

старались. Кроме навыка письма у детей развивается и письменная речь, они учатся выстраивать предложения, создавать собственный текст. По нашей просьбе к проекту подключились родители, которые могут помочь и проверить написанное ребенком. Следует отметить, что все ребята пишут добрые письма, не используют грубую лексику, добавляют в свои письма рисунки, с удовольствием показывают свои письма взрослым. Участники проекта и в рабочих тетрадях стали писать более уверенно. Для того, чтобы переписка не прекратилась, детям надо помогать, подсказывать идеи писем, напоминать о необходимости написать ответ на полученное письмо. В результате проекта мы сможем оценить, действительно ли свободное добровольное письмо помогает укрепить графомоторные навыки учеников начальной школы.

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе не будут утопичными, если прислушиваться к детям и их идеям, если создавать условия для естественного развития общеучебных навыков, быть внимательными, терпеливыми и позитивными.

#### *Библиографический список*

1. Курьянович А.В. Функциональные возможности эпистолярного дискурса как особой формы межличностной коммуникации / Вестник ТГПУ, 2009. Выпуск 9 (87). с. 146-150.

***Лондарева И.Н., Комлева С.В.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## МЕТОДИКА РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

*Аннотация.* Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, требуют совместных усилий педагогов и врачей. Высокая эффективность занятий достигается правильным подбором методических приемов. Для каждого занятия педагог должен уметь подобрать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, соответствующие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся, учитывая медицинские противопоказания и педагогические рекомендации.

*Ключевые слова:* школьники, здоровье, физическое воспитание, методики.

Современное образовательное пространство характеризуется доступностью образования для всех детей. Дети с особыми

образовательными потребностями, ОВЗ, с временными и хроническими отклонениями в состоянии здоровья могут и должны заниматься физическими упражнениями, подобранными индивидуально или для специальной группы.

Цель работы специальной медицинской группы – полная физическая и социальная реабилитация детей, имеющих определенные проблемы со здоровьем.

Для школьников подгруппы А физические нагрузки постепенно увеличиваются по объёму и интенсивности, в соответствии с функциональными и адаптационными возможностями организма. Двигательные режимы проводят при ЧСС 120-130 уд/мин. в начале четверти и доводят интенсивность физических нагрузок ЧСС до 140-150 уд/мин. в основной части урока к концу четверти. Двигательные режимы при ЧСС -130-150 уд/мин. для кардиореспираторной системы в условиях аэробной нагрузки и дают положительный тренирующий эффект. Для школьников подгруппы Б двигательные режимы проводят при ЧСС не более 120-130 уд/мин. в течение всего учебного года, такие двигательные режимы способствуют адекватной работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем детского организма. За счёт систолического объёма увеличивается минутный объём крови, улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных нагрузках хорошо формируются жизненно необходимые умения и навыки, без отягощения ослабленного организма.

Медицинский работник (непосредственно работающий в школе или при-крепленный от соответствующего медицинского учреждения к ней) должен присутствовать на каждом занятии СМГ. Зная диагнозы школьников, он может периодически проверять отдельные показатели реакции некоторых детей на нагрузку и давать рекомендации руководителю СМГ. Сам же руководитель СМГ должен владеть средствами и умениями, которые позволяют ему своевременно распознать у занимающихся неблагоприятные реакции и корректировать нагрузку в соответствии с ними.

Необходимо отметить, что уже на первых занятиях руководителю СМГ следует обучить занимающихся простейшим средствам оценки и контроля своего состояния: по самочувствию, пульсу и пр. Это важное обстоятельство, особенно в том случае, если больной помимо занятий со специалистом занимается еще и самостоятельно. Школьники должны научиться правильно оценивать свое состояние и реакцию на нагрузку по следующим критериям:

- по самочувствию (настроение, желание заниматься, аппетит, неприятные ощущения, головокружение и др.)

- по особенностям дыхания
- по пульсу в покое и по характеру его восстановления после работы
- по состоянию и поведению после занятия, в частности по особенностям сна, показателям пульса утром на следующий день

Учебный процесс физического воспитания детей, отнесённых к специальной медицинской группе, подразделяется на два периода – подготовительный и основной.

В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движениями. В первые 6-8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучаться в медленном и спокойном темпе.

В основной период – (конец II четверти – IV четверть) – осуществляются наиболее интенсивные тренировки организма, с целью восстановления нарушенных функций, повышения адаптационно-компенсаторных возможностей организма, обучения и совершенствования новых двигательных умений и навыков.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, состояния его здоровья, подвижности и пластичности нервной системы. По завершению основного периода, ребёнок может быть переведён в более сильную по состоянию здоровья группу. В содержание уроков этого периода постепенно включаются все виды общеразвивающих упражнений, лёгкой атлетики, элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные шаги, упражнения на равновесие, подвижные игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Большое значение имеют положительные эмоции.

Для проведения занятий в одну группу объединяют учащихся с заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем. В другую с нарушениями зрения и функциональными расстройствами нервной системы. В третью - с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (травматология и ортопедия). При малочисленности групп их объединяют.

В случае отсутствия возможности проведения занятий с детьми СМГ отдельно рекомендуется привлекать таких детей к занятиям со всем классом. В этом случае одной из центральных задач в работе учителя будет являться улучшение всех показателей здоровья учащихся,

отнесённых к СМГ, с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы.

*Лоскутов В.А., Ольховская Е.Б.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## СОВРЕМЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ В СПОРТЕ

*Аннотация.* В работе показана роль психологии в спортивной подготовке человека, обозначены основные проблемы современной спортивной психологии. Особое место отводится проблемам саморегуляции психологического состояния спортсмена.

*Ключевые слова:* психология, спорт, психологическая саморегуляция.

Современные социально-экономические условия жизни предъявляют более высокие требования к физическому воспитанию человека. Это связано с возрастанием прагматических тенденций, интегрального и, всестороннего спортивного воспитания для повседневной жизнедеятельности.

В настоящий момент наблюдается усиление роли современной психологической науки в разных сферах жизнедеятельности, в том числе и в спорте. С учетом произошедших изменений, необходимо усовершенствовать существующую методологическую позицию психологии спорта. Нельзя воспринимать спорт только как игру или развлечение, спорт – это сложная, многогранная, трудовая, профессиональная деятельность, которая требует от субъекта больших усилий, упорства, психологической и физической подготовки личности.

Сегодня, проблематика спортивной жизни и перспективы ее развития с психологической точки зрения рассматривается в нескольких направлениях.

Одной из главных проблем психологии спорта является разработка базы психологической подготовки личности к предстоящим психофизиологическим испытаниям. В основе исследования данной проблематики лежит человек. При том, не зависимо от того, кем он является в спортивном мире: тренер, спортсмен, организатор, судья. Процессы спортивного обучения, управления, организации, воспитания в контексте подготовительного этапа и тренировочного цикла проходят гораздо эффективнее и результативнее, если они опосредуются личностью субъекта спорта.