ I–II рівнів акредитації / Наталія Семенова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 2. – С. 310–314.

35. Семенова Н. Роль рухової активності у формуванні здоров'я дітей дошкільного віку / Наталія Семенова // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.). – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. – С. 102.

36. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I–II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.

37. Семенова Н. Характеристика фізичної активності і соматичного здоров'я студентів I курсу медичного коледжу / Наталія Семенова // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (11–13 черв. 2019р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк, 2019. – С. 98.

38. Семенова Н. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя студентів медичного коледжу / Семенова Н. // Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів „Проблеми формування здорового способу життя молоді” – Львів, 2017. – С. 55.

39. Теоретична підготовка студентів закладів вищої освіти з предмету "Фізичне виховання" Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Р. Дмитрів, О. Мельник, Л. Дербаба, Н. Семенова, та ін. // за ред. Г.Г. Лапшиної – Львів: Поліграфіст, 2018, – 336 с.

40. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі : навч. посіб. Вид.3-тє, перероблене й доповнене / уклад. : С. І. Матвієнко, І. І. Заплішний. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – 152 с.