

УДК 613.955:616.7-053.5:615.851

Пригонюк О.Г.¹, Тодорова В.Г.²

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПОЛІПШЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ МЕТОДІВ

На сучасному етапі в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості школярів спеціальної медичної групи. Численні дослідження доводять, що рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів у закладах освіти з кожним роком погіршується [1; 2]. Особлива увага надається школярам, які віднесені до спеціальної медичної групи.

Одним з рішень цієї проблеми є впровадження в процес фізичного виховання школярів занять тілесно-орієнтованими методиками, які здатні якісно та без зайвого стресу на організм підвищити рівень фізичної та функціональної підготовленості організму школярів.

Заняття тілесно-орієнтованими методиками здатні скорегувати та покращити рівень рухової та функціональної підготовленості школярів, зокрема поліпшити функціональний стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та дихальної [3]. Застосування тілесно-орієнтованих методів під час занять дозволяє враховувати індивідуальні особливості школярів через удосконалення властивостей уваги, формування вміння виявляти та усвідомлювати школярами індивідуальні можливості власної тілесності, стійкої навички довільного управління функціональним станом опорно-рухового апарату за допомогою збалансованості нервових процесів, розвитку сензитивності та, тим самим, сприяти підвищенню ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів та оздоровленню організму.

Концептуальний підхід усіх функціональних тілесних технік полягає в сенсорній свідомості, за допомогою фокусування уваги на відчуттях у тілі, спрямоване на відновлення нервових зв'язків між корою мозку і порушеною функцією м'язів, тобто. Відтворенням нервово-м'язового ланцюжка.

Отже, основними засадами тілесно-орієнтованого підходу є:

- сила, що додається до нашого тіла, спрямована вздовж умовної осі кісток, а не впоперек;
- при скоєнні будь-якої дії одні м'язи не перешкоджають роботі інших м'язів (норма реципрокності);
- м'язи, що не беруть участь у даній дії, повинні бути розслаблені.
- Принципи забезпечують формування взаємозв'язку трьох елементів для гармонізації взаємодії моторної та сенсорної систем:
- сприйняття себе: відчуття власного тіла, формування внутрішнього образу тіла ("схема тіла");

- досвід сили тяжіння: це перший стимул для нашої нервової системи; без нього ми можемо отримати досвід нормального розвитку;
- рух у полі сили тяжіння.

У сучасному фізичному вихованні школярів спеціальної медичної групи пропонується великий набір рухових методів у системному підході до корекції та абілітації дітей різного віку з хронічними соматичними захворюваннями та різними психосоматичними проявами [4, 5]. Реалізація даних методів ґрунтується на механізмах взаємодії та взаємозв'язку роботи центральної нервової системи та принципів мозкової організації психічних процесів та довільних рухів.

Застосування тілесно-орієнтованих методів дозволяє використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби з урахуванням особливостей стану здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Все вищезазначене підтверджує наш висновок про доцільність розробки педагогічної моделі використання тілесно-орієнтованих методів у фізичному вихованні школярів спеціальної медичної групи для поліпшення функціонального стану опорно-рухового апарату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 108 с.
2. Боднар І. Ефективність уроків фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С. 12-16.
3. Бублей Т. А. Диференційоване навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи як стратегія збереження здоров'я школярів. Науковий часопис Серія 15 «Науковопедагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт» Випуск 3 К1 (56) 15. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. С. 75-77.
4. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: Олімп. л-ра; 2013. 184 с.
5. Яців Я. М. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації. Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2012 47 с.