Лекція 4

**ВИДИ СПЕЦІАЛЬНИХ (КОРЕКЦІЙНИХ) ОСВІТНІХ УСТАНОВ. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В АФВ.**

План

1. Профілактика травматизму в адаптивному фізичному вихованні

2. Форми адаптивного фізичного виховання

3. Викладач в адаптивному фізичному вихованні

Профілактика травматизму в адаптивному фізичному вихованні

У АФВ ще більше уваги, ніж у фізичному вихованні здорових, повинна приділятися забезпеченню безпеки навчально-виховного процесу. Профілактика травматизму є комплексом організаційно-методичних заходів, спрямованих на вдосконалення фізичного виховання.

За статистикою основні причини травматизму - недостатня професійна підготовка вчителя і, як результат, погана організація навчального процесу; неправильне комплектування груп; недоліки або помилки в методиці; порушення дисципліни, встановлених правил, вимог лікарсько-педагогічного контролю; невідповідність матеріально-технічного забезпечення методикою занять; погані санітарно-гігієнічні умови, в тому числі незадовільний стан спортивних споруд, інвентарю, одягу, взуття, захисних пристосувань; причинами можуть бути зовнішні перешкоди, в тому числі погані погодні умови, а також надмірне емоційне збудження учнів або їх психологічна непідготовленість до заняття.

В організації занять немає "малозначущих" питань. Невідповідність споруди або майданчика занять даним видом спорту або вправами, відсутність або низька якість страховки або м'якого покриття, неправильне розташування матів, невідповідність маси або розмірів м'ячів або гімнастичних палиць можливостям учнів, незадовільний стан місця занять, недостатня площа, захаращеність залу, погане освітлення, недостатня вентиляція, слизький або нерівна підлога, використання інвентарю не за призначенням, проведення занять при неповному комплекті захисних приспос Блена, взуття на слизькій підошві або не за розміром учня, тісний або незручна для рухів одяг, - все це може призвести до нещасного випадку або травми. Метеорологічні умови впливають на організм навіть тоді, коли людина знаходиться в приміщенні, поза їх безпосереднього впливу. При цьому можуть страждати координація рухів, спритність, відчуття рівноваги, що призводить до травматизму. Особливо це стосується людей зі стійкими функціональними порушеннями, при яких страждають і адаптивні механізми.

Методичні помилки, що призводять до травматизму:

• порушення принципу регулярності, поступовості і послідовності при розвитку рухового вміння (навички);

• форсування навантажень;

• перевантаження;

• невміння забезпечити під час і після занять умови для відновлення функціонального стану організму;

• перевтома і, як наслідок, порушення координації, погіршення уважності та захисних реакцій, втрата спритності.

Рекомендації з профілактики травм і підвищення безпеки занять

• Підвищення кваліфікації викладача і робота по підвищенню знань з профілактики травматизму серед учнів.

• Правильне комплектування груп.

• Науково обгрунтоване планування та контроль навчального процесу.

• Дотримання всіх дидактичних принципів, в тому числі принципу індивідуалізації.

• Повноцінне матеріально-технічне забезпечення занять.

• Дотримання методичних рекомендацій.

• Дотримання вимог лікарсько-педагогічного контролю.

• Контроль стану поля або предметів, наявності та чистоти м'якого покриття.

• Дотримання правил гігієни: в зв'язку з порушенням функціональних можливостей, зниженням захисних сил організму і схильності до простудних захворювань в АФВ їм належить приділяти ще більше уваги, ніж в заняттях зі здоровими дітьми.

• Дотримання режиму: регулярність і своєчасність занять, відпочинку і харчування.

• Раціональне харчування.

• Облік кліматичних і погодних умов. Уміння швидко перебудовувати методику занять відповідно до змін зовнішніх умов.

• Корекція спортивних правил, спрямована на профілактику ситуацій, які призводять до травм.

• Розробка та дотримання правил використання, збирання та збереження спортивного обладнання, інвентарю та захисних аксесуарів.

• На перших заняттях рекомендується навчити учнів правилам безпеки і методам самостраховки (наприклад, вмінню правильно падати).

• З місцем проведення занять знайомляться заздалегідь до початку заняття для вирішення питання про ступінь безпеки учнів на занятті.

• Кількість учнів в групі повинно бути оптимальним.

• Заборонено проводити заняття під час відсутності викладача.

• Перед початком кожного заняття перевіряють стан інвентарю, обладнання, екіпірування учнів. Дотримуються відповідності одягу вимогам завдань, які виконуються на занятті, і зовнішніх умов.

• На початку заняття учням обов'язково повідомляють правила і методи безпеки, страховки, попереджувальні сигнали.

• Обов'язкові дисципліна учнів, добровільних помічників і присутність керівника занять з моменту, коли учні починають збиратися в спортивному залі, на майданчику, в басейні.

• Викладачеві рекомендується контролювати раціональне розміщення і переміщення учасників по спортивному залу, на майданчику, в басейні.

• Розминка обов'язкове і включає загальну і спеціальну частини. Загальна частина спрямована на створення оптимального збудження центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату в цілому, на підвищення обміну речовин і температури тіла, посилення діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Спеціальна частина спрямована на створення оптимального збудження тих ланок нервово-м'язового апарату, які будуть відчувати найбільшу навантаження і тому є найбільш уразливими.

• Силові вправи і вправи на гнучкість вимагають розминки, спрямованої на розігрів м'язів. Підвищення температури, яке відбувається при цьому, рекомендується зберігати протягом усього заняття за допомогою одягу, яка не пропускає тепло.

• Фізичні вправи і їх послідовність старанно підбираються з урахуванням їх раціонального чергування і системи підвідних вправ. Розраховуються оптимальні проміжки відпочинку між фізичними вправами.

• Розминка не повинна викликати зайвого збудження і перевтоми організму.

• Навантаження в кожному занятті визначається виходячи з довгострокового плану і з урахуванням самопочуття учнів безпосередньо під час заняття.

• Навантаження збільшуються поступово.

• Перевантаження виключаються.

• З метою профілактики травм розвиваються координаційні здібності і гнучкість.

• Збільшення швидкості рухів має відбуватися одночасно з удосконаленням техніки рухів.

• Виконання оздоровчих вправ є обов'язковим.

• Під час виконання вправ, надають навантаження на хребет, його слід утримувати прямим.

• При великій кількості функціональних порушень слід уникати напруженні.

• Максимальне зусилля під час вправ рекомендується робити на видиху, не затримуючи дихання.

• При виконанні вправ не слід затримувати дихання.

В кожному окремому випадку (при дефекті тієї чи іншої сенсорної системи, порушення тієї чи іншої функції) існує специфічний ризик травматизму.

Форми адаптивного фізичного виховання

Різноманітність форм АФВ - хороший засіб підвищення мотивації до занять. Сьогодні можна виділити наступні форми АФВ:

• ранкова гігієнічна гімнастика;

• уроки - заняття фізичними вправами в навчальних закладах; • фізкультурні паузи;

• динамічні зміни;

• самостійні заняття фізичними вправами;

• прогулянки;

• гартують процедури;

• купання, плавання;

• рухливі і спортивні ігри;

• туризм: ближній і дальній;

• елементи спорту;

• спортивні змагання, спортивні свята;

• заняття з тваринами: плавання з дельфінами, іпотерапія.

Ранкова гігієнічна гімнастика - одна з форм фізкультурних занять, яка має на меті оптимізувати перехід організму від сну до активної життєдіяльності.

Її завдання: поступово активізувати весь організм, подолати інерцію спокою, нормалізувати загальний життєвий тонус.

Найбільш доцільно включення в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики таких вправ, як:

• потягування в ліжку;

• дихальні вправи;

• вправи для хребта;

• активізація кровообігу самомасаж і фізичними вправами в послідовності від центру до периферії;

• вправи на розтягування в суглобах;

• циклічні (аеробні) вправи;

• індивідуальні вправи;

• заключні вправи, спрямовані на нормалізацію частоти дихання і пульсу.

Для ранкової гігієнічної гімнастики найбільш підходять фізичні вправи, які вже добре вивчені, легко дозуються, мають чітко виражене загальне або локальне вплив, вимагають незначних витрат на виконання.

Критерієм ефективності ранкової гігієнічної гімнастики є самопочуття і поліпшення функціональних проб займається.

Урок - основна форма організації занять в навчальному процесі, що характеризується строго певним обсягом навчально-виховної роботи і порядком її виконання в межах позначеного часу.

Навчальна програма, план і розклад визначають мету, засоби, методи, способи і час занять.

Кожен урок повинен мати свою мету, конкретні завдання і засоби їх вирішення, матеріально-технічне забезпечення і документацію. Крім того, відповідно до дидактичними вимогами організація уроку повинна забезпечувати оригінальність, раціональний розподіл часу, максимальну ефективність, спілкування учнів, їх самостійність, активність, велику мовну активність, діалог з викладачем. Завдання викладача в АФВ - знайти такий алгоритм уроку, який підводив би учнів до вирішення певної серйозної життєвої (рухової) проблеми. У свою чергу, для кожного завдання розробляються конкретні просторові, силові і тимчасові параметри.

Діти мають потребу чітко уявляти, яка діяльність на них чекає на уроці. Їм легше вчитися, коли вони знають вимоги викладача: що і коли йому від них потрібно. Для дітей це має велике значення, оскільки розвиває такі необхідні вміння, як планування власного часу та організація процесу роботи. Матеріал уроку повинен бути доступним для огляду і зосередженим на головній темі. Урок буде ефективним, якщо здивує учнів, викличе у них захоплення.

Практика показує, що учнів залучає до роботи наочність завдань, їх доступність (простота сприйняття), колективне участь, знання учнями алгоритму виконання кожного завдання.

Варіанти створення мотивації на уроці:

• пропонується завдання на кмітливість;

• дається завдання на повторення пройденого раніше матеріалу;

• дається завдання на тренування пам'яті та спостережливості;

• пропонуються завдання, що розкривають актуальність вивчення запланованого на цей урок матеріалу;

• обговорюються варіанти виконання домашнього завдання, яке задавалося на попередньому уроці (це завдання повинне стосуватися актуальної проблеми, бути в певній мірі незвичним, цікавим і доступним для кожного учня);

• розглядається актуальна проблема, яка гостро стоїть перед одним з учнів. Весь колектив шукає способи її вирішення.

Певні заняття мають чітку структуру, що складається з підготовчої, основної та заключної частин.

 **Лекція 5**

**ФОРМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**План**

1. Різноманітність форм АФВ
2. Урок - основна форма організації занять в навчальному процесі
	* 1. Підготовча частина уроку
		2. Основна частина уроку
		3. Заключна частина
3. Физкультпауза
4. Інши форми АФВ (прогулянки, заняття у воді, плавання, плавання з дельфінами, іпотерапія та ін.)
5. Викладач в адаптивному фізичному вихованні.
6. Робота з волонтерами.

Різноманітність форм АФВ - хороший засіб підвищення мотивації до занять. Сьогодні можна виділити наступні форми АФВ:

• ранкова гігієнічна гімнастика;

• уроки - заняття фізичними вправами в навчальних закладах; • фізкультурні паузи;

• динамічні зміни;

• самостійні заняття фізичними вправами;

• прогулянки;

• гартують процедури;

• купання, плавання;

• рухливі і спортивні ігри;

• туризм: ближній і дальній;

• елементи спорту;

• спортивні змагання, спортивні свята;

• заняття з тваринами: плавання з дельфінами, іпотерапія.

Ранкова гігієнічна гімнастика - одна з форм фізкультурних занять, яка має на меті оптимізувати перехід організму від сну до активної життєдіяльності.

Її завдання: поступово активізувати весь організм, подолати інерцію спокою, нормалізувати загальний життєвий тонус.

Найбільш доцільно включення в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики таких вправ, як:

• потягування в ліжку;

• дихальні вправи;

• вправи для хребта;

• активізація кровообігу самомасаж і фізичними вправами в послідовності від центру до периферії;

• вправи на розтягування в суглобах;

• циклічні (аеробні) вправи;

• індивідуальні вправи;

• заключні вправи, спрямовані на нормалізацію частоти дихання і пульсу.

Для ранкової гігієнічної гімнастики найбільш підходять фізичні вправи, які вже добре вивчені, легко дозуються, мають чітко виражене загальне або локальне вплив, вимагають незначних витрат на виконання.

Критерієм ефективності ранкової гігієнічної гімнастики є самопочуття і поліпшення функціональних проб займається.

Урок - основна форма організації занять в навчальному процесі, що характеризується строго певним обсягом навчально-виховної роботи і порядком її виконання в межах позначеного часу.

Навчальна програма, план і розклад визначають мету, засоби, методи, способи і час занять.

Кожен урок повинен мати свою мету, конкретні завдання і засоби їх вирішення, матеріально-технічне забезпечення і документацію. Крім того, відповідно до дидактичними вимогами організація уроку повинна забезпечувати оригінальність, раціональний розподіл часу, максимальну ефективність, спілкування учнів, їх самостійність, активність, велику мовну активність, діалог з викладачем. Завдання викладача в АФВ - знайти такий алгоритм уроку, який підводив би учнів до вирішення певної серйозної життєвої (рухової) проблеми. У свою чергу, для кожного завдання розробляються конкретні просторові, силові і тимчасові параметри.

Діти мають потребу чітко уявляти, яка діяльність на них чекає на уроці. Їм легше вчитися, коли вони знають вимоги викладача: що і коли йому від них потрібно. Для дітей це має велике значення, оскільки розвиває такі необхідні вміння, як планування власного часу та організація процесу роботи. Матеріал уроку повинен бути доступним для огляду і зосередженим на головній темі. Урок буде ефективним, якщо здивує учнів, викличе у них захоплення.

Практика показує, що учнів залучає до роботи наочність завдань, їх доступність (простота сприйняття), колективне участь, знання учнями алгоритму виконання кожного завдання.

Варіанти створення мотивації на уроці:

• пропонується завдання на кмітливість;

• дається завдання на повторення пройденого раніше матеріалу;

• дається завдання на тренування пам'яті та спостережливості;

• пропонуються завдання, що розкривають актуальність вивчення запланованого на цей урок матеріалу;

• обговорюються варіанти виконання домашнього завдання, яке задавалося на попередньому уроці (це завдання повинне стосуватися актуальної проблеми, бути в певній мірі незвичним, цікавим і доступним для кожного учня);

• розглядається актуальна проблема, яка гостро стоїть перед одним з учнів. Весь колектив шукає способи її вирішення.

Певні заняття мають чітку структуру, що складається з підготовчої, основної та заключної частин.

Підготовча частина уроку містить загальну розминку. Вона має на меті - активізувати функціональні системи до виконання фізичної роботи, передбаченої в змісті заняття. Способами служать добре вивчені вправи, які надають загальне і місцеве вплив.

Методичні вказівки:

• вправи виконуються в послідовності зверху вниз;

• спочатку працюють без предметів, потім переходять до предметів;

• використовують танцювальні та ігрові вправи.

В основній частині уроку спеціальна розминка повинна підготувати організм до виконання специфічних завдань уроку. Тому її вправи повинні бути адекватними як станом учня, так і навчальним завданням. Ефективно використання підвідних вправ. Нерідко перед виконанням нового завдання в АФВ необхідно кілька хвилин присвятити звільнення учнів від страху перед його виконанням, налаштувати їх на вільну (і творчу) роботу.

Основна частина уроку вирішує основні завдання, триває 2/3 урочної часу, містить підводять і основні вправи, періоди активного відпочинку між ними.

В основній частині уроку наступна послідовність вправ:

• складно-координаційні;

• швидкісно-силові;

• силові;

• вправи на витривалість.

Алгоритм виконання завдання

• Формулювання завдання.

• Виділення головних моментів виконання завдання.

• Питання на розуміння учнями завдання.

• Виконання завдання учнями.

• Створення перешкод виконанню завдання.

• Пошук шляхів подолання перешкод.

• Пошук аналогій.

• Узагальнення.

• Створення нових умов.

• Підбиття підсумків.

• Аналогічне легке завдання, яке принесе учневі при його успішному виконанні радість.

Заключна частина має на меті - відновити сили організму після фізичних навантажень основної частини заняття. Її тривалість залежить від індивідуальних особливостей організму учня і організації заняття. При кожній нозології має свою специфічну спрямованість.

Физкультпауза - короткочасне зміна діяльності у вигляді фізичних вправ. Має велике значення при тривалих вимушених позах (наприклад, в кріслі-колясці, робота за комп'ютером або читання за Брайлем) в якості профілактики гіподинамії, ускладнень і формування патологічних компенсацій. Рекомендується проводити фізкультпаузи 5-7 разів на день тривалістю 5-7 хв кожна. Фізіологічна наступна послідовність вправ: дихальні, для хребта, для серцево-судинної системи, елементи самомасажу, гімнастика для очей, вправи з профілактики плоскостопості, індивідуальні.

Динамічна зміна призначена для активного відпочинку в навчальному процесі. Її тривалість визначається навчальним розкладом. Засоби динамічної зміни:

• дихальні вправи;

• вправи для хребта;

• вправи, розвиваючі сприйняття;

• рухливі ігри.

До інших форм АФВ відносяться прогулянки, заняття у воді, плавання, плавання з дельфінами, іпотерапія та ін.

Викладач в адаптивному фізичному вихованні Управління процесом АФВ можна представити таким алгоритмом:

• Визначення мети навчальної програми і цілей учня.

• Постановка мети роботи з урахуванням зазначених вище цілей.

• Складання прогнозу з урахуванням комплексу показників, позитивних і негативних факторів, потреб в ресурсах (помічники, фінансування, матеріально-технічне та науково-методичне забезпечення).

• Визначення пріоритетів, кінцевого результату, критеріїв оцінки, системи контролю.

• Програмування основних етапів навчального процесу.

• Делегування обов'язків.

• Розподіл ресурсів за програмою на кожен вид роботи в процесі фізичного виховання. Уточнення і планова оцінка витрат сил і матеріальних витрат на досягнення мети.

• Визначення завдань, показників, термінів і періодичності контролю, призначення відповідального за контроль.

У зв'язку з цим в завдання викладача АФВ входить:

• збір різноманітної полісенсорній інформації щодо об'єкта вивчення;

• спрямування уваги учня на характерні ознаки і властивості;

• актуалізація пізнавальної діяльності та накопичених раніше знань;

• забезпечення усвідомлення учнями причин, взаємозв'язків і закономірностей рухів;

• забезпечення доступного алгоритму виконання рухового завдання;

• формування мотивації до вироблення вміння (виконання достатньої кількості повторень);

• закріплення в словесній формі безпосередніх вражень, отриманих учням під час виконання руху;

• встановлення зв'язку між об'єктом вивчення і навколишнім середовищем.

Алгоритм роботи викладача (тренера)

• Вивчення діагнозу учня і матеріалів, пов'язаних з даною проблемою.

• Тестування рухових можливостей.

• Формування мотивації до занять.

• Вибір:

навчальних завдань;

матеріально-технічного забезпечення;

помічників;

засобів контролю.

• Планування роботи.

• Безпосередньо навчально-виховна робота В роботі з людьми з особливими потребами роль викладача надзвичайно велика. Це пов'язано як з обмеженим колом спілкування людини зі стійким дефектом, так і зі значимістю процесів навчання і адаптації в житті інваліда. Уявлення дитини-інваліда у величезній мірі залежать від особистості викладача: його цінностей, мудрості, чуйності, терпіння, чесності і справедливості, любові до людей і життя; можливості допомогти дитині перемогти трагічну долю, навчити його долати життєві кризи і проблеми; розкрити особистість, реалізувати творчий потенціал. Для цього викладачеві самому необхідно бути непересічною особистістю, мати достатньо сил, щоб долати життєві проблеми і вести за собою своїх учнів. Викладачеві необхідно багато працювати, перш за все, над собою, своїм характером, своїми фізичними і духовними здібностями, професійними знаннями і загальною культурою.

У АФВ викладачеві необхідний сильний характер: твердість, витримка, терпіння, вміння задовольнятися невеликими успіхами, стриманість в прояві емоцій, в рухах і поведінці. Велике виховне значення мають зразкову поведінку, справедливе безпристрасне ставлення до всіх членів колективу. У АФВ абсолютно неприпустимо висміювання чиїхось слабостей і резонерство з боку викладача. Важливо імпонувати дітям і керувати ними. Це можливо при живому захопленні своєю роботою і умінні ділитися своїм захопленням

У роботі викладача АФВ велике значення має систематична послідовність, однак необхідно знати, що учні, звикаючи до прийомів викладача, перестають відгукуватися навіть на найефективніші з них, але вже неодноразово використовувалися. У процесі навчання учні вивчають викладача і, виконуючи його завдання, намагаються вгадати критерії оцінки. У АФВ особливо важлива похвала, але слід пам'ятати, що вона повинна бути завжди щирою і своєчасної, краще хвалити дію, вчинок, ніж особистість.

Великий виховний вплив надає зовнішній вигляд викладача: чистота, охайність, вишуканий стиль одягу, манери.

Практична робота в АФВ пов'язана з необхідністю адаптації вчителя (тренера) до учня з особливими потребами.

Робота з волонтерами. Відмітна особливість АФВ - максимальне залучення до навчального процесу добровільних помічників і учасників: батьків або родичів учнів, старших учнів, усіх бажаючих. Таке збільшення "тренерської команди" одночасно полегшує проведення заняття, робить його більш цікавим і в той же час підвищує вимоги до викладача як до організатора. У зв'язку з цим викладачеві необхідно вирішити ряд завдань:

• вибір волонтера;

• його інструктування;

• демонстрація волонтеру навчального матеріалу;

• надання йому можливості брати участь у виховному процесі;

• делегування відповідальності;

• наснагу волонтера на працю і творчість.

Важливі вимоги при виборі волонтера - доброзичливість, здатність до співпереживання, почуття відповідальності, наявність часу для участі в заняттях, готовність до роботи, до самонавчання.

При проведенні инструктажу з волонтером необхідно чітко, ясно і однозначно висловлювати мета, завдання та вимоги занять.

Помічники-волонтери в свою чергу потребують підтримки керівника занять - викладача, який повинен передати їм свої професійні знання і досвід, навчити кожного волонтера методам навчання інших. Навчання має бути неформальним, спонтанним. У роботі з волонтерами не слід забувати таких правил:

• завжди дякуйте волонтерів за докладені зусилля;

• критика повинна бути конфіденційною і конструктивної;

• постійно питайте волонтерів про їх ідеях щодо поліпшення навчального процесу;

• продемонструйте волонтерам наочний результат їх зусиль: як завдяки їхнім діям змінилося життя учнів.

Рекомендації щодо вдосконалення організації занять (за матеріалами Спеціальної Олімпіади)

• Познайомте спортсменів один з одним і проінструктуйте їх.

• Важливо, щоб цілі і завдання залучали дітей до тренувань, а не відштовхували.

• Тримайте учнів в курсі істотних змін в розкладі занять або в їх утриманні.

• Як можна частіше показуйте використання рухових умінь на практиці.

• Викладачеві потрібно завжди бути готовим до зміни способу комунікації: від словесного опису перейти до наочної демонстрації, і навпаки. Можуть використовуватися обігравання ситуацій, наочні посібники.

• Завжди намагайтеся підтримувати розважальний дух під час занять. Однією з форм заохочення самостійності і творчості учнів може бути просте запитання: "Чи зможеш ...?".

• Частина заняття завжди присвячуйте колективних дій.

• Якщо заняття проходять добре, іноді корисно припинити їх, щоб зберегти інтерес до наступного заняття.

• Якщо дитина відчуває певні труднощі у виконанні того чи іншого вправи, необхідно повторити з ним основні положення. Якщо ж дитина добре засвоїв вправу, необхідно забезпечити його вказівками щодо подальшого вдосконалення розвитку цього вміння (навички) або надати йому можливість відпрацьовувати той прийом, яким він володіє недостатньо добре. Якщо спортсмен досить вільно володіє всіма необхідними навичками в даному виді спорту, його можна використовувати в якості помічника тренера.

• Перед початком кожного заняття проводите якісну розминку.

• Час розминки в значній мірі залежить від фізіологічних особливостей рухової активності у зв'язку з тією чи іншою патологією.

• Під час розминки особливу увагу приділіть вправам на гнучкість, спритність, розвиток координаційних здібностей.

• В середньому 25-30 хв кожного заняття присвячуйте відпрацювання спортивних прийомів і навичок.

• Заняття буде ефективним, якщо вправи відповідають індивідуальним потребам учня.

• У АФВ не слід боятися зміни існуючих правил відповідно до спеціальних потреб спортсменів, однак це необхідно робити так, щоб не постраждала основна мета заняття.

• Щоденні оцінки треба реєструвати в спеціальній таблиці спортивної майстерності.

• При необхідності в початковий план занять вносите зміни по адаптації навчального процесу.

• Кожне заняття бажано завершувати розважальної грою, не скупитися на похвали окремим спортсменам і всьому колективу в цілому.

• В кінці програми проведіть аналіз таблиці оцінок спортивної майстерності та визначте успіхи кожного спортсмена.

• Заняття стануть успішними, якщо будуть проводитися з ентузіазмом, в творчою, продуктивною, позитивній атмосфері