

Методические рекомендации  
по организации работы с обучающимися,  
отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе  
(СМГ)

Методические рекомендации по организации работы с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) (далее – методические рекомендации), разработаны в целях совершенствования физического воспитания обучающихся образовательных организаций (учреждений), имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с:

1. Законом Луганской Народной Республики «Об образовании»;
2. Государственным образовательным стандартом начального общего образования Луганской Народной Республики, утвержденным приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 21.05.2018 № 495-од;
3. Государственным образовательным стандартом основного общего образования Луганской Народной Республики, утвержденным приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 21.05.2018 № 495-од;
4. Государственным образовательным стандартом среднего общего образования Луганской Народной Республики, утвержденным приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 21.05.2018 № 495-од;
5. Примерной программой для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики «Физическая культура. I-IV классы. Базовый уровень», утвержденной приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 27.12.2016 № 483;
6. Примерной программой для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики «Физическая культура. V-IX классы. Базовый уровень», утвержденной приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 27.12.2016 № 483;
7. Примерной программой для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики «Физическая культура. X-XI

классы. Базовый уровень», утвержденной приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 27.12.2016 № 483;

8. Комплексной программой физического воспитания обучающихся 1–11 классов В.И. Ляха, 2008г.;

9. Методическими рекомендациями по оцениванию обучающихся образовательных организаций (учреждений) в системе общего образования Луганской Народной Республики, утвержденными приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 14.02.2018 № 139-од.

### **Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой**

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на четыре медицинские группы: основную, подготовительную, специальную «А» и специальную «Б».

**К основной медицинской группе** для занятий физической культурой относятся обучающиеся:

— без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

**К подготовительной медицинской группе** для занятий физической культурой относятся обучающиеся:

— имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

— с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

**К специальной медицинской группе** для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации и субкомпенсации. Занятия в специальных медицинских группах являются одним из основных условий для успешного оздоровления, коррекции и адаптации обучающихся в социуме, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в разных видах профессиональной и социальной деятельности.

**К специальной подгруппе «А» (оздоровительная)** относятся обучающиеся:

— с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирувания, в стадии компенсации) или временного характера;

— с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

**К специальной подгруппе «Б» (реабилитационная)** относятся обучающиеся:

— имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой проводится медицинским работником образовательной организации (учреждения) на основании заключения каждого специалиста, участвующего в проведении профилактических врачебных осмотров, в котором даются рекомендации по физическим нагрузкам и обязательно указывается медицинская группа для занятий по физической культуре. Врачами-специалистами учитывается нозологическая форма заболевания, стадия болезни, степень выраженности нарушений функций организма и вероятность развития осложнений. Кроме того учитываются результаты оценки функциональных возможностей организма (проба Руфье) и уровня физической подготовленности обучающегося.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой *не допускаются*.

Заключение о состоянии здоровья по результатам профилактических врачебных осмотров заносится в медицинскую карту ребенка и включает диагноз (основное и сопутствующие заболевания), оценку физического и нервно-психического развития, резистентности организма, а также рекомендации по физическому воспитанию.

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к *10 сентября* текущего года на основании заключения врачебной комиссии и заявления родителей

(законных представителей ребенка). Списки обучающихся, отнесенных к подготовительным и специальным медицинским группам, утверждаются приказом директора образовательной организации (учреждения).

В случае заболевания (травмы) ребенка, возникшего в течение учебного года и сопровождающегося значительными нарушениями в состоянии его здоровья, для решения вопроса о назначении медицинской группы необходимо до возобновления занятий физической культурой повторно провести пробу с дозированной физической нагрузкой для оценки функциональных возможностей организма.

Сроки возобновления занятий физической культурой обучающихся после перенесенных заболеваний устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

Изменения в состоянии здоровья (функциональные нарушения, заболевания, травмы), возникшие за летний период, учитываются при включении школьников в медицинские группы на текущий учебный год по результатам обследования в июне-августе.

Освободить от занятий физической культурой от 2 недель до 1 месяца имеет право врач-педиатр. Свыше 1 месяца освобождение оформляется через экспертную комиссию медицинского учреждения.

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Лист здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листа здоровья» должен быть передан учителю физической культуры.

### **Допуск обучающихся к занятиям физической культурой**

Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

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

— выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастнополовых нормативов).

— без справки врача, о допуске к занятиям физической культурой, после перенесенного заболевания.

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

### **Образовательные программы физического воспитания для обучающихся различных медицинских групп**

Занятия физической культурой обучающихся **основной медицинской группы** проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме с использованием профилактических технологий, обучающиеся готовятся к сдаче и сдают тесты индивидуальной физической подготовленности; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов по физической подготовке соответственно возрасту.

Занятия физической культурой обучающихся **подготовительной медицинской группы** проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

К тестовым испытаниям, сдаче индивидуальных нормативов и участию в массовых физкультурных мероприятиях обучающиеся **подготовительной медицинской группы не допускаются без разрешения врача. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются.** Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации.

При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов по физической подготовке соответственно возрасту.

### **Занятия физической культурой обучающихся в специальной медицинской группе «А» в рамках урока физической культуры**

Основными задачами физического воспитания при работе с обучающимися специальной медицинской группы являются:

- укрепление здоровья, улучшение показателей физического развития и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма, защитных сил, общей резистентности;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающихся с учетом функциональных возможностей организма и характера заболеваний;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- умение контролировать дыхание при выполнении физических упражнений;
- повышение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам;
- обучение способам контроля уровня физической нагрузки и показателей физического развития;
- воспитание морально-волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся специальной медицинской группы культуры здоровья.

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

В начале учебного года (и в течении всего учебного года, если изменяется медицинская группа), после комплектования медицинских групп для занятий физической культурой, учитель знакомится с диагнозами обучающихся, противопоказаниями в упражнениях и заданиях, обсуждает это с учеником, даёт рекомендации.

Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся специальной медицинской группы. На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Обучающиеся, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», занимаются на уроках физической культуры с обучающимися основной и подготовительной медицинских групп.

Важнейшее требование к уроку – обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

Обучающиеся специальной медицинской группы «А» должны заниматься на занятиях физической культурой обязательно в соответствующей одежде и обуви.

Вводная часть. Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса, оценка исходного показателя частоты пульса. В подготовительной части вместе со всеми учениками слушают объяснения задачи урока. Выполняют строевые упражнения, упражнения в движении, дозированную ходьбу, медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой, общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки. В начале года на одно «дыхательное» упражнение выполняются два общеразвивающих упражнения. Через 1-2 месяца от начала занятий это соотношение составляет 1:3, а через 3-4 месяца - 1:4. «Дыхательные» упражнения также используются после наиболее «утомительных» общеразвивающих упражнений.

В начале обучения темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. Циклические и динамические (ходьба, бег, плавание), выполняются с малой (увеличение частоты пульса на 20% от исходной) и средней (частота пульса увеличивается на 30%) интенсивностью (*Приложение 1*). В этом случае интегральная нагрузка является оптимальной. При появлении признаков утомления необходимо прекратить выполнение упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. Небольшие признаки утомления у детей вполне допустимы на уроках (легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу (*Приложение 2*).

Обучающиеся выполняют задание основной части урока, если оно не противопоказано по состоянию здоровья, с меньшим количеством повторений и с меньшей интенсивностью, упражнения с напряжением

чередуются с упражнениями на расслабление, участвуют в играх заключительной части урока.

После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения.

Частота пульса в основной части урока не должна превышать увеличение на 45-50% от исходных показателей (интегральная нагрузка является высокой).

В заключительной части урока проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется частота пульса, который должен иметь исходную частоту пульса через 5 минут после завершения физической нагрузки. Подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы. А также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы должны быть под постоянным лечебно-педагогическим и родительским контролем и знакомы с элементами самоконтроля за состоянием собственного здоровья.

Самоконтроль предполагает ряд простых практических навыков самонаблюдения за состоянием здоровья во время занятий физическими упражнениями в общеобразовательных организациях и при выполнении домашних заданий по коррективке заболеваний. В самоконтроль включаются:

— субъективные показатели (самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание заниматься физическими упражнениями, степень усталости);

— объективные показатели (изменение веса, мышечной силы, частоты сердечных сокращений и дыхания).

Рекомендовано обучающимся вести дневники самоконтроля с соблюдением рекомендаций руководителя группы.

На каждом занятии физической культурой должны выполняться комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением на каждом следующем занятии количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз. Однако слишком большое количество повторений приводит к потере интереса и снижению качества выполнения упражнения обучающимися. Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении:



- общеразвивающие упражнения – 50%;
- упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, – 30%;
- упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения, – 10%;
- дыхательные упражнения – 10%.

В процессе занятий необходимо включать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие силы мышц правой и левой сторон туловища.

Педагогические наблюдения за состоянием обучающихся в процессе их занятий физической культурой должны учитывать внешние признаки утомления и степень их выраженности (*Приложение 2*).

### **Планирование учебной деятельности обучающихся специальной медицинской группы «А» по физическому воспитанию**

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую школьную четверть (триместр). Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов. Рекомендуется использовать комплексный способ прохождения материала, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

На основе годового плана-графика составляется календарно-тематический план на каждую четверть (триместр), в котором более подробно представляются используемые средства. В календарно-тематическом плане приводятся основные изучаемые упражнения разделов программы, распределенные в порядке постепенного усложнения по занятиям.

Самым детализированным планом, необходимым для оперативного управления учебно-воспитательным процессом, является план-конспект. В

нем формулируются основные задачи, решаемые в процессе занятия. При постановке задач следует учитывать результаты предыдущего занятия, сложность освоения нового материала, а также состояние здоровья, уровень функциональных возможностей и физической подготовленности обучающихся.

При разработке содержания занятия с обучающимися специальной медицинской группы «А» необходимо определить средства и методы решения каждой из поставленных задач, уточнить необходимый инвентарь, разработать методы организации занимающихся, определить критерии оценки деятельности обучающихся.

На каждом занятии педагогу следует создавать благоприятную обстановку, уверенность, что средствами физической культуры обучающиеся могут восстановить свое здоровье. Обучающиеся должны знать, с какой целью выполняется то или иное упражнение, что способствует более сознательному и активному выполнению заданий на занятии и в домашних условиях.

### **Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А» по физическому воспитанию**

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается индивидуальным подходом к обучающимся.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей.

Самые незначительные положительные изменения в физических показателях обязательно должны быть учтены учителем.

Рекомендуется положительно оценивать также обучающихся, не продемонстрировавших существенных сдвигов в формировании навыков, но регулярно посещавших занятия и старательно выполнявших задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

За работу на уроке ученик получает текущие оценки, которые выставляются в классный журнал. При выставлении текущей оценки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки.

Обучающимся, по состоянию здоровья отнесенным в специальную медицинскую группу «А» по физической культуре при выставлении тематических, семестровых и годовых оценок в классном журнале делается соответствующая запись: «зачт.» (зачтено). Такие обучающиеся по желанию и заявлению родителей (законных представителей) могут быть аттестованы с выставлением оценки. В этом случае они аттестуются по усвоению теоретических знаний, технике выполнения специальных физических упражнений с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

### **Организация специальных занятий физической культурой обучающихся в специальной медицинской группе**

При наличии необходимой материально-технической базы в образовательной организации (учреждении) возможна организация специальных занятий с обучающимися специальной медицинской группы.

Формирование группы осуществляется с учетом возраста и состояния здоровья. Из обучающихся специальной медицинской группы формируют три учебных возрастных группы: первая группа – 7-11 лет, вторая группа – 12-14 лет и третья группа – 15-17 лет.

Возможно объединение в группу обучающихся с различными заболеваниями, потому что характер приспособления к физическим нагрузкам и особенно приспособления сердечно-сосудистой и дыхательной

систем во многих отношениях похожи. Группа включает не более 15 обучающихся.

Занятия с обучающимися специальной медицинской группы проводятся не менее 2-х раз в неделю во внеклассное время по 45 минут. При неблагоприятных климатических условиях (при температуре ниже 10° и ветреной погоде) продолжительность занятия сокращается до 35 минут, чтобы предотвратить переохлаждение.

Обучающиеся специальной медицинской группы «А» должны заниматься на занятиях физической культурой обязательно в соответствующей одежде и обуви.

Если число обучающихся в учебной группе достаточно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не менее 14 школьников в каждой). В малокомплектных образовательных организациях (учреждениях) специальная медицинская группа может быть сформирована из обучающихся разных возрастов.

При организации занятий обучающихся специальной медицинской группы «А» следует учитывать их возраст и нозологические формы заболевания. Рекомендуются выделять следующие подгруппы: обучающиеся с заболеваниями органов кровообращения, дыхания, нервной и эндокринной системы; заболеваниями органов пищеварения и мочевыделительной системы; заболеваниями костно-мышечной системы и органов зрения.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А» проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы «А» применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

### **Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б»**

**Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).**

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Приложение 1

**ПРОЦЕНТИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ  
ЗНАЧЕНИЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
(НИЖГМА, 2010)**

Возраст (лет)	Пол	Процентильное распределение ЧСС, уд./мин.						
		5	10	25	50	75	90	95
6	М	68	75	81	93	98	103	112
	Д	65	68	78	86	90	101	116
7	М	71	75	82	88	95	104	108
	Д	70	72	80	86	94	100	112
8	М	71	76	79	85	92	96	107
	Д	68	70	78	84	96	102	108
9	М	65	71	76	84	94	99	106
	Д	66	73	80	85	96	100	105
10	М	64	70	74	82	86	98	102
	Д	65	72	79	90	93	89	106
11	М	66	70	75	80	85	94	103
	Д	68	75	82	83	89	94	106
12	М	62	70	78	79	84	92	98
	Д	65	70	76	83	94	98	104
13	М	64	68	74	77	84	96	100
	Д	69	73	76	81	94	97	103
14	М	62	67	75	78	88	94	102

	Д	60	72	76	83	90	98	105
15	М	62	67	70	76	86	92	98
	Д	62	66	75	78	88	96	100
16	М	62	68	70	80	88	94	97
	Д	63	66	71	76	86	89	100
17	М	63	66	73	76	79	90	98
	Д	62	69	72	77	84	90	101

## Приложение 2

### Признаки утомления на уроке физической культуры (А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004)\*

Степени утомления / Признаки	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налёта соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные

		заданий	отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

\* Педагогу необходимо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения.